

# La fitoterapia tra esperienza e ricerca

Con il suo ultimo libro, *L'odore della camomilla*, Fabio Firenzuoli propone una ricostruzione della storia della fitoterapia in Italia, intrecciando il suo percorso professionale con l'evoluzione di una disciplina che, nel corso degli ultimi decenni, ha progressivamente cercato un riconoscimento all'interno della medicina ufficiale.

Il volume - arricchito da aneddoti e riferimenti contestuali che restituiscono il clima culturale e scientifico in cui la fitoterapia ha iniziato a strutturarsi come pratica clinica - si colloca a metà strada tra memoria professionale, saggio divulgativo e riflessione metodologica, offrendo una testimonianza diretta di questo processo.

La narrazione prende avvio da un interesse iniziale per l'uso terapeutico delle piante, maturato nell'esperienza clinica quotidiana, e si sviluppa lungo il tentativo di integrare tali pratiche in un quadro medico più ampio, affrontando resistenze istituzionali, limiti normativi e diffidenze accademiche.

Uno degli aspetti più rilevanti del volume è la ricognizione del passaggio

dalla tradizione erboristica a una fitoterapia fondata su criteri di ricerca, standardizzazione e sicurezza, documentando l'evoluzione di un approccio che ha progressivamente assunto strumenti propri della medicina basata sulle evidenze, ponendo attenzione a qualità degli estratti, indicazioni cliniche, interazioni con i farmaci e sistemi di fitovigilanza. Particolare rilievo è dato all'esperienza italiana e toscana, un laboratorio in cui la fitoterapia ha trovato applicazioni istituzionali attraverso la creazione di strutture pubbliche dedicate e percorsi assistenziali integrati.

Il volume insiste sulla dimensione clinica personalizzata della fitoterapia, sottolineando come la scelta delle preparazioni a base vegetale e delle piante medicinali debba essere guidata non solo da competenze tecniche, ma anche da una valutazione individuale del paziente e del contesto terapeutico.

Fabio Firenzuoli è medico esperto di erbe medicinali, fitoterapia e fitovigilanza. Ha diretto per molti anni la struttura di riferimento regionale per la fitoterapia prima a Empoli e poi presso la AOU di Careggi a Firenze. Svolge attività di ricerca

e divulgazione scientifica ed è autore di numerosi testi dedicati alle piante medicinali, alla fitoterapia e alle interazioni delle piante con alimenti e farmaci.



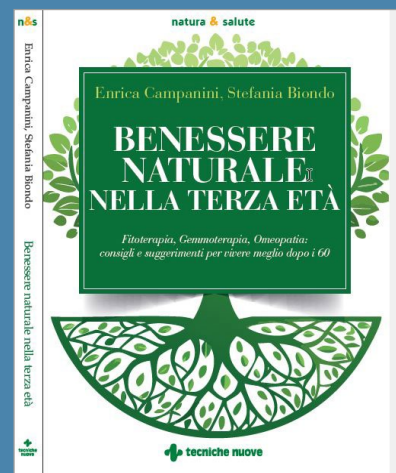
**L'odore della camomilla**  
**La grande sfida delle erbe al Sistema Salute**  
 Fabio Firenzuoli  
 Le Lettere, 2025

## Fitoterapia, Gemmoterapia, Omeopatia

*Benessere naturale nella terza età*, di Enrica Campanini e Stefania Biondo, è una guida completa e accessibile dedicata a chi desidera affrontare l'invecchiamento in modo attivo, consapevole e armonioso. Il volume coniuga rigore scientifico e praticità, offrendo un approccio integrato che unisce fitoterapia, gemmoterapia e omeopatia a indicazioni mirate su alimentazione e stile di vita.

Uno degli aspetti più interessanti del libro è proprio questa visione globale della salute: non un insieme di preparati isolati, ma un percorso coerente e rispettoso dei cambiamenti fisiologici dell'età matura. Le autrici propongono strategie naturali e non invasive, pensate per sostenere l'organismo e prevenire l'insorgenza delle patologie più comuni, senza rinunciare all'efficacia.

Il testo si distingue anche per il taglio estremamente pratico: accanto alle spiegazioni teoriche, il lettore trova dunque suggerimenti concreti sull'utilizzo di piante medicinali e medicinali omeopatici, facilmente applicabili nella quotidianità. Particolare attenzione è dedicata alla prevenzione, con un forte richiamo all'importanza di una corretta alimentazione e di abitudini salutari come pilastri della longevità e del benessere psicofisico. Lo stile è chiaro, coinvolgente e adatto a un pubblico ampio, in particolare a chi si avvicina alla terza età o desidera prepararsi per tempo ai cambiamenti legati all'invecchiamento. Si tratta di una utile risorsa per chi cerca soluzioni naturali, efficaci e sostenibili, in linea con una concezione moderna della salute.



**Benessere naturale nella terza età**  
**Fitoterapia, Gemmoterapia, Omeopatia: consigli e suggerimenti per vivere meglio dopo i 60**  
 Enrica Campanini, Stefania Biondo.  
 Tecniche Nuove, 2026.