

# PIANTE MEDICINALI

## QUANDO E COME UTILIZZARLE



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

### VOLUME 1



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO  
FACOLTÀ DI FARMACIA



**A.S.L. TO1**

Azienda Sanitaria Locale  
Torino

Progetto realizzato in collaborazione con



# BODY SPRING

## SCOPRI IL PROGRAMMA ANTIOSSIDANTE ALLEATO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

AZIONE D'URTO



MANTENIMENTO



### PAPAYA FERMENTATA INTENSIVE 4,5 GR

Per un rapido recupero di tono e vitalità



### PAPAYA FERMENTATA 3 GR

Contro i radicali liberi nel tempo

Scopri tutte le novità della linea Body Spring su  
[www.bodyspring.com](http://www.bodyspring.com)

  
ANGELINI

# Sommario

## Vol. 1

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>pag. 5</b>
<b>LE PIANTE E LE MALATTIE DELLA PELLE</b>	<b>pag. 9</b>
<b>LE PIANTE E L'APPARATO DIGERENTE</b>	<b>pag. 23</b>
<b>LE PIANTE E L'APPARATO UROGENITALE</b>	<b>pag. 35</b>

## Vol. 2

<b>LE PIANTE E L'APPARATO RESPIRATORIO</b>	<b>pag. 5</b>
<b>LE PIANTE E IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO</b>	<b>pag. 19</b>
<b>LE PIANTE E IL SISTEMA NERVOSO</b>	<b>pag. 31</b>

## Testi

Maria Laura Colombo, *docente Corso di laurea in Tecniche erboristiche, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Facoltà di Farmacia, Università di Torino*

Sergio Miaglia, *dirigente medico convenzionato, Dipartimento Integrato della Prevenzione, Asl TO 1 e professore a contratto, Facoltà di Farmacia, Università di Torino*

## Progetto editoriale

Elisabetta Farina

## Immagini

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

Edito da  
Farmacie Comunali Torino Spa

Finito di stampare nel mese di luglio 2012  
presso Tipografia Sosso Srl - Grugliasco (TO)

# Introduzione



Lo scopo di questo piccolo trattato è quello di fare una parziale panoramica dello stato attuale delle conoscenze scientifiche in materia di utilizzo di piante medicinali: vengono così descritte alcune piante che secondo le evidenze si sono dimostrate più utili nei confronti di alcuni disturbi dell'uomo, tenendo ben in considerazione anche eventuali effetti collaterali, controindicazioni o interazioni con farmaci.

La cura con le piante è una materia molto complessa e deve essere trattata con tutto il rispetto e attenzione con cui si tratta una "Scienza": è per questo motivo che occorre evitare il "fai da te" e fare sempre riferimento a medici e farmacisti esperti del settore per riceverne i giusti consigli e ottenere il massimo beneficio dallo straordinario mondo vegetale.

## Dalla tradizione alla scienza

Le origini dell'utilizzo delle piante medicinali per il trattamento delle malattie dell'uomo si perdono nella storia dell'umanità. Non è difficile pensare a come già l'uomo primitivo, in un contesto ambientale estremamente ostile e che metteva a dura prova la sua sopravvivenza, abbia sentito la necessità di alleviare in qualche modo le sofferenze dovute a malattie e abbia provato empiricamente a usare le piante che aveva a disposizione.

Ben presto, a forza di provare, riconobbe che le piante potevano aiutarlo a superare alcuni malanni. Capi, ad esempio, che un certo tipo di foglia applicato su di una ferita favoriva la sua guarigione, oppure, osservando i propri simili, imparò che certi semi o frutti potevano farlo star male o addirittura farlo morire, scoprendo così che il mondo vegetale è ricco di sostanze più o meno tossiche.

Questi eventi erano alquanto misteriosi e potevano apparire sovrannaturali o magici e diventarono così nelle prime civiltà (ad esempio maya, egizia) espressioni di riti religiosi, attribuendo poteri a divinità malefiche o benefiche. Procedendo nella storia dell'uomo si uscì dalla esclusiva interpretazione religiosa e ci si rese conto che erano proprio alcune parti della pianta (dette in farmacognosia "droghe") che potevano esprimere un potenziale terapeutico o tossico.

Così, per sfruttare al meglio le proprietà benefiche si svilupparono, soprattutto nel medioevo, numerose coltivazioni che iniziarono a diffondersi in tutta Europa grazie ai monasteri e ai loro “orti dei semplici”; allo stesso modo anche le culture orientali svilupparono moltissimo l'utilizzo delle piante medicinali dalle quali il mondo occidentale trasse molti insegnamenti.

Lo sviluppo successivo delle scienze permise di riconoscere nei vegetali una fonte di numerosissimi composti “fito-chimici” che potevano essere utili per la cura delle malattie; la farmacologia moderna ha saputo trarre beneficio da questo immenso patrimonio che la natura mette a disposizione, estraendo i principi attivi più utili. Infatti, non deve stupire che ancor oggi più di un quarto dei farmaci tradizionali presenti sul mercato derivano dal regno vegetale: chinidina, digossina, morfina, scopolamina, tamoxifene, vincristina non sono che alcuni dei potenti principi attivi isolati dalle piante e utilizzati per terapie mediche, specialmente in ospedale, da maneggiare con estrema cautela.

Il regno vegetale offre una enorme varietà di piante e di sostanze fitochimiche e, nell'era moderna, gli studi riferibili alle piante medicinali sono sempre più numerosi e valorizzano in modo scientifico la possibilità di avere “armi” in più, da affiancare ai classici farmaci e a disposizione di medici e farmacisti, per contrastare le malattie e favorire la salute.

## Sicurezza e qualità

La qualità dei prodotti è fondamentale per ottenere il massimo giovamento; occorre utilizzare materie di prima qualità che rispettino i limiti di sicurezza riportate nelle farmacopee ufficiali, italiana ed europea, garantendo così nel contempo anche l'efficacia. Inoltre, i prodotti più validi sono quelli che dichiarano il “titolo” dei principi attivi e che sono “standardizzati”, cioè il cui il contenuto è sempre uguale: se oggi, ad esempio, compro il prodotto “x”, il suo contenuto dovrà essere uguale anche a quello stesso “x” che acquisterò successivamente per proseguire la cura.

Occorre precisare che gli integratori alimentari a base di piante officinali per la legge italiana sono a tutti gli effetti degli alimenti

e non possono vantare né effetti terapeutici né effetti preventivi. Non si consiglia, quindi, l'utilizzo di integratori alimentari per la prevenzione e la cura di malattie ma questi prodotti possono essere utili per favorire il corretto funzionamento dell'organismo e aiutare la fisiologia dell'uomo per mantenere il proprio stato di salute.

## Precauzioni nell'uso

Nell'immaginario collettivo vi è la falsa credenza che tutto ciò che deriva dal naturale sia buono, sicuro e innocuo, ma proprio nel mondo vegetale esistono moltissime sostanze velenose e tossiche. Le sostanze attive presenti nelle piante sono talmente numerose e, se di alcune (poche) abbiamo una buona conoscenza, per altre è difficilissimo studiarne esattamente il loro effetto sul nostro organismo e ancora più difficile studiarle tutte; eppure, malgrado questa enorme lacuna nelle conoscenze, vengono spesso usate con superficialità proprio in quei periodi della vita dove il nostro organismo è più vulnerabile, come nella gravidanza, durante l'allattamento e nell'infanzia.

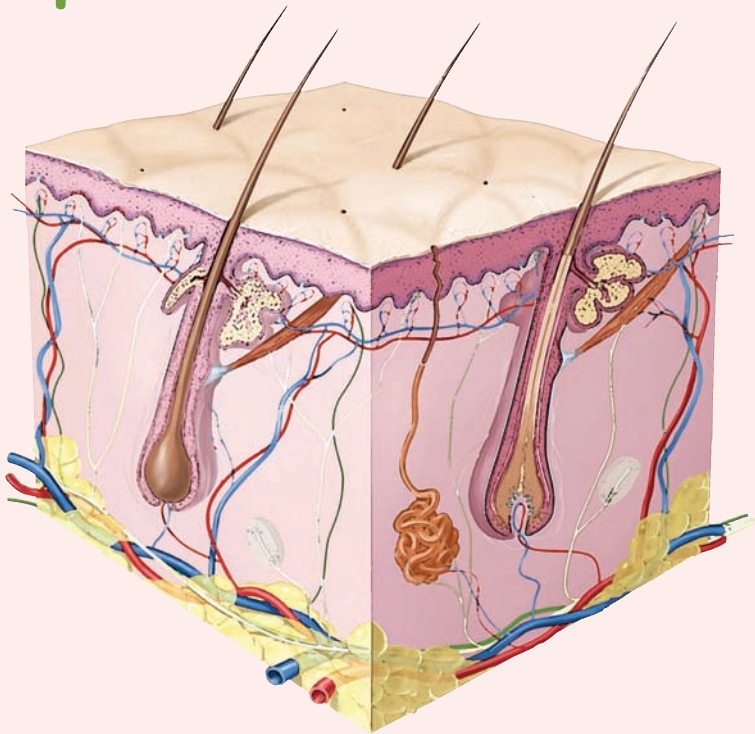
In queste fasi della vita, in via precauzionale, è meglio astenersi dall'uso fai da te delle piante medicinali e chiedere consiglio al medico o al farmacista: si ribadisce che prodotto "naturale" non è sinonimo di sicuro e innocuo.

Maria Laura Colombo  
*docente Corso di laurea in Tecniche erboristiche, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Facoltà di Farmacia, Università di Torino*

Sergio Miaglia  
*dirigente medico convenzionato, Dipartimento Integrato della Prevenzione, Asl TO 1 e professore a contratto, Facoltà di Farmacia, Università di Torino*



# Le piante e le malattie della pelle



## Cenni di anatomia e fisiologia

La cute, rivestendo completamente il corpo umano, è uno degli organi più estesi: rappresenta circa il 16% del peso totale del corpo e nell'adulto ha una superficie media di circa 1,8 metri quadrati. La sua funzione principale è quella di fare da barriera tra il mondo esterno e l'interno del nostro corpo mantenendo all'interno del nostro organismo un ambiente sterile.

La cute è fondamentale per proteggere il nostro organismo dal caldo e dal freddo, da lesioni, da agenti patogeni esterni. Inoltre svolge funzioni essenziali per il nostro corpo, quali la termoregolazione e il ricambio idrico. Infine possiede numerosi centri nervosi per ricevere stimoli tattili dall'esterno.

La cute risulta costituita da tre strati sovrapposti: l'epidermide, il derma e l'ipoderma o tessuto connettivo sottocutaneo.



*L'epidermide è la parte più esterna della cute, formata da più strati di cellule che, man mano che si sale dagli strati più profondi verso l'esterno, si trasformano in cellule praticamente morte ma resistenti agli agenti esterni*

## LE PRINCIPALI FUNZIONI DELL'EPIDERMIDE SONO:

- formare una barriera fisica agli agenti esterni;
- impedire la disidratazione del corpo;
- impedire la penetrazione di batteri o altri agenti patogeni, mantenendo la sterilità interna;
- proteggere da eventuali scottature solari per mezzo di cellule, chiamate melanociti, che posseggono la proprietà di produrre una proteina, la melanina, che è la responsabile della colorazione della nostra pelle;
- la capacità di potersi riparare velocemente in presenza di ferite.

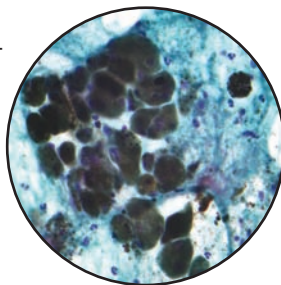
## L'IPODERMA SVOLGE VARIE FUNZIONI:

- rappresenta una riserva energetica alla quale l'organismo attinge in condizioni di necessità;
- isola dal freddo i tessuti sottostanti, tramite una piccola ma continua produzione di calore sprigionata durante la trasformazione dei trigliceridi in acidi grassi;
- fornisce un'efficace protezione meccanica ai tessuti e agli organi sottostanti.

## IL COLORE DELLA PELLE

Il colore della pelle è dovuto alla presenza di vari pigmenti. Tra questi il più importante è la **melanina** prodotta da cellule specializzate situate nell'epidermide e denominate melanociti. Altri pigmenti sono l'emoglobina contenuta nei globuli rossi, che conferisce alla pelle una tonalità variabile dal rosa al rosso, al viola, e il carotene, un pigmento liposolubile di tonalità giallo-arancione contenuto prevalentemente nell'ipoderma.

Oltre a queste molecole influiscono altri elementi: lo spessore della pelle; la cheratina, una proteina che conferisce alla pelle un colore di base giallo-bianco in funzione dello spessore relativo dello strato corneo; la circolazione sanguigna a livello del derma.



### Abbronzatura: una questione d'immagine?

Prima di essere un fatto estetico, l'abbronzatura è un meccanismo di difesa della pelle. Quando esposto a radiazioni solari in eccesso, il nostro organismo aumenta la produzione di melanina, che ha la funzione di filtrare i raggi del sole e scurire progressivamente la pelle conferendole quel colorito bruno-dorato che chiamiamo abbronzatura.

Perché il meccanismo di difesa cominci a funzionare occorrono almeno 3 giorni: solo allora il rischio di scottarsi comincia a diminuire, ma questo non significa che la pelle sia protetta da danni di



diverso tipo. Le radiazioni solari che arrivano sulla terra si possono dividere, in base alla lunghezza d'onda, in radiazioni visibili, infrarosse e ultraviolette.

I raggi infrarossi generano calore; pur non avendo particolari azioni nocive sulla pelle, causano la disidratazione dell'organismo che, riscaldandosi, perde la sua capacità di auto-regolazione della temperatura. Il rischio che si corre è il colpo di sole a cui sono più esposti i bambini in quanto il loro sistema di regolazione termica non è ancora ben sviluppato. Inoltre la vasodilatazione dovuta al calore può essere nociva per chi soffre di vene varicose. I raggi ultravioletti (Uv) sono a loro volta suddivisi in Uva, Uvb, Uvc. Gli Uvc vengono assorbiti quasi totalmente dall'atmosfera (quindi non arrivano sulla superficie terrestre). Gli Uva, potendo penetrare più profondamente nella pelle, risultano i principali responsabili dell'invecchiamento

## DEPIGMENTANTI CUTANEI

Sono sostanze usate in cosmesi che schiariscono la pelle, da utilizzare con grande cautela, dal momento che agiscono a livello biochimico sulla formazione della melanina. I prodotti schiarenti la pelle presenti in commercio contengono sostanze funzionali in grado di bloccare o inibire la sintesi di melanina con diversi meccanismi d'azione: inibitori enzimatici (come ad esempio i metalli pesanti), antiossidanti come, per esempio l'idrochinone, l'arbutina e l'acido kojico, oppure ancora agenti citotossici selettivi per i melanociti (eteri dell'idrochinone), modificatori del colore della melanina dalla forma nera ossidata a quella chiara, ridotta (perossidi). I depigmentanti attualmente più usati in campo cosmetico sono quelli in grado di bloccare l'attività di alcuni enzimi. Durante il trattamento con prodotti depigmentanti è necessario evitare l'esposizione ai raggi UV poiché questi ultimi possono causare un'intensa irritazione sulla pelle.

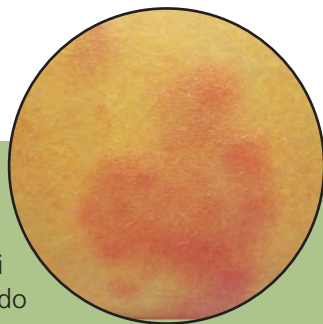
cutaneo e dei tumori alla pelle in quanto danneggiano le strutture di sostegno. Gli Uvb, colpendo prevalentemente gli strati superficiali della cute, sono la principale causa delle scottature. Sono inoltre i principali responsabili dell'abbronzatura in quanto stimolano i melanociti a produrre melanina in maggiore quantità. Un'eccessiva esposizione al sole o alle lampade abbronzanti regala un aspetto sano, ma accelera l'invecchiamento della pelle e aumenta il rischio di ammalarsi di tumori della pelle. Nonostante questo, il mito dell'abbronzatura resiste e i mezzi di comunicazione contribuiscono a rafforzarlo, mostrando immagini di donne e uomini abbronzati più seducenti che mai.

*La melanina non è un pigmento indispensabile alla vita; lo dimostrano gli albinici che si trovano, però, svantaggiati rispetto agli individui con pigmentazione normale, poiché si ustionano facilmente la cute con l'esposizione al sole e la loro funzione visiva si deteriora progressivamente.*



## IN CASO DI ERITEMA

In caso di arrossamento della pelle (eritema), anche nella primissima infanzia, si possono ottenere buoni risultati preparando una emulsione costituita da olio d'oliva (1 cucchiaino) + albume d'uovo (metà albume di un uovo intero). Dopo aver velocemente sbattuto ed emulsionato olio e albume (va bene anche un contenitore casalingo in cui si agita con una frusta), si applica sulla pelle arrossata. Si consiglia di tenere la pelle protetta con un piccolo telo pulito. Ripetere l'applicazione più volte al giorno, utilizzando una emulsione preparata fresca ed estemporanea ogni volta che la si applica (cioè rompere e utilizzare l'albume di un uovo fresco ogni volta che si prepara l'emulsione).

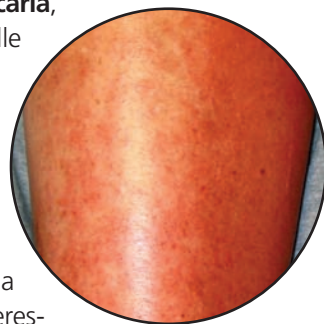
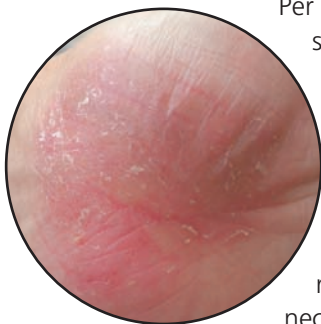


## Rimedi, non solo a base vegetale

L'uso di estratti vegetali può essere indicato in diverse piccole patologie della pelle, per esempio in caso di: **orticaria**, punture di insetto, leggere ustioni in cui la pelle rimanga integra (in cui si formi solo una vescica), eritemi, **dermatiti** e piccoli traumi.

Per alleviare il prurito può essere utile fare bagni tiepidi con bicarbonato o amido di avena o di riso, evitando sfregamenti della pelle, idratare le parti interessate e massaggiarle con talco, albume e lanolina. Nel caso ciò non bastasse, rivolgersi al medico, in quanto potrebbe essere necessario assumere farmaci antistaminici, steroidei o altro.

Non sarebbe indicato usare talco mentolato in età pediatrica, che da un lato dovrebbe dare senso di frescura alleviando il prurito, tuttavia la presenza di mentolo (olio essenziale) è controindicata soprattutto nella prima infanzia.



## I preparati emollienti

L'azione emolliente è solo di natura locale, ma tuttavia dona sollievo. Sono solitamente sostanze di natura chimica diversa; ad esempio alcuni polisaccaridi come le mucillagini si rigonfiano in presenza di acqua e, una volta applicate sulla pelle arrossata, rilasciano poi acqua alla pelle idratandola. Altre sostanze, invece, di natura lipidica impediscono che la pelle perda acqua e che si disidrati.

## La pasta (in tubetto o vasetto)

Le paste sono preparazioni adesive magre o grasse a seconda della loro formulazione. Hanno il vantaggio di non essere facilmente asportabili neppure dopo sfregamento, ecco perché, ad esempio, nel caso dei problemi da pelle arrossata di bambini e anziani, l'intervento di prima scelta è proprio l'uso di una pasta all'ossido di zinco. La pasta, oltre all'effetto terapeutico lenitivo cicatrizzante e antibatterico del principio attivo, crea una patina protettiva e abbastanza resistente che si interpone tra la pelle irritata e, ad esempio, il pannolino.



## Le creme

Sono emulsioni olio in acqua (quindi lavabili) o acqua in olio (quindi grasse) molto assorbibili e leggere. Hanno proprietà emollienti, non sono occlusive e, per questo, sono la formulazione di scelta per i cosmetici.



## Gli unguenti

Hanno, come veicolo, paraffine o oli, il che determina un prolungamento del contatto cute-farmaco, con un effetto occlusivo non sempre positivo, ma con un'elevata efficacia sull'assorbimento del principio attivo.



## I geli (gel)

Sono di più recente formulazione, hanno affinità con l'acqua presente nella cute, il che conferisce loro la caratteristica di ottimi veicoli per farmaci. Se sono idroalcolici, appena applicati danno una sensazione di immediata freschezza ed evanescenza, ma sono, per contro, disidratanti (l'alcool disidrata).



## Qualche pianta usata in dermocosmesi

### Aloe

*Aloe vera* (L.) Burm.f. e altre specie di Aloe (ca. 200)

Pianta che definiremmo “una pianta grassa” molto nota, molto reclamizzata in questi anni. Ricordiamo che soltanto l’uso topico, cioè esterno, locale del gel estratto dalla parte centrale delle foglie ha ottenuto qualche riscontro in campo scientifico. Il gel di aloe è ricco di polisaccaridi e mucillagini, cui va attribuita proprietà antinfiammatoria e cicatrizzante di piaghe, ferite, ustioni, come pure ha un’azione anti-pruriginosa contro le punture di insetti. Ha inoltre la capacità di penetrare nel tessuto cutaneo e di esercitare un’azione anestetica locale, di dilatare i capillari e di migliorare il flusso del sangue. È il costituente di numerosi prodotti cosmetici e ha dato buoni risultati anche su dermatiti dovute a radioterapia e nel caso di piccole ustioni. Il gel di aloe è contenuto anche in prodotti dopo-sole e prodotti dopo-barba con lo scopo, appunto, di essere un lenitivo della pelle.



### Camomilla

*Matricaria chamomilla* L.

Pianta a tutti molto nota e utilizzata sia per uso interno (infuso da bere in tazza) sia esterno. Ha proprietà antinfiammatorie e studi clinici hanno mostrato l’efficacia dei preparati di camomilla applicati esternamente su piaghe, dermatiti ed eczemi.

Il preparato maggiormente utilizzato è l’estratto idroalcolico. In ogni caso le diverse preparazioni a base di camomilla sono particolarmente indicate per contrastare le infiammazioni della pelle e del cavo orale.





## ATTENZIONE

La camomilla e la calendula possono comunque - anche se raramente - causare reazioni allergiche (soprattutto se una persona fosse già allergica ad altre piante della stessa famiglia, delle Asteraceae dette anche Composite, ad es. piante come l'achillea, artemisia, ambrosia e altre).



### Calendula

*Calendula arvensis* (Vaill.) L. e *Calendula officinalis* L.

È una bella "margherita" con i fiori arancioni (molto nota poiché viene anche usata come pianta ornamentale nelle bordure in aiuole e giardini). Il colore arancione è dato dalla presenza dei carotenoidi, che le conferiscono proprietà antiossidanti. Ha un'azione cicatrizzante, antinfiammatoria e antimicotica, viene soprattutto usato l'estratto idroalcolico dei fiori addizionato in diverse formulazioni cosmetiche. Può essere utilizzato in caso di infiammazioni della pelle, eczemi ma anche come antimicrobico e fungicida nelle vaginiti.



### Amamelide

*Hamamelis virginiana* L.

Non è una pianta dei nostri climi, da noi può essere coltivata. È una delle prime piante a fiorire alla fine dell'inverno/inizio della primavera, e soltanto dopo la fioritura spuntano le foglie. Questa pianta viene utilizzata per la presenza di tannini sia nella corteccia dei rami che nelle foglie. Si preparano formulazioni acquose in cui questi tannini possono sciogliersi. Sono prodotti che facilitano la vasocostrizione e possono risolvere velocemente piccoli episodi emorragici. Per uso topico l'amamelide è indicata per infiammazioni locali della pelle, emorroidi, vene varicose e piccole lesioni. Agisce anche come cosmetico astringente e tonico della pelle. È indicata anche in caso di couperose.



## Arnica

*Arnica montana* L.

Si presenta come una “margherita” giallo-arancione, cresce ad alta quota ed è una pianta protetta. Per poterla utilizzare commercialmente deve essere necessariamente coltivata, in ogni caso la sua coltivazione non è facile, anche se effettuata nel suo habitat naturale. Viene utilizzata la pianta intera, raccolta in piena fioritura. Si usa per applicazioni locali sotto forma di unguenti o tinture (mai impiegata pura ma opportunamente diluita). L’arnica deve essere utilizzata solo per uso esterno a condizione che non ci siano ferite o abrasioni della pelle e risulta molto valida per risolvere ecchimosi, disturbi reumatici di muscoli e articolazioni, edemi dovuti a contusioni e slogature come pure per foruncolosi e punture di insetto. Le preparazioni di arnica non vanno mai applicate vicino agli occhi, alla bocca e ai genitali. Inoltre non si devono applicare su pelli delicate, su ferite e abrasioni e sulla pelle dei bambini molto piccoli.



## Iperico

*Hypericum perforatum* L.

La pianta dell’iperico è detta anche Erba di San Giovanni, poiché la tradizione vuole che venisse e venga tuttora raccolta in piena fioritura, che solitamente coincide col giorno di San Giovanni Battista (24 giugno, solstizio d’estate) o per lo meno verso fine giugno. Si lasciano macerare le sommità fiorite nell’olio di oliva (1 parte di fiori per 5 parti di olio d’oliva, peso:volume) al caldo e alla luce diretta, finché l’olio assume un colore rossastro dovuto alla interazione fra i principi attivi presenti nella pianta e l’azione della luce solare. L’olio di Iperico ha un’azione cicatrizzante e disinfettante sulla cute arrossata e può essere utilizzato anche per il trattamento di ragadi al seno e anali, per piaghe da decubito e per la cicatrizzazione di piccole ferite. Non applicare prima dell’esposizione solare per evitare problemi di fotosensibilità.



## AZIONE ANTICELLULITICA

Numerosi sono gli estratti vegetali che si possono usare per cercare di ovviare i problemi della cellulite: estratto di **edera** *Hedera helix* L., **centella** *Centella asiatica* (L.) Urb, rusco o **pungitopo** *Ruscus aculeatus* L. Anche alcune alghe possono essere utili nei trattamenti anticellulite. Tra le più usate si distinguono: alghe verdi, uni- o pluricellulari; alghe brune, che vivono soprattutto nel mare in acque abbastanza profonde e fredde e possiedono corpi frondosi di grandi dimensioni; alghe rosse, situate in minori profondità e soprattutto nei mari caldi. Fra le alghe brune utilizzate in fitocosmesi vi sono *Fucus vesiculosus* L., detta **quercia marina**, e *Laminaria digitata* (Hudson) J.V. Lamouroux, o **laminaria**. Ambedue queste alghe sono ricche di iodio, polisaccaridi e polifenoli e presentano a livello cutaneo un'attività antinfiammatoria, ammorbidente, lenitiva, tonificante e stimolante della circolazione sanguigna. Attenzione: si ricorda di farne un uso solo esterno.



## Pomata preparata con la corteccia di sambuco

*Sambucus nigra* L.

Si utilizza la corteccia dei giovani rami di sambuco. Decorticando i rami, si vede ancora evidente uno strato verdastro sottostante nella corteccia stessa (indice che la corteccia è giovane). La corteccia deve essere privata della parte esterna più dura e fatta di sughero, rimane



solo la parte interna che è più tenera. Si può ad esempio con un coltellino grattare internamente la corteccia, finchè si riesce a prendere tutta la parte tenera (calcolare almeno 6 - 8 cucchiari di corteccia sminuzzata).

Gli altri ingredienti sono: un bicchiere di **olio di**

**oliva**, 1 foglia di **alloro**, 2 foglie di **salvia**, 20 g di **cera vergine**.

La preparazione consiste nello scaldare a bagnomaria l'olio con corteccia sminuzzata, unire le foglie di alloro e di salvia, lasciare sobbollire il tutto fino a che sia ammorbidito e ben amalgamato, la cor-

teccia deve risultare quasi disfatta. Filtrare l'olio e spremere bene, aggiungere la cera, mescolando bene, fino a farla sciogliere a calore moderato. Filtrare con una garza rada e colarla nei vasetti, chiudere bene e conservare al fresco. Questo preparato è molto utile in caso di bruciature, arrossamenti della pelle, punture di insetti, ragadi, screpolature delle mani dovute al freddo, ferite e graffi.

## OLI NUTRIENTI E LENITIVI

### Olio di nocciola

*Corylus avellana* L.

Particolarmente indicato per pelle rovinata e secca, sovente è un olio di base per la preparazione degli oli solari.



### Olio di jojoba

*Simmondsia chinensis* (Link)  
C.K. Schneid.

È un arbusto proveniente dal deserto del Messico. In realtà non è un vero olio, ma una cera liquida. Penetra molto bene nella pelle e ne regola l'umidità, lasciandola elastica e liscia.

È un olio che si conserva a lungo.



### Olio di mandorle dolci

*Prunus amygdalus* Stokes

Cura e lubrifica l'epidermide ed è adatto per tutti i tipi di pelle e per tutte le età. È usato largamente in cosmetica.



### Olio di vinaccioli

*Vitis vinifera* L.

I vinaccioli sono i semi dell'uva. L'olio, che è anche commestibile, è ricco di acidi grassi insaturi e di vitamina E. È un ottimo anti-ossidante, emolliente e protettivo della pelle.



### Olio di semi di ricino

*Ricinus communis* L.

Questo olio è davvero utile per trattare e nutrire ciglia e sopracciglia.

### Olio di semi di lino

*Linum usitatissimum* L.

Quest'olio si ottiene per spremitura dai semi di lino. Esso viene definito anche "olio siccativo" poiché, essendo costituito da miscele di lipidi trigliceridi insaturi, essiccando questi formano pellicole dure e trasparenti. Per tale motivo l'olio di lino viene usato da sempre

dagli artisti per dipingere.  
Il fenomeno della siccatività è dovuto al fatto che nelle molecole sono presenti dei doppi legami che per *contatto* con l'aria e conseguente ossidazione si spezzano: le catene formate si legano tra loro formando dei polimeri. Per uso esterno, l'olio di lino è indicato per nutrire i capelli secchi e sfibrati.





# Le piante e l'apparato digerente



## Cenni di anatomia e fisiologia

Il tubo digerente è lungo circa 10-12 metri e non ha nessuna interruzione, esso è composto dai seguenti organi: bocca, faringe, esofago, stomaco, intestino tenue, crasso e retto.

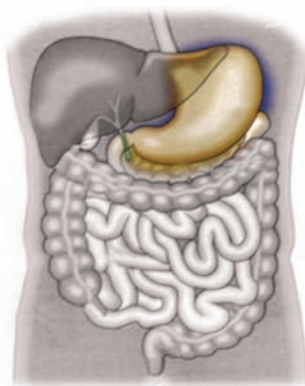
Nella **bocca** la funzione meccanica è determinata dai denti che tritano i cibi e dalla lingua che li impasta. Nella saliva esiste un enzima, la ptialina (o amilasi salivare), che inizia la digestione dell'amido cotto: uno zucchero complesso presente soprattutto nelle farine (es. polenta, riso, pasta...) il quale è fondamentale per la nostra alimentazione. Il cibo impastato viene chiamato bolo alimentare.

Nell'**esofago**, un lungo tubo che passa dentro la gabbia toracica, il bolo alimentare viene spinto in giù verso lo stomaco attraverso successive contrazioni muscolari, dette in generale peristalsi. L'esofago termina con una particolare ripiegatura della mucosa, detta cardias, che permette al cibo di passare nello stomaco senza peraltro ritornare indietro. Il cardias si comporta come se fosse una valvola, senza però esserlo.

Il cibo giunge così nello **stomaco** dove cominciano ad attuarsi i processi digestivi veri e propri. Nello stomaco i cibi vengono mescolati e impastati con l'acido cloridrico che viene costruito dallo stomaco. È presente anche un enzima, la pepsina, che viene attivata dall'acido e agisce sulle proteine e ne rompe le catene in pezzi più piccoli: i peptoni. Lo stomaco è protetto da uno strato di muco, poiché l'acido è dannoso e potrebbe provocare una gastrite o un'ulcera (una ferita nella parete dello stomaco).

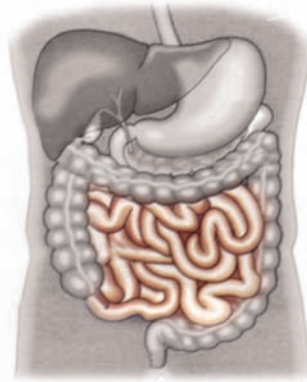
Nello stomaco inizia inoltre la digestione dei grassi, grazie alla lipasi gastrica, e la digestione del latte.

Lo stomaco è collegato all'intestino attraverso una valvola: il piloro.





L'**intestino tenue** è molto lungo (circa 7 metri) ed è formato da tre parti: duodeno, digiuno e ileo. Nell'intestino arriva la bile, prodotta dal fegato, bile che serve a emulsionare i grassi, cioè a dividerli in goccioline finissime in modo che possano essere più facilmente digeriti.



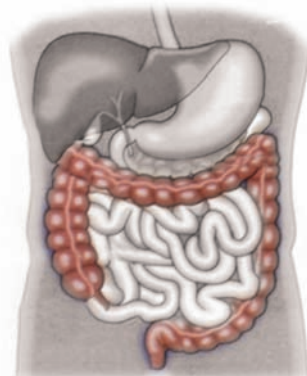
Al termine della digestione, nell'intestino tenue, le grosse molecole degli alimenti sono scomposte nelle loro molecole fondamentali, pronte per essere assorbite attraverso i villi intestinali ed entrare in circolo sanguigno:

- zuccheri complessi (ad esempio l'amido) sono stati ridotti in molecole di glucosio;
- proteine (presenti nella carne, uova, formaggio, pesce ecc.) sono state scomposte in molecole di amminoacidi;
- lipidi o grassi (ricordiamo l'olio, il burro e altri grassi animali) sono stati ripartiti in piccole molecole di acidi grassi e glicerolo (glicerina).

Queste piccole molecole vengono assorbite dai villi intestinali e mandate nel sangue che le porta al fegato e poi in tutto il corpo.

Tutte le sostanze assorbite dai villi intestinali passano nel fegato; infatti il sangue dei capillari dell'intestino confluisce nella vena porta che arriva al fegato.

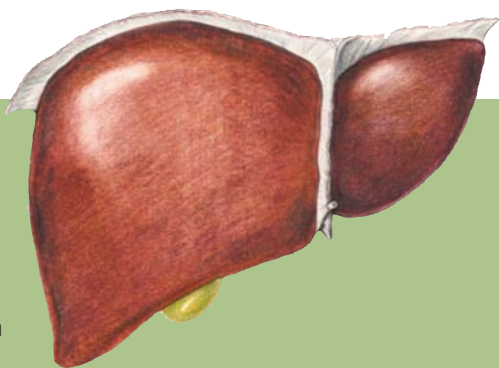
Le parti di cibo troppo grosse o che non possono essere digerite vanno a finire in una parte dell'intestino che si chiama colon o **crasso** e qui vengono eliminate come feci. Altre funzioni dell'intestino crasso sono assorbire acqua e sali minerali e produrre vitamine partendo da pro-vitamine presenti nei cibi. L'intestino **retto** è l'ultima parte dell'intestino, qui si raccolgono le feci prima di essere eliminate.



## L'IMPORTANZA DEL FEGATO

Il fegato è una ghiandola fondamentale per il nostro organismo, e il suo funzionamento determina il nostro stato di salute. Il fegato ha importanti compiti, quali:

- produrre la bile che serve a emulsionare i grassi per facilitarne la digestione da parte degli enzimi. La bile viene conservata nella cistifellea, che si svuota nel duodeno a ogni pasto;
- con l'aiuto di alcuni enzimi utilizzare il glucosio per fabbricare il glicogeno: lo zucchero di riserva del fegato;
- eliminare e distruggere le sostanze estranee introdotte nell'organismo come alimento oppure come farmaco;
- produrre il fibrinogeno, una proteina indispensabile alla coagulazione del sangue, nel caso di ferite;
- distruggere i globuli rossi vecchi e recuperare il ferro che contengono.



## Piante che possono coadiuvare il corretto funzionamento dell'apparato digerente

Si può cominciare col prendere in considerazione alcune piante che potrebbero essere utili per **infiammazioni**, ad esempio **della bocca** (il cosiddetto cavo orale). Si può ricordare l'effetto benefico e calmante di un infuso preparato con i fiori e le foglie di **malva** *Malva officinalis* (L.) Schimp. & Spenn. ex Schimp. & Spenn. e *Malva sylvestris* L. oppure con le radici di **altea** *Althaea officinalis* L.: gli infusi di malva e di altea possono anche essere deglutiti.



La pianta *Althea officinalis* L. è nota ai ragazzi e ai giovani da conoscenze tratte dai fumetti, col nome inglese "marshmallow", in relazione ai ben noti bon-bon di color rosato-biancastro dal classico sapore dolce.

Per quanto riguarda **infiammazioni del cavo orale** oppure della gola, un ottimo rimedio è dato da sciacqui e gargarismi eseguiti più volte al giorno col succo di due o tre **limoni** spremuti. Il fatto di consigliare il succo di limone non deve spaventare: non si ha una particolare sensazione di bruciore, anzi il gargarismo col succo di limone dà immediato sollievo.

Per quanto riguarda lo stomaco, talvolta una persona può soffrire a causa della **iperacidità gastrica**, che ovviamente non deve essere sopportata, ma neutralizzata mediante l'assunzione di sostanze che siano basiche (cioè alcaline), quindi atte a contrastare l'iperproduzione acida. In molti casi si possono utilizzare farmaci contenenti sali minerali che danno ottimi risultati.

Qualche anno fa era invalso l'uso di consumare considerevoli quantità di succo di **liquerizia** (circa 60-80 g al giorno) per contrastare l'iperacidità gastrica. L'effetto immediato era effettivamente quello di un sollievo dal senso di bruciore gastrico; tuttavia, col passare dei giorni, nei soggetti che facevano uso di liquerizia si manifestavano consistenti aumenti della pressione arteriosa (ipertensione). Tale meccanismo d'azione adesso è perfettamente spiegato, e, proprio per questo motivo, l'uso quotidiano di consistenti quantità di succo di liquerizia è fortemente sconsigliato, al fine di evitare pesanti effetti avversi.



Nel caso una persona avesse una **riduzione del senso dell'appetito**, cioè fosse in generale inappetente, si potrebbe consigliare l'assunzione di un preparato liquido definito in generale "aperitivo" ottenuto miscelando vari estratti di piante contenenti principi amari,

Riferendosi all'importanza della dieta mediterranea, si può ricordare l'azione benefica esercitata sul fegato dall'**olio d'oliva**. Si può consigliare il consumo di 1 cucchiaino di olio (meglio se extra-vergine) di oliva crudo per ogni pasto per condire le pietanze. L'olio d'oliva contiene importanti sostanze con attività antiossidante e numerose vitamine che si sciolgono nell'olio e che coadiuvano al buon funzionamento del fegato.



che se assunti a stomaco vuoto facilitano la produzione di succhi gastrici. Naturalmente questi "aperitivi" privi di alcool sono di stretta competenza del medico e/o del farmacista, che opportunamente ne consiglieranno la preparazione e l'assunzione prima dei pasti.

Vi sono diverse altre classi di principi amari contenuti nelle foglie ad esempio del **carciofo** *Cynara scolimus* L. (proprio quelle che crescono sul

gambo del carciofo e che solitamente vengono

scartate) e del **tarassaco**

*Taraxacum officinale* Webb.,

detto anche dente di leone, oppure

nei semi di piante quali il **cardo mariano** *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Tutti questi principi attivi amari, anche se chimicamente ascrivibili a molecole diverse, hanno il compito di favorire la funzionalità gastrica ed epatica.



## Piante che facilitano la digestione

Le foglie di **alloro** *Laurus nobilis* L. hanno sempre avuto un uso in cucina, abbinare a carni rosse o altri alimenti per facilitarne la digestione. Mediamente si pongono una al massimo due foglie di alloro in una casseruola per 4-6 persone. Questo deve fare riflettere, nel senso che se si desidera un benefico effetto digestivo dell'alloro, sarà bene preparare un infuso utilizzando una oppure due foglie grossolanamente sminuzzate, poste in infusione per 3-5 minuti.

Tale infuso è consigliato soltanto per persone adulte, non va somministrato in età pediatrica.



Un'altra pianta usata a scopo digestivo è l'**achillea** *Achillea moschata* Jacq. L'infuso ottenuto dalle parti aeree della pianta, gradevolmente amarognolo, favorisce la digestione.

Anche piante esotiche, da molto tempo ormai conosciute anche da noi, quali l'**ananas** e la **papaya**, possono essere usate per favorire la digestione. Sia il frutto dell'ananas *Ananas comosus* (L.) Merr. che quello della papaya *Carica papaya* L. contengono particolari enzimi digestivi, che ci permettono di accelerare la digestione soprattutto delle proteine.



## **FUNZIONALITÀ DEL PANCREAS: NON USARE INFUSI, DECOTTI O TISANE “FAI DA TE”**

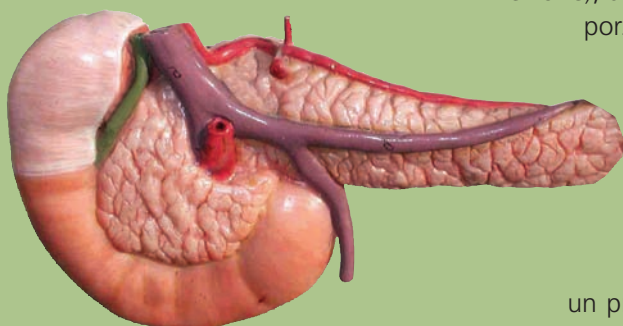
Questa ghiandola è adibita al metabolismo glucidico, cioè degli zuccheri, del glucosio *in primis*, mediante l'azione dell'ormone insulina. Problemi diversi correlati al cattivo funzionamento del pancreas rientrano in quella malattia, che genericamente viene identificata come diabete. Attualmente molte molecole di origine naturale sono allo studio per valutare le loro potenzialità nei confronti di questa malattia, però nessuna di queste - allo stato attuale delle ricerche - è sicura e affidabile sotto il profilo farmacologico. Le persone che devono fare uso quotidiano di insulina sanno bene che, a una determinata

quantità di insulina (somministrata mediante iniezione), deve corrispondere una proporzionale quantità di cibo amido-

daceo assunto durante il pasto. Si tratta di una proporzionalità quasi matematica da cui non si può prescindere.

Allo stato attuale delle conoscenze, non vi è ancora un prodotto naturale che possa essere usato in sostituzione dell'insulina o di altro farmaco per il diabete.

Ovviamente non si può pensare di assumere un infuso oppure un decotto generico per contrastare il diabete, senza sapere quale sia la quantità (milligrammi, microgrammi ecc.) del principio attivo presente nell'infuso e, soprattutto, senza sapere come questo principio attivo agisca.



Per poter beneficiare della attività di tali enzimi, è necessario consumare il frutto fresco: infatti processi atti alla conservazione del frutto (ananas scioppato, candito, disidratato) prevedono un trattamento termico che porta alla degradazione degli enzimi. Si tratta comunque di ottimi prodotti alimentari, tuttavia privi di attività digestiva.





Per quanto riguarda **l'intestino e la regolarità del suo funzionamento**, possiamo innanzitutto ricordare che una adeguata assunzione di acqua durante la giornata e qualche tratto di strada percorso a piedi, aiutano di per sé il funzionamento dell'intestino.

Un primo aiuto nella funzionalità intestinale è la comune dieta di tutti i giorni, che dovrebbe contenere sempre frutta e verdura.

Ci si può inoltre aiutare consumando

**mele e prugne** cotte (ad esempio al forno, sono gradevoli e non rimangono acquose); anche le **cipolle** cotte aiutano l'effetto lassativo. Ricordiamo inoltre che sono rimedi alimentari semplici e adatti a tutte le età.

Nella eventualità di dover aiutare la funzionalità intestinale, si può ricorrere alla assunzione di **semi di lino** *Linum usitatissimum* L. (precedentemente imbevuti in mezzo bicchiere di acqua tiepida) al mattino a digiuno (ingeriti interi, insieme all'acqua in cui sono stati messi). Si tratta di un meccanismo prettamente meccanico-lassativo, grazie alla presenza di mucillagini (grosse molecole di zuccheri che l'organismo umano non sa digerire e che si rigonfiano in presenza di acqua facendo massa), la massa fecale aumenta di volume diventando anche più fluida.



Altre sostanze con blanda azione lassativa potrebbero essere la **mannite** (ottenuta dalla corteccia del frassino da manna, *Fraxinus ornus* L., che cresce in Sicilia) oppure ancora alcune marmellate che si trovano in commercio, preparate con la polpa del frutto del **tamarindo** *Tamarindus indica* L.



Gli esempi riportati presentano principi attivi diversi, che - con meccanismi differenti fra loro - producono un blando effetto lassativo, di solito ben sopportato da molte persone, anche bambini e anziani. Altre piante ad azione lassativa, invece, ad esempio la **cassia** o senna,

l'aloè,  
la **frangola**,

hanno una decisa e drastica azione lassativa, abbinata anche a crampi addominali e, oltre a essere sconsigliate in gravidanza, allattamento, bambini, anziani, anche dal resto della popolazione





andrebbero assunti con grande parsimonia e soltanto in casi sporadici. Il problema contrario, cioè la **diarrea o dissenteria**, non va assolutamente sottovalutata se si presenta in un bambino oppure in un anziano. In questi casi è bene chiedere subito il parere del medico. Infatti, il vero problema è la perdita di acqua e sali minerali, che possono portare l'organismo a uno squilibrio e quindi vanno debitamente reintegrati.

Per tutte le altre persone, se si tratta di un episodio isolato, può essere risolta con una dieta opportuna: **riso** bollito a lungo e non scolato, cui sia stato aggiunto 1 cucchiaino di olio crudo,



**carote** crude grattugiate, **banane**, **patate** lesse, infuso di **tè nero**,



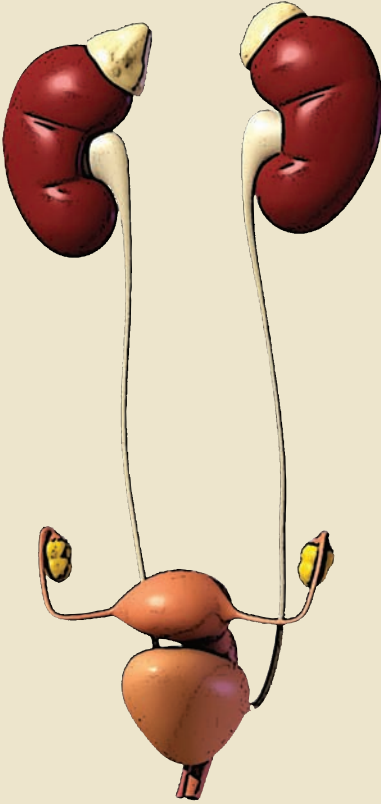
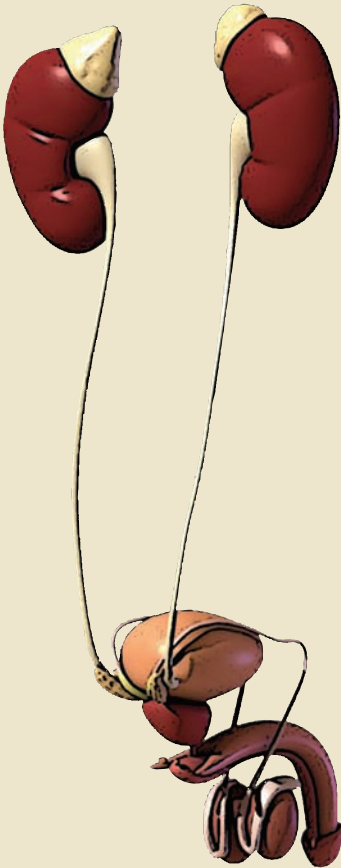
succo di **limone**, e bere molta acqua.



Per tutti, bambini e adulti, si può utilizzare la farina di **carrube** *Ceratonia siliqua* L. che oltre tutto ha un gradevole sapore di cioccolato. La farina ottenuta dalla polpa del frutto (un legume) è altamente viscosa ed è in grado di assorbire acqua fino al 40% del suo peso (quindi esplica la sua funzione antidiarroica).



# Le piante e l'apparato urogenitale



## Cenni di anatomia e fisiologia

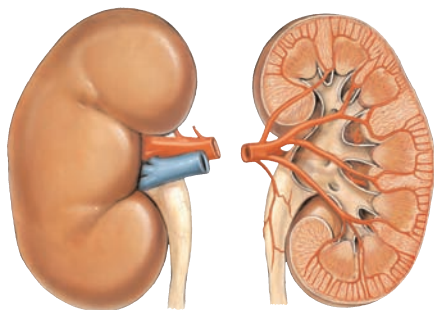
Il sistema urinario svolge importanti funzioni per il corretto funzionamento dell'organismo umano: il primo risultato visibile è la produzione di urina grazie alla quale i reni, nella loro attività di filtrazione del sangue, riescono a eliminare le tossine (ad esempio molecole residue del metabolismo degli alimenti e dei farmaci).

Grazie a un raffinato sistema di regolazione dell'acqua e dei sali minerali (sodio, potassio, calcio, cloro ecc.) il sistema urinario riesce a mantenere l'equilibrio idro-salino, la pressione sanguigna e composizione del sangue.

I **reni** sono gli organi più importanti del sistema urinario e sono localizzati in numero di due ai lati della colonna vertebrale nella regione lombare. L'urina prodotta dai reni viene portata attraverso le vie urinarie superiori, che sfociano, tramite due lunghi "tubicini" detti ureteri, nella vescica urinaria. Questo organo è a tutti gli effetti un serbatoio che può essere svuotato a piacimento, consentendo una programmazione dell'atto della minzione e quindi una espulsione dell'urina attraverso l'ultima parte delle vie urinarie chiamata l'uretra. L'uretra mette in

contatto la vescica con l'ambiente esterno (vie urinarie inferiori): si presenta breve nella donna, aprendosi all'esterno in corrispondenza della vagina, ed è molto più lunga nell'uomo, in cui raccoglie lo sbocco delle vie spermatiche e della prostata.

*I reni sono a forma di fagiolo e della dimensione di un "pugno" (circa 10 cm di lunghezza)*



## Disfunzioni e possibili rimedi a base vegetale

### DIÙRESI E PRODOTTI DIURETICI

Col termine di "escrezione o diuresi" si intende la quantità di urina eliminata normalmente da un individuo sano in un determinato periodo di tempo. Solitamente col termine "diuretico" si suole intendere

un preparato - naturale o di sintesi - che aumenti la quantità di urina emessa e quindi aumenti la diuresi.

Per favorire la diuresi, si può innanzitutto ricorrere ad alcuni alimenti, noti per possedere effetto diuretico. Certamente l'acqua: bere molta acqua nel corso della giornata, consumare **cipolla** cruda (affettata molto fine e mescolata a una insalata mista),



bere una tazza di **tè nero** oppure un infuso preparato con le "barbe" del **granoturco** (si tratta in realtà degli stimmi) oppure ancora un infuso preparato con i piccioli delle amarene e delle

**ciliegie.**

Le sostanze diuretiche, anche se di origine naturale, non dovrebbero essere assunte per lungo tempo: il motivo

è che molto facilmente possono alterare l'equilibrio dei sali minerali presenti nel nostro organismo e darci senso di spossatezza.

Sicuramente controindicata è l'assunzione di sostanze diuretiche con lo scopo di ridurre il peso corporeo, nel tentativo appunto di dimagrire.



## FORMAZIONE DEI CALCOLI RENALI

I calcoli renali sono sassolini formati, soprattutto, da ossalato di calcio: un sale presente in numerosi vegetali. La dieta può aiutare, per lo meno quelle persone che sono soggette alla formazione ricorrente dei calcoli, a evitare che si ripeta la formazione di questi. Vegetali ricchi in ossalato di calcio sono: **rabarbaro** (piccioli delle

foglie oppure la marmellata preparata con questi, anche se in Italia non ne facciamo grande uso),

**spinaci**, **acetosa**, **acetosella**, e in minor quantità **pomodori**, **fragole**, **barbabietole rosse**.

In questi ultimi anni si è notato un incremento delle persone soggette alla for-

mazione di calcoli. Ciò ha permesso di ricollegare l'insorgenze dei calcoli con una dieta vegetariana o vegana, che da un lato attrae sempre più numerose persone a seguirla, ma dall'altro costringe i soggetti alla ingestione di considerevoli quantità di vegetali allo scopo di saziarsi. Ciò contribuirebbe alla ingestione di consistenti quantità di cristalli di ossalato di calcio, responsabili della formazione dei calcoli.

## CISTITE

Responsabili delle cistiti sono spesso batteri Gram negativi, in particolare *Escherichia coli*, e batteri Gram positivi provenienti dall'uretra, dalla vagina nella donna e dalla prostata nell'uomo. Tuttavia soprattutto le donne sono soggette alla insorgenza della cistite, un fenomeno che determina un dolore acuto, oltre che una seria infezione batterica.





Il termine “cistite” di per sé indica una infezione della mucosa vescicale e in quanto tale non sembrerebbe essere un problema solo femminile. Tuttavia nella donna può presentarsi con maggior frequenza. Infatti, il meccanismo di infezione più frequente nella cistite recidivante della donna è quello “ascendente”, rappresentato dal passaggio di batteri patogeni dalla zona peri-uretrale all’uretra e quindi alla vescica. Si tratta di un processo a tappe in cui i germi provenienti dall’intestino colonizzano la vagina e la mucosa uretrale per poi dare origine al fenomeno infettivo vescicale. Pertanto la causa principale delle infezioni urinarie ricorrenti nelle donne è rappresentata dall’alterazione della normale flora batterica vaginale. La terapia più rapida e mirata per affrontare questa malattia è a base di antibiotici, prescritti dal medico. Gli antibiotici, come dice la parola stessa, sono farmaci capaci di rallentare o fermare la crescita di batteri, responsabili di aver causato l’infezione. La terapia antibiotica va attuata rapidamente ed è importante, per evitare che l’infezione dalla vescica si propaghi alle alte vie urinarie (ureteri, cavità e tessuto renale).

Tuttavia qualche estratto vegetale può coadiuvare la risoluzione della cistite. Par-

liamo dei classici disinfettanti delle vie urinarie della famiglia delle Ericaceae: **uva ursina**; **erica**; **corbezzolo**, **mirtillo rosso** (*Vaccinium vitis idaea*); **mirtillo nero**; **mirtillo rosso americano**.

Si potrebbe assumere un estratto ottenuto dalle foglie di

*Arctostaphylos uva-ursi*

(L.) Spreng., detta **uva ursina**.

Si tratta di un piccolo arbusto molto simile al mirtillo blu europeo, ma con frutti rossi, appartenente infatti alla stessa famiglia



del mirtillo dei nostri boschi. L'estratto delle foglie viene usato come antisettico e antibatterico delle vie urinarie e diuretico, specifico nei casi di cistite. L'impiego di tale estratto è sconsigliato a persone molto giovani, minori di 18 anni, nel periodo della gravidanza oppure durante l'allattamento.

Fin qui si è parlato della cistite intesa come momento di infezione da affrontare e da combattere. Si è comunque osservato in numerosi

pazienti, prevalentemente donne, che si può intervenire fra un attacco di cistite e l'altro, assumendo un estratto di

**mirtillo rosso americano** *Vaccinium macrocarpon*

Aiton (famiglia delle Ericaceae) prima che si ripresenti un successivo attacco di cistite. Questo mirtillo, che da pochi anni possiamo trovare nei

nostri negozi anche come succo di frutta oppure come frutta disidratata (come se fossero prugne secche), è meglio conosciuto col

nome americano "cranberry" (può essere usato anche per preparare una salsa dolce/salata da accompagnare agli arrostiti di maiale).

L'estratto di cranberry è in grado di prevenire l'insorgenza delle infezioni delle vie urinarie inferiori (vescica compresa). I principi attivi contenuti, cioè sostanze chimiche, prevalentemente

antocianosidi e flavonoidi, impediscono l'adesione dei batteri alla parete vescicale ostacolando così l'insediamento di questi

e la diffusione di nuove infezioni.

antocianosidi e flavonoidi, impediscono l'adesione dei batteri alla parete vescicale ostacolando così l'insediamento di questi e la diffusione di nuove infezioni.

### **IPERTROFIA PROSTATICA**

Questo termine indica che è in atto un ingrossamento della prostata, una ghiandola specifica dell'apparato uro-genitale maschile. L'aumento di volume della prostata è quasi normale nella persona anziana ed è sicuramente un fattore legato all'età.

Tale aumento di volume impedisce il normale svuotamento della vescica, fino talvolta a bloccare totalmente la fuoriuscita di urina. Alcuni prodotti a base vegetale possono effettivamente aiutare nel contenere e ridurre il volume della prostata, soltanto però se tale ingrossamento non è dovuto a una forma tumorale. Un controllo





medico preventivo è quindi indispensabile, così come specifiche analisi del sangue per valutare il livello di PSA (Prostate Specific Antigen = Antigene Prostatico Specifico), indice della presenza o meno di un tumore. Quindi soltanto dopo aver eseguito i controlli medici opportuni, si potrà pensare di assumere prodotti a base vegetale.

Alcuni preparati vegetali sono ottenuti dai semi di *Serenoa repens* (W. Bartram) Small (una palma originaria dal sud degli Stati Uniti detta "**Saw Palmetto**"). Tali prodotti agiscono come antinfiammatori e aiutano a contenere un aumento del volume della prostata, permettendo un regolare svuotamento della vescica.



Altro approccio terapeutico è dato invece dagli estratti ormonali ottenuti dal polline della **segale** *Secale cereale* L. Il polline di segale viene raccolto in Europa nella quantità

di 48 - 50 tonnellate annue, viene usato come base di partenza per preparare tale prodotto.

### **CICLO MESTRUALE**

Alcune piante possono essere di aiuto per affrontare qualche problema. Ad esempio una piantina che cresce ovunque, molto frequente, addirittura potremmo definirla una "erbaccia infestante"



è la **borsa del pastore**

*Capsella bursa-pastoris*  
(L.) Medik.

Appartiene alla stessa famiglia della senape, del cavolo, delle verze, delle rape. Il suo estratto ha proprietà antiemorragiche, emostatiche, astringenti, grazie alla presenza

di alcuni principi attivi (sostanze chimiche)

presenti nella pianta che hanno la proprietà di regolarizzare l'entità del flusso mestruale. Prodotti a base di estratti di *Capsella bursa-pastoris* possono essere assunti cominciando 3 – 5 giorni prima delle mestruazioni e l'assunzione deve protrarsi per tutta la durata delle mestruazioni stesse. Come avvertenza è doveroso ricordare che vi sono controindicazioni nella assunzione per le ragazze molto giovani, che abbiano meno di 18 anni di età.

Un'altra pianta da tempo collaudata per alleviare i sintomi minori della cosiddetta sindrome premenstruale è l'**agnocasto** *Vitex agnus-castus* L..

È un piccolo albero o arbusto alto fino a 5-6 metri, che sempre più raramente si trova allo stato selvatico. Infatti, al giorno d'oggi è quasi sempre coltivato. L'estratto del frutto ha effetti sul sistema endocrino, in particolare nel modulare la produzione di alcuni ormoni ipofisari. Questo giustifica il suo impiego per la cura di irregolarità del ciclo mestruale, soprattutto per ridurre i sintomi premenstruali. Data l'attività ormonale della pianta, si raccomanda cautela per il suo impiego. Nella tradizione erboristica popolare, l'agnocasto veniva impiegato anche per stimolare la lattazione; questo effetto non è oggi stato dimostrato.



Per cercare di alleviare i problemi derivanti dalla sindrome pre-mestruale, può essere efficace l'azione dell'olio dei semi di **enotera** o rapunzia, *Oenothera biennis* L., una pianta originaria del Nord America ormai diffusa in tutta Europa. Altre piante dai cui semi si ricava un olio con analoghe caratteristiche sono la **borragine** *Borago officinalis* L. e il **ribes nero**

*Ribes nigrum* L.

L'olio ottenuto dai semi di queste piante è ricco di partico-

lari acidi grassi, quali

gamma-linolenico e linoleico, e di vitamina E. L'organismo umano sano è in grado di convertire l'acido linoleico (acido grasso essenziale) introdotto con la dieta in acido gamma-linolenico. Tuttavia in alcuni casi può essere comunque utile assumere acido gamma-linolenico di enotera o di borragine (anche se in condizioni normali il nostro organismo è capace di sintetizzarlo). L'acido gamma-linolenico in particolare, una volta ingerito, viene metabolizzato e si comporta come precursore di sostanze che agiscono come agenti anti-infiammatori, riducendo così i sintomi della sindrome pre-mestruale.

### INFIAMMAZIONI O INFEZIONI VAGINALI

Possono talvolta verificarsi infiammazioni o infezioni vaginali, che certamente dovranno essere diagnosticate correttamente soltanto da un medico.

Tuttavia si può cercare di evitare che si ripresentino e diventino anche ricorrenti (per lo meno in alcuni casi), assumendo per un certo periodo di tempo estratti ottenuti dalle radici (e in alcuni casi anche dalle foglie) di **echinacea**: *Echinacea purpurea* (L.) Moench., *E. pallida* (Nutt.) Nutt., *E. angustifolia* DC,



tre diverse specie di una vistosa “margherita” con fiori rosa intenso, quasi lilla, di origine nord-americana.

Il termine echinacea deriva dal greco e significa “riccio” per la presenza di aguzze foglioline pungenti nella parte centrale dell’infiorescenza.

L’estratto di echinacea non agisce direttamente sull’agente dell’infezione (ad esempio batteri o funghi), ma la frazione polisaccaridica contenuta nella pianta stimola il nostro sistema immunitario aiutandoci così ad aumentare le nostre naturali difese organiche, magari compromesse in un periodo particolarmente stressante. Dalle indicazioni riportate nella monografia della Organizzazione Mondiale della Sanità, l’estratto di echinacea, abbinato a una specifica terapia farmacologica consigliata dal medico, viene descritto essere in grado di coadiuvare la risoluzione delle infezioni vaginali e anche di prevenirne l’insorgenza. La controindicazione che viene presentata è una possibile reazione allergica nella eventualità che la persona sia già allergica o intollerante ad altre piante che appartengano alla medesima famiglia della echinacea (famiglia Asteraceae dette anche Composite): ad esempio camomilla, calendula, bardana e altre ancora. Le infezioni vaginali possono essere debellate anche con l’aiuto di

olio essenziale ottenuto dal cosiddetto “**albero del tè**”, in inglese “tea tree”. In realtà questa pianta, anche se si chiama così, non ha nulla a che vedere con la pianta da cui ricaviamo le foglie del tè.

Venne chiamata in questo modo strano - sembra - dal capitano Cook che sbarcato in Australia bevve una bevanda ottenuta dalle foglie di questo albero, che scambiò per una pianta di tè e le attribuì questo nome. In realtà si tratta di un albero molto profumato *Melaleuca alternifolia* (Maiden & Betche) Cheel.

L’olio essenziale, che è il responsabile del profumo, ha spiccate proprietà antibatteriche, tuttavia va usato con cautela, non allo stato puro, dal momento che è quasi caustico e può irritare le mucose. Quindi anche in questo caso è bene seguire attentamente le istruzioni d’uso.



## MENOPAUSA

Un altro momento della vita della donna, su cui si è detto e scritto molto, è la menopausa. Dal punto di vista strettamente medico per sopperire alla carenza degli ormoni naturalmente prodotti, viene consigliata una terapia ormonale sostitutiva.

In questi ultimi anni anche diversi estratti vegetali sono subentrati nel trattamento dei disturbi neurovegetativi minori della menopausa, quali vampate di calore e sudorazioni. Ad esempio possono essere utili gli estratti di **Cimicifuga racemosa** (L.) Nutt., che in ogni caso non devono essere assunti per più di 3 mesi e soprattutto in assenza di problemi epatici. È infatti suggerito di tener controllata la funzionalità epatica, durante il trattamento con *Cimicifuga racemosa* e, soprattutto, l'assunzione di estratti di Cimicifuga non deve essere contemporanea alla assunzione di ormoni estrogeni.

Altre piante utili in menopausa, proprio perché producono molecole simili agli ormoni estrogeni, sono la **soja** *Glycine max* (L.) Merr. e il **trifoglio rosso** o dei prati *Trifolium pratense* L.







Queste due piante appartengono alla medesima famiglia in cui troviamo anche i legumi (fagioli, piselli, fave, fagiolini, lenticchie, ceci, arachidi, lupino, erba medica ecc.).

Sia la soja che il trifoglio rosso sono particolarmente ricchi di fitoestrogeni (così definiti proprio perché estrogeni di origine vegetale), che vengono somministrati in menopausa quale trattamento ormonale sostitutivo. Sovente i fitoestrogeni della soja e del trifoglio rosso vengono anche identificati come "isoflavoni", a indicare la loro composizione chimica.



Non va comunque dimenticato che i fitoestrogeni o isoflavoni si assumono, in quantità ridotte ma comunque significative per l'organismo, anche con la dieta.

Infatti, possiamo assumere fitoestrogeni anche semplicemente consumando alimenti non classici della nostra tradizione gastronomica, ma che in questi anni stanno ampliando il loro mercato: semi di soja, formaggio tofu, semi di soja fatti fermentare in presenza del fungo *Rhizopus oligosporus* (preparazione che prende il nome di "tempeh"), semi di soja sottoposti a fermentazione (miso), salsa di soja, latte,

yogurt o bibite a base di soja, fagioli varietà "mung" (*Phaseolus aureus* e *Phaseolus radiatus* attualmente considerati dei sinonimi di *Vigna radiata* (L.) R. Wilczek.).



È pur vero che gli alimenti da fonte vegetale differiscono nel contenuto di fitoestrogeni a seconda della fonte e della tecnologia che è stata utilizzata per ottenere quel determinato alimento (salse a base di soja, formaggio tofu, "latte" di soja ecc.), tuttavia una quantità imprecisata di fitoestrogeni viene comunque assunta, anche da persone che non si trovano in menopausa e certamente non sempre può essere un fattore positivo. Anche questo aspetto deve essere tenuto in considerazione e soprattutto si sottolinea come la distinzione fra "alimento" e "farmaco" non sia poi sempre così netta.



# ARKOCAPSULE

LA FITOTERAPIA GARANTITA

*Scegli il colore  
del tuo benessere*

- ➔ Digestione
- ➔ Circolazione
- ➔ Eliminazione
- ➔ Snellezza
- ➔ Stanchezza
- ➔ Articolazioni



**Stress?**

*Scegli  
il blu.*



**Arkopharma**

LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES

[www.arkopharma.it](http://www.arkopharma.it)