

SPECIALE

ALLERGIE



Curarsi naturalmente

RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

Scuola di perfezionamento in fitoterapia e piante medicinali - Università degli Studi della Tuscia Viterbo

Nigella sativa (fam. Ranunculaceae) e Plantago varietà Major e Lanciolata o Minor (fam. Plantaginaceae), più nota come "piantaggine", sono due piante medicinali con una spiccata azione antistaminica.

La Nigella contiene un olio volatile, il nigellone, che è artefice di tale attività. Nella medicina indiana è utilizzata come antiasmatico. Si usano i semi (per infuso) dai quali viene preparata la tintura madre. È generalmente ben tollerata ma, per prudenza, se ne sconsiglia l'uso in gravidanza. Oltre che nelle forme allergiche la Nigella è utilizzata nelle coliti, dispesie e meteorismo.

La Plantago, nel Medio Evo, era considerata la panacea dei viaggiatori e pellegrini che strofinavano le foglie sulla pelle ricavandone un beneficio per l'apparato locomotore, stanchezza, piaghe dei piedi, distorsioni etc. Si usano le foglie, prevalentemente nelle patologie infiammatorie O.R.L. e broncopolmonari, in virtù dell'azione emolliente e sedativa delle mucillagini. Un importante contributo viene anche dall'attività antiallergica dell'aucubina (iridoide presente soprattutto nella foglia). Le



SUSAN MARGARET COX, *Plantago lanceolata* (lanciola, lingua di cane, petacchiola)

foglie sono utilizzate anche per uso locale, come lenitivo ed antipruriginoso. Attenzione: l'aucubina viene inattivata dal calore, per cui con infusi e decotti viene compromessa la sua attività (l'infuso va eventualmente preparato a freddo). Oltre che nelle patologie allergiche la plantago è utilizzata nelle bronchiti, come espettorante, e nelle infezioni urinarie.

Attenzione, c'è Plantago e Plantago. Ad esempio la **Plantago ovata**, meglio conosciuta come **Ispaghul** è ricca di mucillagini ed è un efficace rimedio per stitichezza, coliti e moderate ipercolesterolemie. Un'altra specie è la **Plantago psyllium**, meglio conosciuta come **Psillio**, lassativo meccanico ampiamente utilizzato.

Proprio per evitare questi equivoci tra piante medicinali con nomi simili ed indicazioni molto diverse è sempre opportuno rivolgersi ad un medico od un farmacista che abbiano frequentato specifico scuole di fitoterapia.

Dr. Sergio Ricciuti

Scuola di perfezionamento in fitoterapia e piante medicinali
Università degli Studi della Tuscia Viterbo

L'oculorinite allergica è un processo infiammatorio stagionale, legato alla fioritura primaverile delle piante, ed è caratterizzata da manifestazioni a livello delle mucose nasali (prurito, starnuti, scolo nasale acquoso, ostruzione nasale, più raramente perdita dell'odorato) e a livello dell'occhio (lacrimazione, fotofobia, arrossamento delle congiuntive).

Sono spesso presenti anche manifestazioni cliniche d'ordine generale, come cefalea, astenia, diminuzione dell'udito, febbre. In qualche raro caso si può associare broncospasmo (asma allergica). Si stima che in Italia circa il 10% della popolazione sia affetto da questa patologia e che almeno la metà delle riniti allergiche in età pediatrica possano evolvere, successivamente, in asma allergica. La maggior parte di questi pazienti, per saperne il periodo critico e limitare al minimo la sintomatologia, fa uso regolare di farmaci di sintesi, soprattutto antistaminici e cortisonici, con tutti gli

effetti collaterali correlati all'uso di tali prodotti (per i primi in particolare: sonnolenza, mancanza di concentrazione, difficoltà nella guida), spesso incompatibili con il lavoro e lo stile di vita d'oggi.

La **Fitoterapia** ci dà la possibilità di affrontare bene questa patologia mettendoci a disposizione, come primo approccio, delle piante di grand'efficacia terapeutica ma prive d'effetti indesiderati, che le rendono utilizzabili praticamente da tutti ed a tutte le età, che possono essere prescritte da un medico esperto fitoterapeuta o consigliate da un farmacista diplomato in Fitoterapia.

Per via generale il trattamento fitoterapico si basa essenzialmente sull'uso di:

- Ribes nigrum M.G. 1DH un gemmoderivato dotato di una spiccata attività antinfiammatoria ed

OCULORINITE ALLERGICA STAGIONALE

antiallergica, dovuta alla sua azione "cortison-like" (simile a quella del cortisone)

- Nigella sativa o, in alternativa, Plantago major due piante ad azione antistaminico-simile
- Euphrasia officinalis da usare soltanto quando è presente una congiuntivite o altre manifestazioni oculari.

In presenza di broncospasmo il medico ha a disposizione altri fitocomplessi quali:

- Viburnum lantana M.G. 1DH un macerato glicerico che agisce sulla regolazione del tono bronchiale

- Ammi visnaga pianta ad azione broncodilatatrice, antitosse oltre che coronario-dilatatrice

Per uso locale si possono utilizzare uno o più dei seguenti presidi terapeutici:

- Plasma di Quinton o soluzione

fisiologica per lavaggi nasali

- Eufrasia + camomilla in collirio, se c'è arrossamento degli occhi e lacrimazione

- Eufrasia + camomilla + fiordaliso in collirio, come sopra
- Lavanda + niauli come olii essenziali, per inalazioni

Se usati bene, da professionisti esperti, questi rimedi fitoterapici naturali, nella maggior parte dei casi, sono sufficienti a far regredire la sintomatologia o, meglio ancora, a prevenire l'insorgere delle crisi allergiche stagionali. Il loro uso in gravidanza o durante l'allattamento deve essere deciso dal medico, in base alla gravità della sintomatologia e alla necessità di far uso di farmaci, anche se naturali. Teniamoci in serbo l'uso dei prodotti di sintesi come seconda scelta, per i casi più resistenti o per soggetti a rischio.

Dr. Roberto Miccinilli

Direttore del Corso di perfezionamento in Fitoterapia e piante officinali
Università degli Studi della Tuscia Viterbo