



# Il trattamento dei disturbi digestivi

**Una vasta gamma di piante medicinali viene utilizzata tradizionalmente per curare malesseri assai diffusi. Senza trascurare controindicazioni e modalità di preparazione**

DI **PIERANDREA CICCONE**,  
VICE PRESIDENTE SIFAP  
E **SERGIO RICCIUTI**,  
VICE PRESIDENTE SIFIT

**N**ell'elenco ministeriale delle «piante consentite» ve ne sono molte che hanno un uso ben radicato nel trattamento dei disturbi digestivi più o meno accompagnati da meteorismo, flatulenza e colon irritabile.

Tra le più note figurano boldo (*Peumus Boldus*), curcuma (*Curcuma Longa*), carciofo (*Cynara Scolymus*), melissa (*Melissa Officinalis*), menta piperita (*Menthae piperitae*), rosmarino (*Rosmarinus Officinalis*) e tarassaco (*Taraxacum Officinale*), tutte presenti nelle monografie Escop alle qua-





li si rimanda per ulteriori approfondimenti. Avendo tutte un contenuto più o meno elevato in flavonoidi non vanno somministrate in gravidanza e allattamento. Boldo foglie (*Ph. Eur. 5.3.3450*) contiene non meno di 20 ml/kg di olio essenziale (foglia fresca) che scendono a 15 nella droga (foglia essiccata); contiene inoltre non meno dello 0,1 per cento di alcaloidi totali (espressi come boldina e riferiti alla droga secca).

Il trattamento non deve superare le quattro settimane; un sovradosaggio

può dare effetto emetico e spasmi. La droga della curcuma è il rizoma (*Ph. Eur. 2645*) trattato con acqua bollente ed essiccato. Contiene >2.5 per cento di curcumina e >25 ml/kg di olio essenziale (zongirebene, curcumolo). A differenza del boldo si presta a trattamenti prolungati anche se, persistendo i sintomi, è opportuno consultare il medico. I pazienti affetti da coleritiasi devono assumerla solo dopo aver consultato il medico.

Gli acidi caffeoilchinici sono i costituenti tipici delle foglie di carciofo (*Ph. Eur. 5.7.4966*) oltre ai flavonoidi (cinaroside e scolimoside) e lattoni sesquiterpenici dal gusto amaro. La cinarina, presente solo in tracce nella droga è generata dall'acido 1,5 dicaffeoilchinico per trattamento con acqua calda ed è quindi presente solo negli estratti acquosi. Come per la curcuma i pazienti affetti da coleritiasi devono assumerla solo dopo aver consultato il medico. Possono verificarsi lievi disturbi gastrointestinali e reazioni allergiche in pazienti sensibilizzati.

Le foglie essiccate della melissa (*Ph. Eur. 5.0.1989*) contengono non meno del 4 per cento di derivati idrossicinamici totali (espressi come ac. rosmarinico) oltre a flavonoidi, glucosidi monoterpici e triterpeni.

L'olio essenziale di menta piperita (*Ph. Eur. 5.0.2206*) presenta come componente caratteristico il mentolo (30-35%) oltre a numerosi monoterpici. Viene ottenuto per distillazione in corrente di vapore delle parti aeree fresche della pianta fiorita.

Vengono anche utilizzate le foglie (*Ph. Eur. 2205*) che contengono non meno di 12 mg/ml di olio essenziale

Le foglie essiccate del rosmarino (*Ph. Eur. 5.0.2377*) migliorano le funzioni epatiche, biliari e i problemi connessi ai disturbi dispeptici. Contengono >12ml/kg di olio essenziale e >3 per cento di derivati cinnamici totali (ac. rosmarinico). Generalmente ben tollerato può comunque dare problemi di ipersensibilità.

Le radici essiccate e il rizoma del tarassaco (*Taraxacum dens leonis*) hanno un uso consolidato nel trattamento dei problemi connessi alla sfera epato-

Tab. 1: DROGA	
PIANTA	PARTE UTILIZZATA
Boldo	Foglie essiccate
Curcuma	Rizoma essiccato
Carciofo	Foglie basali essiccate
Melissa	Foglie essiccate
Menta	Olio essenziale, foglie
Rosmarino	Foglie
Tarassaco	Radice e rizoma

Tab. 2: FORME FARMACEUTICHE	
PIANTA	DOSAGGI PRO DIE
Boldo	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Infuso 2-5 g</li> <li>◆ 0.2-0.6 g droga grezza</li> <li>◆ Tintura 1:5 1-3 ml</li> <li>◆ Estratto fluido 1:1 0.5-1 ml</li> </ul>
Curcuma	◆ 1.5-3 g droga o estratti corrispondenti
Carciofo	◆ 5-10 g di foglia essiccata (infuso) o preparazioni equivalenti
Melissa	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2-3 g infuso x 3</li> <li>◆ Tintura 1:5 2-6 ml, 3 volte al di o preparati equivalenti</li> </ul>
Menta piperita olio essenziale	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1-4 gtt, 3 volte al di</li> <li>◆ Colon irritabile 10-20 gtt, 3 volte al di (capsule gastroresistenti)</li> </ul>
Menta piperita foglie	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Foglie 1.5-3 g in 150 ml di acqua, 3 volte al di</li> <li>◆ Tintura 1:5 2-3 ml, 3 volte al di</li> </ul>
Rosmarino	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Infuso 2-4 g/die</li> <li>◆ Estratto Fluido 1:1 1.5-3 ml/die</li> <li>◆ Tintura 1:5 3-8.5 ml/die</li> </ul>
Tarassaco	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 3-5 g droga, 3 volte al di</li> <li>◆ 5-10 ml tintura 1:5, 3 volte al di</li> </ul>

biliare più o meno associati a inappetenza e dispepsia, a differenza delle foglie che sono utilizzate come diuretico e che, come radici e rizoma, possono creare problemi in caso di occlusione dei dotti biliari, empieva della cistifellea e ileo ostruttivo. Il fitocomplesso è particolarmente ricco e - per motivi di spazio - non consente approfondimenti. A eccezione del tarassaco e della curcuma, per le quali è



**Tab. 3: INDICAZIONI TERAPEUTICHE (FONTE ESCOP)**

PIANTA	CONDIZIONI D'IMPIEGO
<b>Boldo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Lievi disfunzioni epatobiliari</li> <li>◆ Trattamento sintomatico di lievi disturbi digestivi</li> </ul>
<b>Curcuma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Disfunzioni epatobiliari minori</li> <li>◆ Trattamento sintomatico di lievi disturbi digestivi</li> </ul>
<b>Carciofo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Disturbi digestivi ed epatobiliari</li> <li>◆ Coadiuvante dieta per iperlipidemia</li> </ul>
<b>Melissa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tensione, irrequietezza irritabilità</li> <li>◆ Disturbi digestivi (spasmi)</li> </ul>
<b>Menta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Disturbi digestivi (flatulenza, colon irritabile)</li> </ul>
<b>Rosmarino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Miglioramento funzione epatica e biliare</li> <li>◆ Dispepsia</li> </ul>

**FARMACIA Dr. ROSSI**  
Via del Mare, 112  
00100 Roma - Tel 06-12345678

Prep n. ①                      Del

Utilizzare non oltre i sei mesi ②  
**Boldo** foglie E.S. 1:5    25 mg  
**Curcuma** rizoma E.S. 1:5    100 mg  
**Tarassaco** radice E.S. 1:5    250 mg  
 Per una cps, di tali.....

**Eccipienti:** amido di mais, magnesio, stearato, talco, silice③  
 Per favorire il normale deflusso biliare, una capsula dopo i pasti principali

Non usare nei bambini e in gravidanza  
**Prezzo:**④

Tenere lontano dalla portata dei bambini e conservare al riparo dalla luce, lontano da fonti di calore ed umidità

**FARMACIA Dr. ROSSI**  
Via del Mare, 112  
00100 Roma - Tel 06-12345678

Prep n. ①                      Del

**Rosmarino** foglie            30%  
**Menta** foglie                20%  
**Melissa** foglie               50%  
 Contenuto netto grammi.....

Per limitare la tensione addominale nei disordini digestivi, 3 volte al giorno  
 Preparazione dell'infuso: un cucchiaino di tisana in una tazza da tè bollente, coprire con un piattino, lasciare in infusione per almeno 5 minuti, filtrare ed eventualmente dolcificare

Non usare nei bambini e in gravidanza  
**Prezzo:**④

Tenere lontano dalla portata dei bambini e conservare al riparo dalla luce, lontano da fonti di calore ed umidità

PREPARAZIONE IN CAPSULE

TISANA

consigliata la forma farmaceutica del decotto, le altre piante descritte sono adatte per infusi. La *tabella delle forme farmaceutiche e dei dosaggi* evidenzia una elevata presenza di estratti fluidi, tisane e tinte. Nel caso degli estratti secchi il dosaggio da impiegare dovrà essere calcolato con le dovute proporzioni rispetto al rapporto estratto/droga (per esempio, se è prescritto un grammo di una droga da cui si ricava un E.S. 1:5, cioè una parte di E.S. corrisponde a cinque parti di droga, il dosaggio dell'estratto secco sarà uguale ad 1/5, cioè 200 mg). Pur avendo indicazioni simili, ogni droga presenta delle proprie peculiarità che ne consigliano l'uso in alcune situazioni coesistenti (per esempio melissa quando al disturbo digestivo si associa uno stato di tensione). La tollerabilità, salvo eventuali intolleranze, è generalmente buona, ma, come detto, trattandosi di piante medicinali ricche di flavonoidi l'uso è sconsigliato in gravidanza e allattamento. Nella preparazione in capsule è stato preso in considerazione un estratto

NOTE RELATIVE ALLE PREPARAZIONI

- ① Numero del foglio di lavorazione
- ② Compatibilmente con la validità residua dei singoli componenti e con le caratteristiche fisiche degli estratti impiegati che, a volte, tendono a formare agglomerati con l'umidità della capsula; la silice, dotata di proprietà essiccanti, tende a ridurre il fenomeno
- ③ Si consiglia: amido di mais pregelatinizzato 96-98,5%, talco 0,5-1%, magnesio stearato 0,5-1,5%, silice 0,5-1,5%; la silice può essere aumentata sino al 5-7% a scapito dell'amido nel caso di estratti che temono l'umidità
- ④ Va indicato in cifra unica e calcolato senza applicare la Tariffa dei medicinali in quanto non si tratta di medicinale

**Tab. 4: PRINCIPALI CONTROINDICAZIONI**

PIANTA	DISTURBI
<b>Boldo</b>	◆ Ostruzione biliare
<b>Curcuma</b>	◆ Ostruzione biliare
<b>Carciofo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ostruzione dotto biliare</li> <li>◆ Allergia al carciofo o alle compositae</li> </ul>
<b>Menta</b>	◆ Ipersensibilità verso l'olio di menta o il mentolo
<b>Rosmarino</b>	◆ Ipersensibilità

secco 1:5 per evitare capsule di dimensioni eccedenti i 500 mg e favorire possibili associazioni, ricordando che il boldo va utilizzato per trattamenti brevi, comunque non eccedenti i trenta giorni. Nel caso dell'infuso la flessibilità della formulazione è maggiore e si può dispensare la droga da sola o in associazione (tisana). Un ruolo particolare assume la menta piperita, al tempo stesso pianta aromatizzante e di grande efficacia. Curcuma e tarassaco non sono indicate per la preparazione di tisane. I riferimenti riguardanti le indicazioni da riportare in etichetta sono accorpati nelle *note relative alle preparazioni* e hanno un carattere generale.

