



Curarsi naturalmente



RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

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

La Fitoterapia e i problemi legati all'estate e al caldo

Estate: non solo vacanze e sensazioni piacevoli per il nostro corpo, ma anche qualche problema legato al caldo eccessivo ed al sole.

A) La prolungata esposizione ai raggi solari, soprattutto durante le ore più calde della giornata, può provocare un eritema solare o, addirittura, una vera e propria ustione sulla pelle, come reazione "foto-traumatica" della cute.

Per prevenire questo fastidioso inconveniente esistono in commercio numerose creme protettive di vario grado, a base di piante come la *Calendula* e l'*Aloe*, da usare regolarmente prima dei bagni solari.

A scopo curativo, invece, cioè a danno già avvenuto, possono risultare utili:

- un impacco fresco con un infuso di **Camomilla** e **Malva**
- un impacco fresco con un decotto di radice di **Liquirizia**
- una crema alla **Calendula**
- un gel di **Aloe vera**
- un olio di **Iperico**
- una emulsione a base di **Propolis**, **Calendula**, **Iperico**, **Lavanda**, **Olio di germe di grano**, **cera d'api**, **Vit. A**, **Vit. E** da usare

localmente più volte al giorno allo scopo di diminuire l'infiammazione, lenire il dolore, riparare la lesione cutanea.

Per via generale può essere necessario assumere:

- **Ribes Nigrum MG 1DH**
- **Harpagophytum procumbens** come antinfiammatori ed analgesici.

B) Anche l'eccessiva sudorazione è un fenomeno fastidioso, spesso di natura psicosomatica, che si accentua con il caldo estivo.

Si può attenuare con l'uso di **Ficus carica MG 1DH** e di **Salvia officinalis** (da evitare nell'uomo in quanto ricca di fitoestrogeni).

Utile anche l'apporto di sali minerali, persi in abbondanza con la sudorazione, utilizzando estratti secchi di uno dei seguenti fitocomplessi:

- **Equisetum arvense**
- **Urtica dioica**
- **Trigonella foenum graecum** molto ricchi di oligoelementi necessari per il nostro organismo.

C) Per chi soffre invece di problemi venosi agli arti inferiori, è bene mettere in atto una cura preventiva, da giugno a settembre a base di

piante ad azione vasotropa, vasoprotettiva e tonica sui vasi venosi e linfatici.

A questo scopo abbiamo a disposizione numerose piante, assai efficaci, come

- **Centella asiatica**
- **Vitis vinifera**
- **Ruscus aculeatus**
- **Aesculus Hippocastanum**
- **Hamamelis virginiana** da usare singolarmente o da associare tra di loro, per evitare un peggioramento della sintomatologia venoso-linfatica, tipico durante i mesi più caldi.

*Questi stessi fitocomplessi risultano utili anche nel trattamento delle **cuperoze** localizzate sulle parti esposte al sole, soprattutto sul viso.*

Il medico esperto in Fitoterapia o il farmacista diplomato ad un corso specialistico per questo settore della medicina naturale, potranno consigliare, meglio di chiunque altro, la terapia più adatta ad ogni singolo paziente e per ogni tipo di patologia.

Dr. Roberto Miccinilli

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

Iperico e calendula... amiche per la pelle

Iperico e Calendula sono due piante medicinali molto diverse ma accomunate da una grande efficacia nelle patologie dermatologiche. Largamente diffuse ed utilizzate nella medicina ufficiale e popolare negli ultimi anni si sono distinte anche per altre indicazioni terapeutiche (per via orale), ci riferiamo all'uso dell'iperico come antidepressivo e della calendula in ginecologia.

La *Calendula Officinalis* (fam. *Asteraceae*) è tradizionalmente usata come cicatrizzante, nelle ustioni e nelle dermatiti. È anche usata, soprattutto in Germania, nel trattamento di afte, stomatiti ed in associazione come collutorio. Ma è l'uso locale l'impiego più comune come cicatrizzante, antinfiammatorio e batteriostatico (attività propria dell'olio essenziale e dei flavonoidi). Ha inoltre proprietà lenitive, emollienti, rinfrescanti e riepitelizzanti. Di qui l'uso nelle dermatiti da pannolino, nella prevenzione e nel trattamento delle patologie da esposizione solare. Sotto controllo medico può essere utilizzata anche nelle piaghe da decubito. La Calendula è ottimamente tollerata e non dà luogo a reazioni allergiche.

L'iperico (*Hypericum Perforatum* L. fam. Hypericaceae) anche noto come Erba di



SUSAN MARGARET COX, *Calendula Officinalis*

San Giovanni (fine di giugno, momento di massima fioritura). Per via orale è particolarmente utilizzato come antidepressivo (è forse la pianta medicinale più utilizzata nei paesi occidentali) ma è opportuno informare il medico della sua assunzione perché può interferire nel metabolismo di alcuni importanti farmaci.

Per via locale può essere utile nel trattamento dell'Herpes simplex. L'olio viene utilizzato nelle piaghe, ustioni, ulcerazioni. Ha anche azione eudermica e protettiva nei confronti dei raggi solari (l'ipericina accelera l'abbronzatura e l'iperina, vasocostrittore, riduce il rischio di eritema solare) ed una blanda azione anestetica locale, antinfiammatoria ed antisettica. In rari casi ha però dato problemi di fotosensibilizzazione.

Una pomata alla Calendula o l'olio di Iperico non dovrebbe mancare nell'armadietto delle piante medicinali. Il medico ed il farmacista esperto in fitoterapia sapranno consigliare la formulazione più adatta ai diversi tipi ed ai diversi problemi della pelle.

Dr. Sergio Ricciuti

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