



DI **PIERANDREA CICONETTI**  
VICEPRESIDENTE SIFAP  
E **SERGIO RICCIUTI**  
VICEPRESIDENTE SIFIT

# Le piante della notte

**Vi sono droghe tradizionalmente impiegate per favorire il riposo fisiologico e contrastare gli stati di stress. Conosciamole meglio e impariamo a utilizzarle allestendo tre preparati**

**N**ell'elenco ministeriale delle "piante consentite" ve ne sono molte che hanno un uso ben radicato nel trattamento del nervosismo, dell'ansia e delle difficoltà ad addormentarsi.

Tra le più note figurano il biancospino (*Rosaceae*), il luppolo (*Cannabaceae*), la melissa (*Labiatae*), la passiflora (*Passifloraceae*), il tiglio (*Tiliaceae*), la valeriana (*Valerianaceae*), l'escholtzia e il rosolaccio, queste ultime appartenenti entrambe alla famiglia delle *Papaveraceae*. In linea di massima, la droga è rappresentata dalle parti aeree - fiori, foglie e frutti - a eccezione della valeriana, di cui si utilizzano le radici (tabella 1).

**Tabella 1 - LE DROGHE**

Pianta	Parte utilizzata
Assa fetida	Gomma e radice (sommità fiorite)
Biancospino	Foglia e fiore
Escholtzia californica	Parte aerea (radici)
<i>Humulus lupulus</i>	Frutto
<i>Melissa officinalis</i>	Foglia
Passiflora incarnata	Parte aerea
Rosolaccio	Fiore
<i>Valeriana officinalis</i>	Radice (rizoma)

Delle piante citate, ben cinque (biancospino, luppolo, melissa, passiflora e valeriana) sono presenti nelle monografie della Cooperazione scientifica europea sulla fitoterapia (Escop).

## LE RACCOMANDAZIONI DELL'ESCOF

Le droghe elencate si prestano alla formulazione in tutte le forme più diffuse: infusi, tinture, estratti secchi incapsulati. Molte di esse hanno un elevato contenuto in flavonoidi ragion per cui non vanno somministrate in gravidanza ed allattamento; l'Escop fa una ulteriore raccomandazione a proposito della passiflora e della valeriana: non guidare la macchina né usare macchinari.

Nell'elenco ministeriale è presente anche l'Assa Fetida (*Lamiaceae*) il cui impiego è tuttavia estremamente problematico per il suo sgradevole odore che neppure le preparazioni in capsule riescono a mascherare. Ciò nonostante, questa pianta ha i suoi appassionati cultori che la utilizzano, prevalentemente da sola e come tintura madre. Fermo restando che è possibile allestire preparati con varie formulazioni (vedi *Punto Eff* n. 2/2007), a titolo indicativo si riportano di seguito le etichette di tre composizioni nello specifico: una preparazione in capsule, un infuso e una miscela di tinture.

**Tabella 2 - PREPARAZIONE IN CAPSULE**

FARMACIA Dr. ANTONIO ROSSI Via del Mare, 112 - 00100 Roma Tel. 06.12345678	
Prep n. ①	Del
Utilizzare non oltre i sei mesi ②	
valeriana e passiflora ana mg. 75 rosolaccio mg. 50 Per una cps, di tali...	
Eccipienti: amido di mais, magnesio stearato, talco, silice ③	
Per favorire il riposo fisiologico, 1-2 capsule prima di coricarsi	
Tenere lontano dalla portata dei bambini e conservare al riparo dalla luce, lontano da fonti di calore e umidità	Non usare nei bambini e in gravidanza
	Prezzo: ④

La valeriana, per il cattivo odore e la sua termolabilità, è particolarmente indicata per la preparazione in capsule. In tabella 3 sono riportati i dosaggi indicativi per ciascuna pianta, dosaggi che devono essere "opportunitamente ridotti o adeguati" qualora gli estratti siano associati.

**Tabella 3 - DOSI INDICATIVE  
ESTRATTI SECCHI**

Pianta	Dose giornaliera
Asa fetida	Non utilizzata
Biancospino	250-1.000 mg
Escholtzia californica	100-600 mg
Humulus lupulus	150-800 mg
Melissa officinalis	150-800 mg
Passiflora incarnata	400-1.200 mg
Rosolaccio	200-600 mg
Valeriana officinalis	450-900 mg

Le piante in esame ben si prestano alla formulazione di infusi. Nella tabella 4 si riporta un esempio che potrà essere completato dall'aggiunta di tiglio e/o arancio dolce, che - anche se utilizzati come correttivi del sapore e dell'aspetto - presentano indicazioni complementari alle piante principali.

**Tabella 4 - INFUSO**

FARMACIA Dr. ANTONIO ROSSI Via del Mare, 112 - 00100 Roma Tel. 06.12345678	
Prep n. ①	Del
Utilizzare non oltre i sei mesi ②	
melissa 35% passiflora 25% tiglio 25% luppolo 15%	
Per un totale di g .....	
Per contrastare gli stati di stress e favorire il riposo fisiologico, 2-3 infusi al giorno	
Preparazione dell'infuso: un cucchiaino di tisana in una tazza da tè di acqua bollente; coprire con un piattino e lasciare in infusione per almeno 5 minuti; filtrare ed eventualmente dolcificare	
Tenere lontano dalla portata dei bambini e conservare al riparo dalla luce, lontano da fonti di calore e umidità	Non usare nei bambini e in gravidanza
	Prezzo: ④

**LE TINTURE MADRI**

Per gli amanti delle pratiche miscele di tinture è bene ricordare - ove ce ne fosse bisogno - che le "tinture madri" vanno utilizzate con un dosaggio più elevato poiché sono soluzioni meno concentrate delle tinture F.U. (disponendo dell'estratto fluido, la tintura F.U. si prepara mescolando 20 g di estratto con 80 g di alcol di pari gradazione). In fase di miscelazione, a differenza di quanto avviene nella preparazione di capsule, bisognerà tenere nella dovuta considerazione odore, sa-

pore e sostanziale equivalenza del grado alcolico delle rispettive tinture.

Molte delle piante analizzate sono riportate nella Farmacopea europea (tabella 7). A questo proposito giova ricordare che il preparatore è responsabile della qualità del prodotto, ragion per cui è opportuno che utilizzi sempre droghe con titolo noto per assicurare risultati costanti e affidabili anche se non si tratta di farmaci.

**Tabella 5 - MISCELA DI TINTURE**

FARMACIA Dr. ANTONIO ROSSI Via del Mare, 112 - 00100 Roma Tel. 06.12345678	
Prep n. ①	Del
Utilizzare non oltre i sei mesi ②	
biancospino 30% melissa 40% escholtzia 30%	
Per un totale di ml.....	
Per contrastare gli stati di stress, 30-40 gocce tre volte al giorno	
Tenere lontano dalla portata dei bambini e conservare al riparo dalla luce, lontano da fonti di calore e umidità	Non usare nei bambini ed in gravidanza. Contiene alcol etilico
	Prezzo: ④

**Tabella 7 - EUROPEAN PHARMAPOEIA 5**

Pianta	Pagina
Crataegi folii cum flore extractum fluidum quantificatum	5.3.-3511
Crataegi folii cum flore extractum siccum	5.0.-1714
Crataegi folium cum flore	5.0.-1713
Crataegi fructus	5.0.-1712
Lupuli flos	5.0.-1730
Melissae folium	5.0.-1989
Passiflorae herba	5.0.-2192
Passiflorae herba extractum siccum	5.3.-3585
Tiliae flos	5.0.-1914
Valerianae radix	5.0.-2667

**Tabella 6 - NOTE**

Note	
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 <b>senza</b> applicare la tariffa dei medicinali in quanto non si tratta di medicinale