



# Curarsi naturalmente



RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

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

## Prevenzione delle malattie da raffreddamento durante il periodo invernale

**Inverno:** periodo critico per le malattie da raffreddamento delle prime vie aeree (influenza, faringite, tonsillite, laringite, tracheite, bronchite, otite, sinusite, ecc.).

Il clima freddo e umido favorisce la diffusione e l'impianto dei germi responsabili di tali affezioni dell'apparato respiratorio, siano essi virus o batteri.

**Autunno:** periodo ideale per iniziare una terapia preventiva a base di prodotti naturali, per rendere il nostro organismo più resistente all'attacco dei microrganismi, per evitare l'insorgere di tutte le patologie sopra elencate ed anche per eliminare, o ridurre le recidive di queste fastidiose malattie, spesso di difficile trattamento ed eradicazione.

Pazienti ideali per questo tipo di terapia preventiva sono tutti i bambini al di sotto dei 12 anni, e le persone che abbiano superato i 65 anni di età.

In tutti questi soggetti tale trattamento andrebbe applicato di routine ogni anno.

Gli adolescenti e gli adulti compresi tra queste due fasce di età, vanno trattati, invece, solo se soggetti a rischio di malattie otorinolaringoiatriche e respiratorie con recidive frequenti, i bronchitici cronici con riacutizzazioni della sintomatologia, i fumatori, i cardiopatici, coloro che risiedono in zone ad alta concentrazione

di sostanze inquinanti, irritanti per le mucose respiratorie.

La prevenzione va attuata, sotto la guida di un esperto medico fitoterapeuta o di un farmacista diplomato in Fitoterapia, dal mese di ottobre a tutto il mese di marzo, ogni anno, per 25 giorni al mese, con una sospensione di 5 giorni (finestra terapeutica).

Le piante medicinali più usate per questo tipo di prevenzione sono:

- **RIBES NIGRUM M.G.** 1DH ad attività immunostimolante, antinfiammatoria, "cortison-like"
- **ROSA CANINA M.G.** 1DH ad attività immunostimolante
- **ECHINACEA ANGUSTIFOLIA** che svolge

un'azione antivirale, antibatterica, antinfiammatoria, immunostimolante

- **UNCARIA TOMENTOSA**, potente immunostimolante ed antinfiammatorio
- **GRINDELIA ROBUSTA**, fluidificante, antitussivo, antinfiammatorio

Possono essere aggiunti, per completare la lista, tre prodotti dell'alveare:

- **PROPOLIS:** antibatterico, antinfiammatorio
- **POLLINE** ad azione rivitaminizzante
- **PAPPA REALE:** immunostimolante e rivitaminizzante

I prodotti fin qui elencati non vanno, ovviamente, somministrati tutti insieme, ma scelti dal medico o del farmacista, e somministrati al dosaggio adeguato, in base alle esigenze di ciascun paziente, alla sua età, al suo stato generale, alle sue patologie concomitanti, alla frequenza delle recidive.

Se usati bene e nei tempi opportuni, i vari schemi terapeutici preventivi danno dei risultati eccellenti nell'evitare le infezioni stagionali da freddo e le conseguenti, e troppo spesso inopportune ed inutili, terapie a base di antibiotici ed altri farmaci di sintesi.

**Dr. Roberto Miccinilli**

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

## Propoli ed

**L**a fitoterapia dispone di due rimedi estremamente efficaci nel trattamento e nella prevenzione delle patologie invernali: la propoli e l'echinacea.

La propoli viene prodotta da due differenti tipi di api specializzate, partendo dalle resine che ricoprono gemme e cortecce degli alberi, ed ha una funzione protettiva dell'alveare. Viene, ad esempio, utilizzata dalle api per imbalsamare insetti ed animalletti morti nell'alveare e non trasportabili all'esterno, proprio come facevano i sacerdoti egiziani che la utilizzavano per imbalsamare i faraoni.

Contiene una elevata percentuale di cera (dal 10 al 30%) che viene allontanata per preparare la propoli decerata, senz'altro più gradevole e pratica da utilizzare. Questo processo è particolarmente delicato perché nella cera sono contenuti importanti principi attivi. L'attività della propoli è da attribuire a flavonoidi, in particolare la galangina e la pinocembrina, ed olio essenziale. È disponibile in numerose forme farmaceutiche quali spray, tintura, tavolette, collutorio, sciroppo etc.



SUSAN MARGARET COX, *Echinacea Angustifolia*

sciroppo etc.

Presenta, tra le altre, azione batteriostatica, immunostimolante, antivirale, antiflogistica e battericida, per cui risulta particolarmente efficace nelle patologie delle prime vie aeree, sia nella prevenzione che nel trattamento. Generalmente ben tollerata va usata con attenzione nei soggetti allergici e nei bambini di età inferiore a tre anni.

*Echinacea angustifolia* (Asteraceae) origi-

## Echinacea

naria degli U.S.A. deve la sua attività all'olio essenziale, ai polifenoli ai flavonoidi ed ai polisaccaridi. Come la propoli ha un'azione antinfiammatoria, antisettica, antivirale, immunostimolante e protettiva delle mucose.

Si usa prevalentemente (a partire dall'età di sei anni) la tintura madre (nell'adulto 50 gtt. due o tre volte al dì) anche per cicli piuttosto lunghi avendo cura di osservare una pausa di 7-10 giorni al mese. Sono in commercio anche altre forme farmaceutiche quali lo spray, le compresse etc.

Per le sue caratteristiche può essere convenientemente associata alla propoli e, in caso di afonia, all'erisimo (*Sisymbrium officinale*), la pianta dei cantanti e degli oratori.

Nella scelta dell'associazione più adatta chiedete consiglio al medico o al farmacista che sapranno fornirvi le informazioni necessarie.

**Dr. Sergio Ricciuti**

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