



Curarsi naturalmente



RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

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

Le patologie delle prime vie aeree

Durante l'inverno, specialmente ai primi freddi, indipendentemente dalle annuali epidemie influenzali, è assai frequente l'insorgere di patologie infiammatorie da raffreddamento, virali o batteriche, delle prime vie aeree, al di là dei malesseri e dei fastidi individuali, sono una delle cause principali di assenteismo dal lavoro.

Riniti, faringiti, laringiti, tracheiti, da sole o associate tra loro, sono malanni che andrebbero prima di tutto prevenuti con una terapia immunostimolante, come già detto nella precedente scheda, e comunque aggredite, al loro primo insorgere, con trattamenti mirati ed efficaci. La presenza di focolai infettivi localizzati, soprattutto a livello tonsillare, può talvolta richiedere l'uso di antibiotici di sintesi, specie se è sospettabile la presenza di streptococco beta-emolitico. Nella maggior parte dei casi è invece sufficiente l'uso di terapie naturali a base di piante medicinali e prodotti dell'alveare.

- **SUFFUMIGI:** per via inalatoria è efficace ed indispensabile l'uso di olii essenziali di Timo, Lavanda, Mirto, Niaoli, Melaleuca, Eucalipto, tutti ad azione decongestionante, antibatterica, antinfiammatoria, fluidificante. Uno o più associati, da diluire in acqua bollente per fumigazioni, due volte al giorno.
- **GARGARISMI:** anche questi molto utili, da praticare un paio di volte al dì, con colluttori a base di Mirra, Agrimonia, Propolis, Calendula, Fitolacca, anche miscelate tra di loro.
- **TOCCATURE:** talvolta può rendersi necessario l'uso di toccature locali con cotone imbevuto di Tintura Madre di Propolis o Calendula.
- **TERAPIA ORALE:** per via generale abbiamo a disposizione numerosi fitocomplessi:



SUSAN MARGARET COX, *Agrimonia eupatoria*

- Ribes nigrum gemmoderivato (Ribes nero, ad azione antinfiammatoria ed immunostimolante)
- Harpagophytum procumbens (Artiglio del diavolo, ad azione antinfiammatoria ed antidolorifica)
- Salix alba (azione antinfiammatoria, antidolorifica e antifebbrile)

- Spirea ulmaris (azione antinfiammatoria, antidolorifica e antifebbrile)
 - Echinacea angustifolia (azione immunostimolante ed antivirale)
- variamente combinati tra loro e sempre associati alla Propolis che svolge una attività antisettica ed antibatterica, potenziando così la loro azione terapeutica.

- *Sisymbrium officinale* (Erisimo, erba dei cantanti, erba cornacchia, pianta specificamente indicata nelle laringiti acute e croniche, ad azione emolliente, antilogistica, spasmolitica)

Nel caso sia presente della tosse abbiamo a disposizione molte piante medicinali adatte ai diversi quadri clinici:

- *Drosera rotundifolia*, per tosse secca e stizzosa
- *Grindelia robusta*, per tosse con muco più fluido

Spetterà al farmacista esperto in Fitoterapia consigliare ed al medico specialista prescrivere uno schema terapeutico opportuno, adatto al paziente, scegliendo tra tutte le piante medicinali sopra elencate, in base allo stato clinico e alla gravità della patologia in atto.

Non è mai superfluo raccomandare, soprattutto ai soggetti a rischio, norme di igiene di vita tali da evitare, o quantomeno da diminuire, le possibilità di contrarre le patologie in questione: evitare luoghi chiusi e affollati, evitare il fumo, sia attivo che passivo, evitare contatti con persone a rischio o già ammalate, curare l'igiene delle persone, soprattutto delle mani, praticare modesta attività motoria all'aria aperta evitando di sudare, ed infine è consigliata un'alimentazione sana ed equilibrata.

Dr. Roberto Miccinilli

Direttore dei Corsi di Fitoterapia e piante medicinali
Università degli Studi della Tuscia - Viterbo

Agrimonia eupatoria ed Erisimo: non solo mito

Agrimonia eupatoria e *Sisymbrium officinale* sono due piante medicinali estremamente efficaci nel trattamento delle patologie delle prime vie aeree, in particolare afonia e raucedine. Il loro successo è tale che è valso ad entrambe l'appellativo di "pianta dell'oratore".

Da tempo immemorabile, infatti, cantanti, attori ed oratori ne fanno uso per proteggere timbro e qualità della voce ricorrendo a tisane e gargarismi.

La storia di queste due piante medicinali, molto simili per indicazioni e qualità, ci porta molto indietro nel tempo a Mitridate Eupatore e Sisimbrina.

Mitridate Eupatore, il mitico re del Ponto che sfidò i Romani e

passò alla storia per il suo antidoto che lo rese immune ai veleni, diede il suo nome all'Agrimonia Eupatoria e la introdusse nell'uso terapeutico. Anche Santa Ildegarda (sec. XI), la famosa badessa benedettina, aveva in grande considerazione l'Agrimonia.

Sisimbrina, antica attrice greca, diede il suo nome all'Erisimo (Varro).

Dal punto di vista fitoterapico l'Erisimo (fam. Brassicaceae come la senape), ricco di eterosidi solforati, cararino, flavonoidi, tannini ed olio essenziale, viene usato come pianta fiorita da cui si può preparare l'infuso o la Tintura Madre. Ha attività antinfiammatoria, astringente, antisettica, bechicica ed emolliente e, per il suo spiccato organotropismo, è utilizzato

nelle raucedini, afonie, laringiti e stati infiammatori delle vie respiratorie. Non a caso Erisimo deriva dal greco *eruo*=salvare *oimas*=il canto.

L'Agrimonia (fam. Rosaceae) ha una composizione più ricca (terpeni, tannini, fitosteroli flavonoidi ed olii essenziali) e vengono utilizzate le foglie e le sommità fiorite. Di conseguenza l'attività è più ampia, antinfiammatoria, astringente, decongestionante, antisettica ed anche antiallergica, coleretica e colagoga. Di qui l'uso nelle faringiti, nelle ulcerazioni del cavo orale ed anche nelle gastroenteriti, congiuntiviti e dermatiti.

Nell'uso quotidiano l'Erisimo è più frequentemente utilizzato da solo o in associazione per uso

locale (ad esempio con l'Echinacea e la Propolis). Le forme farmaceutiche più diffuse sono tintura madre, sciroppo, collutorio e spray.

L'Agrimonia oltre all'uso locale (nell'uso sistemico compaiono anche le altre attività di cui abbiamo parlato prima) conosce una buona diffusione anche come infuso (ottimo come collutorio) e tisana (in associazione con altre piante medicinali).

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