

UNA PIANTA ALLA VOLTA



ECHINACEA

Varietà : echinacea pallida, echinacea purpurea, echinacea laevigata ed echinacea atrorubens.

Famiglia: Asteracee

Parte utilizzata: radice

Provenienza : il genere è comune nella parte centrale ed orientale dell'America del Nord, dove è diffuso nelle praterie: dal Texas alla Georgia, dal Nebraska alla Pennsylvania. Viene anche coltivato nei giardini, dove fiorisce da giugno a settembre .

Botanica: Appartiene alla famiglia delle Asteracee, la stessa di pratoline, tarassaco e calendula. Le specie appartenenti al genere *Echinacea* sono piante erbacee perenni ; sino a qualche tempo fa si parlava solamente di echinacea angustifolia, pallida e purpurea, confondendole anche tra loro . La tassonomia moderna, comunque, considera le tre piante come specie distinte, distinguibili però principalmente in base al numero dei cromosomi; le caratteristiche fitochimiche e le proprietà biologiche delle tre specie sarebbero in pratica più o meno sovrapponibili. *E. angustifolia* è alta 10-50 cm, con foglie di 5-27 cm oblunghe lanceolate e con fiori colorati di rosa scuro fino al porpora; *E. pallida* è alta 40-90 cm, con foglie di 10-25 cm oblunghe lanceolate fino ad ellittiche e con fiori bianchi, rosa o porpora; *E. purpurea* è vigorosa, rustica e resiste alla siccità ; ha radici fibrose e un rizoma che non penetra troppo profondamente nel terreno; questa specie si distingue dalle altre grazie alle foglie, al disco e ai fiori. Le sue foglie sono ovali, acuminate, dentellate, glabre ed hanno i piccioli rossastri e le nervature lievi. Il suo disco è meno conico rispetto alle altre due specie. I suoi fiori sono di colore viola intenso (da questo deriva il nome della specie). Si può distinguere dalle altre anche grazie alla presenza di peli ruvidi e inclinati sui capolini.

Recentemente, comunque , in base alla distribuzione dei principi attivi nelle diverse specie, è stata fornita una nuova classificazione tassonomica, che prevede quattro specie ed otto varietà. Il genere *Echinacea* è stato così definitivamente suddiviso:

- *E. purpurea*
- *E. pallida* : varietà *angustifolia*, *pallida*, *sanguinea*, *tennesseensis*, *simulata*
- *E. laevigata*
- *E. atrorubens* varietà *paradoxa*, *neglecta*, *atrorubens* [8][9].

Curiosità

Linneo assegnò a questa pianta il nome *Rudbeckia*, in memoria di O.Ludbeck, botanico svedese del XVII sec. Il genere fu poi rinominato *Echinacea* (dal greco echinos, riccio) da Moench, nel 1794, probabilmente a causa della struttura dei semi, che possiedono alla loro sommità un margine con 4 denti appuntiti; secondo altri studiosi, tale nome deriva, invece, dalle brattee pungenti del capolino. L'echinacea fu un medicamento fondamentale per gli indiani delle pianure. Essi applicavano impiastri di radici a tutte le ferite, morsi e punture di serpenti ed insetti. Anche i coloni, successivamente, adottarono la pianta, che rimase in ambito popolare sino al 1870, quando fu inserito nel rimedio depurativo Meyer, lanciato sul mercato come "cura assoluta" per il morso del serpente a sonagli. Cosa che fece considerare per lungo tempo il dr Meyer pazzo, finchè il dr John King non la sperimentò nella congestione nasale cronica, nelle ulcere delle gambe, punture di api e colera infantile e la incluse nel suo Supplemento alla farmacopea Ufficiale Americana intorno alla fine del 1800. Attualmente, in terapia, vengono utilizzati soltanto gli estratti di *E. pallida*, di *E. angustifolia* e di *E. purpurea*.

Costituenti principali:

Per molto tempo la radice di *Echinacea* è stata impiegata come droga e solo successivamente sono state individuate molecole biologicamente attive anche in altre porzioni della pianta, quali foglie, rizomi, fiori e semi. Fino ad oggi le tre specie di *Echinacea* (*E. purpurea*, *E. angustifolia*, *E. pallida*) sono state usate in terapia indistintamente. Recentemente sono stati condotti alcuni studi per identificare e caratterizzare i principi attivi peculiari di ognuna delle tre specie medicinali. In particolare queste analisi hanno permesso di identificare delle notevoli differenze nella distribuzione dei composti chimici fra specie e specie. In questo modo è stato possibile individuare tre classi principali di composti chimici, ognuna delle quali risulta costituita da un numero variabile di principi attivi:

una *frazione polifenolica*, una *frazione polisaccaridica* ed una *frazione lipofila*.

La frazione polifenolica risulta composta da molecole di media polarità, che godono di una buona solubilità in alcool, annoverate sotto la comune definizione di fenilpropanoidi. A questo gruppo appartengono glicosidi dell'acido caffeico, come l'echinacoside, il verbascoside ed il caffeoilechinacoside; esteri dell'acido caffeico e dell'acido quinicico come l'acido clorogenico e l'acido isochlorogenico ed esteri che derivano dall'acido tartarico, come l'acido caftarico e l'acido cicorico.

La frazione polisaccaridica è la parte polare dei principi attivi ed è formata da strutture ad alto peso molecolare come eteroxilani, arabinogalattani, xiloglucani e fruttani, che, nel loro insieme, si ritengono i responsabili dell'attività immuno-modulatrice dell'*Echinacea*.

La porzione lipofila delle specie di *Echinacea* contiene, oltre ai componenti tipici degli oli essenziali , numerosi acetileni ed alchilamidi .

Impieghi ed osservazioni sull'uomo

Esistono molti studi sull'echinacea , che hanno evidenziato diverse attività farmacologiche: antinfiammatoria , antineoplastica, antifungina, antivirale, cicatrizzante ed antiossidante .

L'azione antinfiammatoria dell'*Echinacea* sembra dovuta a diversi composti, quali i composti fenolici e polisaccaridici. I composti fenolici (echinacoside, acido cicorico, cinarina e acido caffeico) possono inibire la produzione di radicali liberi: sono, infatti, potenti scavenger soprattutto dei radicali idrossile e superossido; essi inibiscono, inoltre, la perossidazione lipidica. Entrambi i processi (produzione di radicali liberi e perossidazione lipidica) sono coinvolti nel meccanismo dell'infiammazione .

La frazione polisaccaridica e le alchilamidi esercitano un'azione inibente su 5-lipoossigenasi (5-LO) e cicloossigenasi-1 e -2 (COX-1 e COX-2), implicate nella produzione di prostaglandine, in particolare la PGE₂ . L'*Echinacea*, inoltre, ha un effetto inibente sulla ialuronidasi, enzima che consente la penetrazione dei fluidi extracellulari contenenti le citochine infiammatorie attraverso la sostanza amorfa, facilitando così la diffusione dell'infiammazione . A tale inibizione è dovuto anche l'effetto antibatterico dell'*Echinacea*, in quanto viene impedito ai batteri e alle sostanze da loro prodotte di penetrare all'interno dei tessuti. Per quanto riguarda l' attività antineoplastica dell'*Echinacea*, questa è stata analizzata, tra le altre, su cellule tumorali umane di mammelle , pancreas, colon e neuro-glioma. Nel modello murino essa è stata valutata sia su tumori polmonari che su leucemie e linfomi .

I risultati di questi studi sono contrastanti: alcuni Autori sostengono che estratti di *Echinacea* possano assumere un valore non solo terapeutico, ma anche profilattico nel trattamento antineoplastico, ad esempio incrementando l'attività antitumorale e anti metastatizzante di farmaci come la ciclofosfamide o promuovendo l'apoptosi cellulare; altri sostengono, invece, che alcuni composti potrebbero promuovere un'attività proliferativa cellulare o potrebbero interferire con una terapia a base di chemioterapici, ad esempio mediante l'induzione di enzimi metabolizzanti, come il citocromo P450 . Alcuni Autori hanno ipotizzato che l'azione antineoplastica dell'*Echinacea* avvenga attraverso la stessa attività immunostimolante, senza un'influenza diretta sulle cellule tumorali stesse. In particolare, tale attività potrebbe essere esercitata a livello delle cellule NK, reputate la prima linea di difesa nell'immunosorveglianza al cancro. Inoltre, l'inibizione delle ciclo-ossigenasi e della lipo-ossigenasi da parte delle alchilamidi provoca una diminuzione della produzione di eicosanoidi, composti che contribuiscono allo sviluppo delle metastasi . Infine, le alchilamidi risultano essere funzionalmente e

strutturalmente simili ad endocannabinoidi, la cui tossicità su linee cellulari tumorali è stata recentemente dimostrata.

Chicca e coll. hanno riscontrato un effetto antiproliferativo su cellule tumorali umane, probabilmente dovuto all'attivazione delle caspasi-3 e -7 e alla promozione della frammentazione del DNA nucleare. Nonostante tale effetto sia stato riscontrato in presenza di estratti lipofili, provenienti dalle radici delle tre specie medicinali di *Echinacea*, la *pallida* ha mostrato un effetto antineoplastico più pronunciato, probabilmente dovuto al suo diverso profilo fitochimico. La principale classe di composti presenti in tale specie, infatti, è rappresentata dai poliacetileni, con solo poche tracce di alchilamidi, principali costituenti di *E. purpurea* ed *E. angustifolia*. I poliacetileni sono già stati identificati come citotossici per alcuni tipi tumorali: essi promuovono l'apoptosi e sono in grado di potenziare l'attività citotossica di altri farmaci chemioterapici.

Sparreboom e coll. hanno evidenziato come alcuni flavonoidi presenti negli estratti di *Echinacea*, inibiscano la Multidrug Resistance Proteine 1 (MRP1) ed aumentino l'espressione del citocromo CyP1A1, favorendo rispettivamente la distribuzione e la biodisponibilità di farmaci chemioterapici utilizzati in combinazione con gli estratti di *Echinacea* stessi.

L'azione antifungina della pianta è stata studiata in esperimenti in vitro su diversi ceppi di *Saccharomyces cerevisiae* e varie specie di *Candida*, compresa la *Candida albicans*. Essa sembra dovuta all'azione dei polisaccaridi, che provocano un incremento della fagocitosi da parte dei macrofagi e dei neutrofilo.

L'azione antivirale, invece, sembra dovuta ad un aumento della presentazione degli antigeni virali. In modelli di coltura con cellule animali infettate dai virus dell'influenza e dall'herpes virus è stata osservata un'inibizione della replicazione virale.

L'impiego storico dell'*Echinacea*, in medicina è rappresentato proprio dal trattamento cicatrizzante locale, sia delle ulcerazioni che di talune patologie dermatologiche; si basa sulla semplice osservazione della capacità della pianta di accelerare la rigenerazione tissutale e di ridurre i rischi di infezione. Gli effetti benefici dell'*Echinacea* nella guarigione di ferite e nella prevenzione di infezioni sistemiche, sono dovute all'inibizione dell'enzima ialuronidasi. L'azione cicatrizzante è dovuta alla presenza dei derivati dell'acido caffeico, i quali sono in grado di proteggere il collagene da eventuali danni, causati da superossidi e da radicali ossidrilici, generati da un sistema di xantine/xantine ossidasi. Questa dovrebbe essere, probabilmente, una delle motivazioni per cui è indicata in trattamenti di tipo estetico. In particolare, sembra essere l'echinacoside il principale responsabile dell'attività cicatrizzante attribuita all'*Echinacea*; tale composto si trova esclusivamente nell'*E. pallida* e, solo in piccole tracce, nell'*E. angustifolia*.

Particolare attenzione merita anche l'azione antiossidante dell'*Echinacea*, questa, infatti, è in grado di inibire la perossidazione lipidica, impedendo il danno cellulare dovuto a

stress ossidativi. È stata osservata una minore attività antiossidante negli estratti di radice rispetto a quella presente negli estratti di foglie ma non sono state determinate significative differenze nell'inibizione della perossidazione lipidica tra le tre specie.

Tossicità , effetti indesiderati e controindicazioni .

Generalmente non si riscontrano effetti collaterali dannosi dovuti ad un'overdose di *Echinacea* anche se alcuni studi hanno messo in evidenza una caratteristica sensazione di solletico nella gola, che può evolvere nella formazione di ulcere, ed un leggero bruciore della lingua a causa di un suo uso eccessivo.

Esistono situazioni, patologiche o meno, in cui l'uso di *Echinacea* è controindicato, come nel caso di : gravidanza (si riscontrano opinioni discordanti sulla pericolosità o meno dell'uso di *Echinacea* durante la gravidanza e l'allattamento; recenti studi sembrano aver dimostrato che l'assunzione di tale sostanza durante il primo trimestre di gestazione non incrementa il rischio di malformazioni); tubercolosi; diabete; sclerosi multipla;lupus;AIDS (ad oggi esistono, anche in questo caso, opinioni discordanti sulla controindicazione dell'uso di *Echinacea* in caso di infezione da HIV, tanto che una linea di ricerca vede questa pianta medicinale come sorgente di potenziali farmaci contro AIDS ed altre infezioni); combinazione con farmaci immuno-soppressori come i corticosteroidi, le ciclosporine, il metotrexato e il ketaconazolo; certamente la pianta va usata con molta circospezione in corso di patologie autoimmuni.

La letteratura , comunque, non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale.

Forme farmaceutiche e posologia

Infuso: 1 g per tazza d'acqua bollente; lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e bere più tazze al dì tra i pasti.

Succo fresco : 6-9 ml al dì

Tintura Madre : 30- 50 gocce , una – tre volte al dì

Estratto fluido : 30-50 gocce una – tre volte al dì

Estratto secco : titolato allo 0,6 % di echinacoside : la dose consigliata in prevenzione è di 400 mg di estratto secco negli adulti e 200mg di estratto secco nei bambini ; in terapia la dose è di 600-900 mg/die negli adulti e 400mg di estratto secco nei bambini

In entrambi i casi il trattamento non deve superare le 6 settimane di terapia . Se si intende riproporre il trattamento si fanno 6 settimane di terapia , 4 settimane di riposo , poi si ripete il trattamento. Sono stati segnalati in alcuni lavori dei movimenti delle transaminasi, probabilmente collegati con la presenza di modestissime quantità di alcaloidi pirrolozidini (tussilagina, isotussilagina), che sono presenti nell'echinacea in quantità modestissima, mentre si trovano in quantità maggiore, come tipici componenti

di piante considerate epatotossiche, come la farfara ed il farfaraccio e quindi non utilizzabili in terapia.

Esperienza personale

Ho iniziato ad utilizzare questa pianta alla fine degli anni '80, con grande soddisfazione. Le formulazioni di cui mi sono servito e mi servo tuttora sono : tintura madre , estratto secco, composti che la contengono per terapia iniettiva ed anche preparazioni contenenti micro-dosi , così di moda ai giorni nostri e validate scientificamente. Ho poca esperienza con le altre preparazioni. I campi di applicazione sono certamente gli stessi riportati in letteratura: infezioni ricorrenti, problemi dermatologici, patologie acute e croniche di vario genere, non ultima la patologia influenzale. Ho avuto eccellenti risposte in quelle situazioni in cui è indispensabile stimolare il sistema immunitario in adulti e bambini affetti da frequenti episodi infettivi, accompagnati quasi sempre da recidive ; hanno risposto bene anche le patologie cutanee (dermatiti, psoriasi, ulcere, ferite torpide etc), oltre a tutti i problemi di medicina estetica che presuppongono un riequilibrio ed una stimolazione del collagene e dell'acido ialuronico endogeno, come nel fotoaging e la panniculopatia edemato-fibro-sclerotica.

Raffaele Pastore
medico fitoterapeuta
E-mail : rapasto @libero.it

Bibliografia

- E. Campanini - Dizionario di fitoterapia e piante medicinali - Tecniche Nuove - 2005
 - M. Castleman - Le erbe curative - Ed. Tecniche Nuove - 1997
 - R. Della Loggia - Piante Officinali per infusi e tisane - Ed. OEMF spa - 1993
 - M. Rombi - 100 Piante Medicinali - Ed. Romart - 1993
 - J. Valnet - Cura delle malattie con le essenze delle piante - Ed. Giunti - 1984
 - J. Valnet - Fitoterapia , guarire con le piante - Ed. Giunti - 2005
- Ulteriore bibliografia a richiesta.

UNA PIANTA ALLA VOLTA



RIBES NIGRUM

Nome comune: Ribes nero

Francese: Cassis

Inglese: Black currant

Famiglia: Saxifragaceae

Parte utilizzata: foglie, frutti , gemme

Provenienza

Pianta spontanea dell'Europa centrale ed orientale. E' coltivata per i suoi frutti in Francia (Bourgogne) e in parecchi paesi dell'Europa centrale. La droga viene importata soprattutto da Polonia, Ungheria, Romania e paesi della ex Jugoslavia .

Costituenti principali:

Foglie: circa lo 0,5% flavonoidi (soprattutto derivati da kaempferolo e quercetina), vitamina C, 0,02% olio essenziale (terpeni)

Frutti: flavonoidi, antociani, acido ascorbico, acidi organici, mucillagini, pectine, zuccheri (10-15%)

La droga

La foglia è picciolata. Il lembo, a 3-5 lobi triangolari, è seghettato ai margini. La pagina inferiore, più chiara di quella superiore, è pubescente e ricoperta di punti resinosi che corrispondono alle ghiandole secretrici. Le nervature, scure, sono in rilievo.

Curiosità

P Bailly (1712) la portò in auge come panacea universale in grado di curare febbri, peste, piaghe, calcolosi ecc. Caduta in oblio per tutto il 1800, riacquistò notorietà all'inizio del nostro secolo per le proprietà diuretiche ed antireumatiche fino ad arrivare ad essere considerata, per le sue gemme, la "perla" della gemmo-terapia in virtù della notevole azione antiinfiammatoria.

Hùchard (1908) segnala, nel *Journal des praticiens*, l'utilizzo della pianta nel trattamento delle forme reumatiche. Scrive infatti di come vide un malato sbarazzarsi dei dolori di cui soffriva da lunghi anni assumendo regolarmente tutte le sere un'abbondante infusione di foglie di Ribes; la stessa medicazione diede buoni risultati in altri dieci malati affetti da manifestazioni reumatiche ripetute e subacute.

Osservazioni sull'uomo

Non esistono molti studi realizzati sull'uomo. Tuttavia, uno studio randomizzato ha evidenziato l'efficacia degli antocianosidi dei frutti: associati al rusco, si rivelano significativamente attivi sui disturbi funzionali legati all'insufficienza venosa (dolore, edema, ecc.) e sulla microcircolazione connettivale esplorata mediante capillografia [Questel e Walrant]. Altre osservazioni evidenziano l'interesse di questi antocianosidi in proctologia, in flebologia e in ginecologia come anche per il miglioramento dell'acuità visiva.

Impieghi

Le foglie di Ribes sono dotate di proprietà diuretiche e antireumatiche. Per la capacità di liberare l'organismo dalle purine e dall'acido urico in eccesso trovano, infatti, indicazione nelle forme reumatiche croniche, nella gotta, nei depositi urinari legati ad un certo grado di oliguria, modica ipertensione, congestione ecc. Parte dell'azione diuretica sarebbe dovuta all'olio essenziale che libererebbe un'ossidasi molto attiva sull'epitelio renale del quale stimolerebbe la secrezione determinando una notevole diuresi (Weiss). La pianta risulta efficace nel combattere le manifestazioni articolari dolorose grazie alla sua attività antiinfiammatoria. Le foglie di Ribes manifestano, infatti, azione antiinfiammatoria sia nei processi acuti che cronici: con il loro impiego si ha la riduzione considerevole del numero delle cellule infiammatorie, in particolare i macrofagi e la normalizzazione dei markers ematochimici della flogosi. Tale attività è sostenuta, in parte, dai flavonoidi che si oppongono alla liberazione delle sostanze proflogogene e che, grazie all'azione vitaminaP-simile, determinano un miglioramento del microcircolo e quindi della vascolarizzazione locale

Il gemmoderivato, ottenuto dalla macerazione delle gemme fresche, possiede una marcata azione antiinfiammatoria, antiallergica e sinergizzante nei confronti di altri gemmoterapici a cui spesso viene associato. Per la sua estesa valenza clinica viene definito la "perla della gemmoterapia".

Il suo uso è indicato nelle manifestazioni cliniche in cui è necessario stimolare la corteccia surrenale, come nelle manifestazioni allergiche, in quelle di natura infiammatoria generali e locali, in particolare a carico dell'apparato locomotore, ma anche dell'apparato respiratorio, digestivo ed urinario. Dotato di attività antiinfiammatoria, agisce per stimolazione diretta sulla corteccia surrenale (azione cortison-like): la sua somministrazione aumenta, infatti, la concentrazione di cortisolo ematico, non presentando, per altro, gli effetti iatrogeni dei corticoidi.

Agli *Antocianosidi* è attribuita azione vitamino-P-simile: esercitano proprietà vasoprotettrice poiché rinforzano la parete vasale con diminuzione della permeabilità, capillare e aumento della resistenza.

La ricchezza in *vitamina C*, infine, ne giustifica l'impiego nella prevenzione delle malattie infettive, nelle deficienze immunitarie, nelle convalescenze, nelle astenie funzionali. Sembra, inoltre, che l'acido ascorbico svolga un ruolo importante nella sintesi dei neurotrasmettitori: in caso di stress, oltre alle deficienze del sistema immunitario, si verifica anche un abbassamento del livello ematico di acido ascorbico che si traduce in uno stato di affaticamento fisico e mentale.

È interessante rilevare che le gemme risultano, rispetto alle foglie e ai frutti comunemente usati in fitoterapia, più ricche in vitamina C, antocianosidi, flavonoidi, pignogenoli e amminoacidi. Appare, pertanto, evidente l'interesse all'utilizzo di questo gemmoderivato.,

Tossicità ed effetti secondari

La letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale.

Forme farmaceutiche e posologia

Infuso: 1,5 g per tazza d'acqua bollente; lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e bere più tazze al dì

Polvere: 100-200 mg per cps

Estratto secco neb.: 169 mg per una cps di 300 mg (titolaz. in flavonoidi totali allo 0,54% minimo); 1-3 cps ai giorno

Ribes nigrum T.M. 30-40 gocce più volte al dì

Ribes nigrum MG1DH: 50-150 gocce al dì, o in somministrazione unica, la mattina al risveglio, 15 minuti prima di colazione, in poca acqua oppure: 30/50 gocce due volte al dì, alle 8 ed alle 15.

Esperienza personale

Ho iniziato ad utilizzare questa pianta sin già dalla seconda metà degli anni '80, con grande soddisfazione. Le formulazioni di cui mi servo sono soprattutto il mecerato glicerinato e con frequenza molto inferiore la tintura madre, mentre non ho esperienza con le altre preparazioni. La tintura madre preferisco impegnarla nelle persone che presentano una notevole astenia e la cosiddetta "sindrome da stanchezza cronica" insieme ad altri rimedi; la dose che prescribo è di 30/40 gocce in acqua una o due volte al dì, alle 8 ed alle 13, lasciando una eventuale terza somministrazione alle 20 per quelle persone che hanno una astenia particolarmente intensa.

Per quanto riguarda , invece, il macerato glicerinato , l'utilizzo è estremamente più frequente: è infatti utile in tutti i problemi di natura allergica e di natura infiammatoria ,sia acuti che cronici,sia dei tessuti molli che dell'aparato osteo-articolare , da solo od associato ad altri rimedi. La posologia , qualunque sia il problema, è sempre la stessa: 50 gocce in poca acqua da tenere alcuni secondi in bocca e poi deglutire alle 8 del mattino ed alle 15 del pomeriggio.

Dosaggi diversi li prescrivo solamente nei bambini e negli adolescenti , alla dose di una goccia per chilogrammo di peso suddivise nelle due somministrazioni .

Ho trovato spesso molto utile questo rimedio in quei pazienti che presentano patologie croniche in trattamento con corticosteroidi ; nel momento in cui, grazie ad altre terapie complementari, è possibile diminuire la dose di corticosteroidi, il ribes nero aiuta ad evitare i sintomi della carenza temporanea di corticosteroidi e lo svezzamento dal farmaco è estremamente più agevole. Un ultimo impiego estremamente utile è legato alle sue proprietà di supporto al surrene, che sfrutto , usando dose piccole, nel drenaggio della matrice d'organo; in questo caso preferisco associarlo ai macerati glicerinati specifici per gli organi emuntori da drenare che variano di volta in volta ; lo associo quindi al Mirtillo rosso nel caso dell'intestino o al ginepro nel caso del fegato, piuttosto che al fico nei problemi gastrici, ma di queste piante parleremo , in maniera specifica, prossimamente, su questa rivista.

Raffaele Pastore
medico fitoterapeuta
E-mail : rapasto @libero.it

Bibliografia

- E. Campanini - Dizionario di fitoterapia e piante medicinali – Tecniche Nuove – 2005
- R.Della Loggia – Piante Officinali per infusi e tisane – Ed. OEMF spa – 1993
- F. Ermini - Composizione delle gemme di Ribes nigrum - *Tesi di laurea*, Università' degli Studi di Siena, Facoltà di Farmacia, Anno Acc. 1995-1996;
- M.Rombi – 100 Piante Medicinali – Ed. Romart – 1993
- J.Valnet – Cura delle malattie con le essenze delle piante – Ed. Giunti – 1984
- J.Valnet – Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali – Ed. Giunti – 2004
- J.Valnet – Fitoterapia , guarire con le piante – Ed. Giunti – 2005
- R.Weiss – Trattato di fitoterapia – Ed. Aporie – 1995

UNA PIANTA ALLA VOLTA

Vaccinium Vitis Idaea



Nome comune: Mirtillo rosso o Vite del Monte Ida

Famiglia: ericacee

Parte utilizzata: foglie, frutti , gemme

Provenienza

Il mirtillo rosso o vite del monte Ida è un piccolo arbusto perenne di montagna, dai fiori bianchi o rosa in grappoli e bacche rosse, globose, acidule. Il nome Vaccinium deriva da vacca, in quanto la pianta è molto ricercata dai bovini nei pascoli montani.

Costituenti principali:

- Glucosidi fenolici
- Flavonoidi
- Tannini
- Antocianosidi
- Ferro
- Manganese

La droga

Le parti utilizzate sono le foglie, i frutti ed i giovani getti .

Attività principali: in fitoterapia se ne utilizzano le proprietà astringenti ed antisettiche, comuni a tutte le Ericacee (corbezzolo, uva ursina, erica, mirtillo nero) ed anche l'attività antinfiammatoria e blandamente ipoglicemizzante.

Curiosità : sembra che il nome derivi dal latino con il significato di "vite del monte Ida", montagna sacra nell'isola di Creta, dove vide la luce Zeus.

In verità la pianta non è presente sull'isola, si tratta di un errore fatto da Dodoens e Gesner nel XVI secolo.

Il frutto è impiegato nella preparazione di marmellate lievemente asprigne, ottime con la cacciagione, molto apprezzate nei paesi nordici, mentre le foglie venivano usate per sofisticare le foglie di Uva Ursina.

Impiego terapeutico : colon irritabile, coliti spastiche, diarree in corso di trattamenti antibiotici, alterazioni dell'alvo (stipsi e diarrea), meteorismo intestinale, coadiuvante nel diabete tipo 2.

Utilizzo sull'uomo.

Le bacche e le foglie , ricche in arbutina , nota per la sua azione diuretica e disinfettante, rendono questa pianta utile in tutte le infezioni delle vie urinarie (cistiti, uretriti,prostatiti ecc.).

Uno studio ha dimostrato che il mirtillo non solo è in grado di ridurre l'adesione dei batteri alle cellule vescicali ma è anche capace di provocare il distacco di



circa il 70% dei batteri già precedentemente adesi. L'effetto inibente l'adesione batterica espletato da questa droga raggiunge il massimo dopo circa 2 ore dalla sua ingestione orale e permane per circa 2 ore.

L'arbutina ,metabolizzata ed eliminata dai reni, libera idrochinone, che svolge una spiccata azione disinfettante ed astringente.

La percentuale di questo glucoside è circa la metà ,però, di quella contenuta nell'uva ursina. Di contro, grazie al relativo basso contenuto di tannini, le preparazioni del

mirtillo rosso risultano ben tollerate.

La neomirtillina,glicoside dell'acido gallico, contenuta soprattutto nelle foglie, fornisce alla pianta una moderata attività ipoglicemizzante e la rende utile nel trattamento di pazienti affetti da diabete "tipo 2" non insulino-dipendente, di grado moderato.

In passato vi era un uso " ex juvantibus " della pianta per scopi antireumatici e per il trattamento dei pazienti affetti da gotta.

Il frutto contiene antocianine (flavonoidi) di cui se ne conoscono più di cinquecento varietà; è utile (essiccato) nelle enteriti per le sue proprietà astringenti e contiene delle sostanze (antiadesine) in grado di inibire l'adesione dei colibacilli alla parete di vescica ed intestino .

Si è parlato anche di altri effetti ascritti alla Vaccinium vitis idaea: antiradicali- liberi, regolatore della pressione arteriosa,azione antinfiammatoria,inibizione

della lipoperossidazione, rigenerazione della porpora retinica, protezione del microcircolo .

Un utilizzo particolarmente interessante di questa pianta è quello del prodotto ottenuto dalla macerazione glicerica dei giovani getti. Il gemmo derivato del mirtillo rosso, infatti, è un regolatore della funzionalità intestinale : é il rimedio di tutti i disturbi che interessano il colon, con azione bifasica sulla motilità: stimolante e tonica in caso di inerzia, sedativa ed antispastica in caso di ipertonìa e spasmi ; inoltre corregge anche gli squilibri della funzionalità enzimatica intestinale. Infine, facilita l'assimilazione del calcio e del ferro attraverso la mucosa intestinale .

Il macerato glicerico, oltre a mantenere le proprietà disinfettanti a livello dell'apparato urinario, che si estendono , naturalmente, anche a quello intestinale , ha anche un'azione antisclerosante vascolare ed è utile in tutti i casi di ialinizzazione (ialinosi arteriosa e ialinizzazione connettivale) .Il Vaccinium vitis idaea è il rimedio della donna in menopausa, perché ha una forte azione estrogenica ed è in grado di stimolare la funzione delle ovaie ialinizzate.

Uno studio clinico controllato ha valutato la capacità preventiva del succo di mirtillo nei confronti delle infezioni delle vie urinarie. Sono state arruolate 150 donne con infezioni delle vie urinarie da Escherichia coli e sono state suddivise in tre gruppi. Il primo gruppo riceveva 50 ml/die di succo di mirtillo per 6 mesi, il secondo gruppo 100 ml di una bevanda contenente Lactobacillus GG per 5 giorni alla settimana per un anno e il terzo gruppo un placebo.

La valutazione è stata fatta sul numero di infezioni sintomatiche e sulla carica batterica urinaria.

Dopo 6 mesi il 16% delle donne del gruppo 1, il 39% di quelle del gruppo 2 e il 36% di quelle del gruppo 3 avevano avuto almeno un episodio infettivo.

Questi dati indicano che le pazienti del gruppo 1 (mirtillo), ma non quelle degli altri due gruppi, avevano una riduzione del 20% nel rischio assoluto di contrarre infezioni delle vie urinarie.

Questo studio clinico è stato condotto utilizzando il Vaccinium macrocarpon (Mirtillo americano) e non il Vaccinium vitis idaea ma il risultato è presumibilmente estensibile al vaccinium vitis idaea poiché le proantocianidine A2, principali responsabili di questa azione, sono presenti in entrambe le droghe.

Tossicità ed effetti secondari

La letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, se non in presenza di una particolare sensibilità individuale.

Forme farmaceutiche e posologia

Decotto : 2 cucchiari da minestra in mezzo litro d'acqua, 20 minuti di decozione, 2-3 tazze die .

Vaccinium vitis idaea T.M. : 40 gocce 3 volte al dì

Vaccinium vitis idaea MG 1 DH : 50 gocce 1-3 volte al dì . Nel drenaggio 50 gocce in 1,5 litri di acqua da bere durante il giorno.

Esperienza personale

Ho iniziato ad utilizzare questa pianta sin dalla seconda metà degli anni '80, con grande soddisfazione. La formulazione di cui mi servo è esclusivamente il macerato glicerinato, mentre non ho esperienza con le altre preparazioni.

Salvo che nella forma infettiva acuta, in cui utilizzo la dose piena di 50 gocce per tre volte al dì , solitamente lo utilizzo come drenante, seguendo la modalità della diluizione di 50 gocce di macerato in 1,5 litri di acqua , da far assumere a piccoli sorsi durante la giornata .

In questo caso lo associo quasi sempre al Ribes Nero ed al Ginepro , per il drenaggio della matrice d'organo ed il sostegno al surrene sotto stress, anche perché si ottiene una sinergia tra i componenti, che vanno mescolati in percentuali diverse . Fortunatamente esistono in commercio preparazioni precostituite .

Le problematiche che la pianta mi permette di affrontare sono principalmente quelle che riguardano la funzionalità dell'intestino, quindi la sindrome del colon irritabile, la SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth)e le patologie acute e croniche dell'apparato urinario , cistiti ed uretriti.

Non ho esperienza diretta , invece, nel diabete, nell'ipertensione e nella menopausa , perché i miglioramenti da me rilevati in queste situazioni mi sono sembrati secondari al miglioramento della funzionalità del tubo digerente, compresi i successi nelle cistiti ricorrenti e nelle vaginiti ricorrenti.

Raffaele Pastore , medico fitoterapeuta E-mail : rapasto @libero.it

Bibliografia

E. Campanini - Dizionario di fitoterapia e piante medicinali - Tecniche Nuove - 2005

R.Della Loggia - Piante Officinali per infusi e tisane - Ed. OEMF spa - 1993

F. Ermini - Composizione delle gemme di Ribes nigrum - *Tesi di laurea*, Università' degli Studi di Siena, Facoltà di Farmacia, Anno Acc. 1995-1996;

M.Rombi - 100 Piante Medicinali - Ed. Romart - 1993

J.Valnet - Cura delle malattie con le essenze delle piante - Ed. Giunti - 1984

J.Valnet - Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali - Ed. Giunti - 2004

J.Valnet - Fitoterapia , guarire con le piante - Ed. Giunti - 2005

R.Weiss - Trattato di fitoterapia - Ed. Aporie - 1995