



Plantago lanceolata

## LA FITOTERAPIA DELLA TOSSE RIMEDI NATURALI CON UNA LUNGA TRADIZIONE D'USO

*La tosse è uno dei sintomi più comuni per il quale si consulta il medico ma, dato che è solo un sintomo e non una malattia, è necessario valutare il quadro clinico nel suo insieme. Infatti, non tutti i tipi di tosse sono uguali tra loro ed è importante saper distinguere le differenti tipologie di questo disturbo per poter scegliere la terapia corretta: infatti i farmaci in commercio sono principalmente quelli espettoranti, che aiutano a eliminare il muco, e quelli antitussivi, i quali inibiscono lo stimolo tussigeno che attiva il centro della tosse. Numerose piante medicinali utilizzate in fitoterapia offrono un'azione mirata in funzione dei diversi casi.*

**\*Violetta Insolia,  
\*\*Giovanna Nicotra**

**S**in da tempi antichi le erbe e gli estratti vegetali sono stati utilizzati come rimedi naturali per contrastare i problemi delle vie respiratorie.

La tosse è un meccanismo fisiologico e di difesa che aiuta a ripulire i polmoni e le vie aeree superiori dalle secrezioni o da corpi estranei mediante contrazioni spasmodiche della cassa toracica; può essere definita come un processo volontario o involontario. Quando involontario, il riflesso tussigeno è causato da uno stimolo che può essere meccanico o chimico (contatto con sostanze irritanti); in questa sede, le terminazioni recettoriali nervose presenti nelle mucose e sottomucose delle vie aeree inviano un segnale ai centri bulbari della tosse che controlleranno così le contrazioni dei muscoli respiratori generando la tosse. La contrazione e la vibrazione delle vie aeree polmonari porteranno a un flusso di aria ad alta velocità che permetterà la *clearance* locale.

La tosse è uno dei sintomi più comuni per cui i pazienti consultano il medico. Tuttavia, essa è solo un sintomo, non una malattia, quindi il quadro "clinico" deve essere valutato nel suo insieme. Infatti, non tutti i tipi di tosse sono uguali tra loro:

- La tosse acuta dura, solitamente, meno di 3 settimane; è spesso causata da infezioni delle vie respiratorie, le più comuni delle quali sono virali (raffreddore, influenza), o batteriche (laringite,



Verbascum thapsus

bronchite, pertosse ecc.). I sintomi dalla tosse acuta si risolvono generalmente in due-tre settimane, a seconda della gravità dell'infezione e non richiede un trattamento specifico. Occasionalmente, può verificarsi un'infezione batterica secondaria, come nel caso della polmonite, che può riacutizzare e aggravare i sintomi.

- La tosse cronica dura, invece, più di tre settimane ed è comune nei fumatori, nei soggetti asmatici e in pazienti che assumono inibitori ACE o che sono affetti da reflusso gastroesofageo.

- La tosse produttiva è caratterizzata dalla produzione di muco e le maggiori cause identificabili sono: il fumo, le infezioni virali (come per esempio l'influenza) e batteriche, che possono essere associate anche a bronchite, polmonite, sinusite, malattia polmonare ostruttiva cronica (*chronic obstructive pulmonary disease*, COPD), congestione nasale e reflusso gastroesofageo, in cui la risalita degli acidi provoca un'irritazione dell'esofago e della

laringe, con conseguente riflesso della tosse.

- La tosse non produttiva o secca, denominata così in quanto non porta alla produzione di muco, è stizzosa e può avere diverse cause come per esempio allergeni, asma, inalazione di polveri, fumi, sostanze chimiche o corpi estranei, così come alcuni farmaci (inibitori ACE).

È importante saper distinguere i tipi di tosse per poter scegliere la terapia corretta; infatti i farmaci in commercio sono principalmente divisi in due categorie: espettoranti, che aiutano a eliminare il muco; e antitussivi, che inibiscono lo stimolo tussigeno che attiva il centro della tosse.

Infatti, per esempio, una tosse produttiva non dovrebbe essere soppressa perché, al contrario, aiuta a liberare i polmoni dal muco. Questa attività può essere aiutata da un espettorante; se il muco rimanesse nei polmoni potrebbe infatti aggravare l'infezione in corso.

Ci sono alcuni casi in cui il ri-

flesso della tosse non è efficace o viene ostacolato, per esempio in condizioni di debolezza muscolare legate a patologie neuromuscolari o danni al midollo spinale; incremento della viscosità del muco prodotto; alterata funzione muco-ciliare (meccanismo di movimento delle *cilia*).

### La fitoterapia

Come già evidenziato, la tosse non è una malattia, ma un sintomo che può essere trattato anche dalla fitoterapia e da rimedi naturali. L'attività bechica (dal Greco antico "bēx", tosse) delle piante è nota sin dall'antichità e può essere riassunta in tre categorie principali, facendo riferimento al fitocomplesso in essa contenuta. Tuttavia, questa suddivisione non è una classificazione rigida, infatti le piante e i principi bioattivi possono agire prediligendo uno dei meccanismi qui proposti, a seconda dei composti bioattivi predominanti, oppure più meccanismi contemporaneamente, attraverso un'attività sinergica dei

dialfarm

S.r.l.

Tel. 06.92.01.20.78 - 06.92.70.20.06

Fax 06.92.01.17.58

Via Goito, 20 - 04011 Aprilia (LT)

www.dialfarm.it

Servizi di consulenza per prodotti dietetici e di erboristeria

Assistenza presso il Ministero della Sanità

Studio e messa a punto formulazioni

Messa a punto testi di legge per etichette ed astucci

Stesura schede tecniche

Stesura e revisione testi materiali pubblicitari

Formazione tecnico scientifica della rete di vendita

Pratiche di notifica prodotti dietetici ai sensi del D.L. 111

Pratiche di autorizzazione Ministeriale per officine di produzione

Ricerca fornitori qualificati

Fornitura capsule gelatina molle



*Drosera: le sue parti aeree sono utilizzate per il trattamento di asma e bronchite*

composti del fitocomplesso:

- **Attività antinfiammatoria:** le piante contenenti mucillagini, hanno proprietà calmanti, riuscendo a lenire le irritazioni della mucosa. Infatti, le mucillagini, a contatto con acqua, formano un film gelatinoso, che ricopre le mucose delle vie respiratorie proteggendole da fattori irritanti e ripristinando lo stato fisiologico. Anche alcuni polifenoli vantano attività antinfiammatorie. Le piante con queste caratteristiche sono utilizzate per la tosse cronica, produttiva e secca e tra queste si possono menzionare il lichene, la malva, l'altea, la piantaggine, il timo e il tiglio.

- **Soppressori della tosse:** fanno parte di questa classe le piante che hanno un'attività antispasmodica, agendo a livello delle vie respiratorie e in particolar modo nei bronchi. Alcune piante attivano recettori a livello locale che trasducono poi il segnale al Sistema Nervoso Centrale, "spegnendo" il centro della tosse, come per esempio la drosera; esse sono utilizzate principalmente per la

tosse secca e acuta. L'attività sedativa delle piante può anche essere dovuta alla presenza di mucillagini.

- **Attività espettorante:** le piante con questa proprietà promuovono il drenaggio del muco in eccesso dai polmoni e dalle vie aeree; a volte esse aiutano a fluidificare il muco, facilitandone l'eliminazione. Il meccanismo d'azione in questo caso può essere distinto in diretto o indiretto. Nel primo caso, gli oli essenziali possono essere assorbiti nel tratto gastrointestinale ed eliminati dai polmoni, sede in cui agiscono come surfattanti, favorendo l'attività mucociliare, come il timo; nel secondo caso invece, le saponine possono agire localmente a livello delle mucose ghiandolari dei bronchi, agendo a livello parasimpatico (riflesso gastropulmonare). Le saponine, ad alte dosi, causano nausea, mal di stomaco e vomito; è noto anche che tutte le sostanze emetiche hanno effetti espettoranti a bassa dose (1/10 della dose emetica), sempre in virtù di tale riflesso.

Il prototipo di tali droghe è l'emetina, il principale alcaloide delle radici di ipecacuana. Curiosamente la glicirrizina, che si ottiene dalle radici di liquirizia, invece, pur essendo una saponina, agisce con un meccanismo d'azione differente e ancora sconosciuto: infatti, pur avendo proprietà espettoranti, non irrita la mucosa gastrica, anzi possiede, nei confronti di quest'ultima, un effetto protettivo.

In generale le piante con attività espettorante sono utilizzate per la tosse produttiva-cronica, e sono per esempio il timo (contenente oli essenziali), il verbasco e l'edera (contenente saponine).

**ALTEA** - *Althaea officinalis* L. (*Malvaceae*) è una pianta erbacea perenne originaria del Nord-Africa e dell'Europa, dove cresce nelle paludi salmastre e nei campi molto umidi. La radice fittonante è la parte attiva; essa contiene amido (37%), mucillagini (11%), flavonoidi e acidi fenolici; il tempo balsamico di raccolta è fine autunno - inizio inverno, quando

il contenuto in polisaccaridi (sostanza di riserva) è massimo, preferibilmente da esemplari di due anni di età. Similmente al lichene islandico, l'altea contiene due tipi di polisaccaridi, entrambi polimeri del glucosio: l'amido (digeribile e metabolizzabile) e la mucillagine (non digeribile e non metabolizzabile).

L'altea è una specie commestibile: in tutto il Medio Oriente è stata abitualmente raccolta a scopo alimentare, specialmente in tempi di carestia. Per le sue proprietà lenitive i preparati a base di altea sono stati sempre tradizionalmente impiegati per le irritazioni della faringe e per la tosse secca. La radice di altea è stata anche impiegata come rimedio per le gastriti e come blando lassativo. L'infuso ottenuto invece dalle foglie, raccolte in agosto (all'inizio della fioritura), è di utilizzo tradizionale per il trattamento della cistite, la minzione frequente e la renella.

L'impiego dell'altea è legato non solo alla tradizione, ma anche a

studi *in vitro* e sull'uomo. Uno studio clinico su 63 adulti ha mostrato un miglioramento significativo della tosse rispetto al placebo; uno studio di sorveglianza post-marketing condotto su 599 bambini ha evidenziato una riduzione nel 90% dei casi dei sintomi quali: difficoltà di addormentamento, il dolore al petto, catarro e febbre. L'altea è approvata dalla Commissione E tedesca per il trattamento dell'infiammazione delle mucose orofaringee e per la tosse secca correlata, nonché per lievi flogosi della mucosa gastrica. L'azione antinfiammatoria è stata dimostrata *in vivo* su modelli sperimentali animali per l'estratto acquoso.

L'altea è generalmente considerata una pianta sicura nelle condizioni normali di impiego; il suo uso come alimento suggerisce un basso livello di tossicità e allergenicità. In linea teorica, le mucillagini possono ridurre l'assorbimento e quindi l'efficacia di farmaci assunti in concomitanza; la cautela è d'obbligo anche nei

pazienti diabetici o in coloro che assumono erbe o integratori per il controllo della glicemia.

**DROSERA** - *Drosera rotundifolia* Burch ex DC. (o Rosolida) (*Droseraceae*), è una piccola pianta carnivora, perenne e sempreverde, tipica delle aree paludose dell'Europa settentrionale, della Siberia, del Giappone, della Corea e del Nord-America. Il nome botanico si riferisce alle ingannevoli gocce di mucillagine presenti sulle foglie, simili alla rugiada mattutina (dal greco "droserà", coperta di rugiada).



Foto di Thomas Wood

Le mucillagini di *Althaea officinalis* leniscono le irritazioni della faringe

## Erbe ed estratti da agricoltura biologica

# BIOPANTA

una filiera controllata

per un BIO sicuro

www.bioplanta.it

Tel: 393 3547527 - 329 9211379

La parte attiva della drosera è la porzione aerea, che contiene enzimi, naftochinoni e flavonoidi. È stato dimostrato in modelli sperimentali che i naftochinoni (plumbagina, ramentone, ramentaceone etc.) hanno proprietà antispasmodiche; essi hanno anche attività antibatterica, antivirale, antiprotozoaria ed antimicotica. I flavonoidi, d'altra parte, hanno attività antinfiammatoria; secondo altri Autori, i flavonoidi (iperoside, quercetina e isoquercitrina), e non i naftochinoni (presenti solo in tracce), sarebbero responsabili dell'effetto spasmolitico della drosera.

Tradizionalmente la drosera è stata impiegata per il trattamento delle malattie delle basse vie respiratorie, come la bronchite (che provoca tosse secca) e l'asma; la Commissione E tedesca ha approvato l'uso della drosera per la pertosse e le tossi causate da stimoli irritativi. Sebbene il suo uso clinico non sia ben documentato nell'uomo e esistano solo pochi studi, la drosera viene comune-

mente utilizzata in Europa, da sola o in associazione (specie con il timo). L'attività spasmolitica è stata associata in alcuni studi all'azione diretta sulla muscolatura liscia, in altri a un'azione indiretta sul nervo laringeo.

La drosera è considerata una pianta sicura nelle normali condizioni di impiego. Non sono noti effetti collaterali o interazioni con farmaci/integratori associati con l'impiego della pianta; i naftochinoni sono potenzialmente allergenici, ma il loro contenuto nella pianta è minimo. In linea teorica la drosera può potenziare l'effetto dei farmaci antiasmatici.

**EDERA RAMPICANTE** - *Hedera helix* L. (*Araliaceae*, stessa famiglia botanica di *Panax ginseng* ed *Eleutherococcus senticosus*) è una pianta perenne, sempreverde, rampicante, diffusa in tutte le zone a clima temperato del globo. Il nome "Hedera" viene dal Latino *adhærere*, "aderire", mentre "helix" viene dal Greco antico *ἑλιξ* (*helix*) "spirale, elica"; entrambe

le parole si riferiscono alla principale caratteristica della pianta, cioè quella di essere un robusto rampicante.

La parte attiva dell'edera sono le foglie essiccate, raccolte in primavera-estate.

I principali costituenti delle foglie sono: le saponine (min. 3% ederacosside C; sono presenti anche le sue sub-unità  $\alpha$ -ederina ed ederagenina), fitosteroli, polifenoli (acido caffeico e clorogenico), flavonoidi (rutina), poliaccetileni (falcarinolo, falcarinone e loro deidroderivati) e alcaloidi (emetina).

Proprio per l'elevato contenuto in saponine l'edera viene tipicamente annoverata tra le piante espettoranti. In Europa è stata tradizionalmente impiegata per un'ampia varietà di disturbi delle alte vie respiratorie, come tosse, pertosse, bronchite, asma (specialmente nei bambini), da sola o in associazione con il timo.

Le saponine dell'edera sono molecole complesse, chiamate bidesmosidi, come per esempio,



Foto di Jacinta Illich Valero

I fiori di *Tilia platyphyllos* hanno proprietà diaforetiche, espettoranti e sedative

l'ederacoside C che si idrolizza in  $\alpha$ -ederina (monodesmoside), considerata il principio attivo; le sue proprietà spasmolitiche e broncodilatatorie sono state dimostrate in diversi studi *in vitro*, *in vivo* e diversi *clinical trials* sull'uomo. In particolare, essa sembra ridurre i sintomi delle infezioni dell'alto tratto respiratorio; è stata approvata dalla Commissione E tedesca per le flogosi delle vie aeree con ipersecrezione di muco e per il trattamento sintomatico di affezioni bronchiali croniche di natura infiammatoria.

Non sono note controindicazioni o effetti avversi; i poliacetileni possono causare allergie (dermatiti) per diretto contatto. Non sono disponibili dati circa il suo impiego durante la gravidanza e l'allattamento; tuttavia tracce di emetina potrebbero essere presenti, pertanto avendo proprietà emetiche, l'edera non è raccomandabile durante la gravidanza.

**LICHENE ISLANDICO** - *Cetraria islandica* (L.) Ach. (*Parmeliaceae*) è un lichene nativo delle zone montuose d'Europa e in Nord America. Esso si origina dalla simbiosi tra un fungo e un organismo fotosintetizzante. Il tallo, la parte bioattiva, cresce sul suolo o sulla corteccia degli alberi (specie delle conifere); è molto sensibile all'inquinamento. I principali componenti sono le mucillagini (50%) e i principi amari (2%). Tra le mucillagini si distinguono le lichenine ( $\beta$ -glucani) e le isolichenine ( $\alpha$ -glucani); quest'ultime sono solubili in acqua fredda, digeribili e assimilabili.

I principi amari sono principalmente rappresentati dagli acidi cetrarici, antimicrobici e in minor parte dall'acido usnico.

Il lichene islandico è stato utilizzato fin dall'antichità come rimedio bechico, antimicrobico ed emolliente. La Commissione E tedesca ha indicato l'uso di questa pianta sia per il trattamento delle irritazioni delle mucose oro-

faringee e per calmare la tosse stizzosa che come rimedio tonico in caso di inappetenza; è inoltre utilizzato per fluidificare il catarro. Le proprietà bechiche sono attribuibili ai polisaccaridi: stratificandosi sulle mucose infiammate le proteggono dall'insulto di agenti irritanti e cooperano ai processi di guarigione. Nei confronti dell'apparato gastrointestinale ha effetto sia demulcente che amaro-tonico, una combinazione piuttosto inusuale nelle erbe medicinali. Inoltre, anche l'effetto immunomodulante pare sia legato alla frazione polisaccaridica. I pochi studi clinici presenti in letteratura hanno confermato che il lichene è in grado di prevenire sia la secchezza delle fauci che l'infiammazione della mucosa orale. Il lichene islandico è normalmente ben tollerato e non si conoscono controindicazioni o interazioni con altri farmaci/integratori; in linea teorica, le mucillagini possono ridurre l'assorbimento e quindi l'efficacia di farmaci assunti in concomitanza.

**MALVA** - *Malva sylvestris* L. (*Malvaceae*) è una pianta erbacea biennale o perenne, nativa dell'area mediterranea e dell'Asia sudorientale.

Le foglie, raccolte in primavera, costituiscono la parte attiva della pianta, contenendo 8-10% mucillagini, flavonoli e tannini. Questa pianta viene utilizzata per uso esterno, come utile rimedio per le contusioni, le infiammazioni, i morsi d'insetto etc., grazie alle proprietà demulcenti. Inoltre, le foglie, vengono utilizzate ampiamente per uso interno, sia come tisane che in integratori alimentari: la malva viene tradizionalmente impiegata per il trattamento delle infezioni respiratorie ed è approvata dalla Commissione E tedesca per il trattamento delle irritazioni delle mucose orofaringee e conseguente tosse stizzosa, grazie al suo ricco fitocomplesso. Inoltre, la malva viene utilizzata

# PERLE di NATURA



Scopri la linea di prodotti nutritivi e ad uso esterno a base di **estratti vegetali e oli essenziali** per il **benessere di tutte le specie animali** in ogni fase di crescita e allevamento

  
fitoterapia veterinaria

[www.greenvet.com](http://www.greenvet.com)



*Drosera* è una pianta ricca di flavonoidi e naftochinoni

anche per i disturbi intestinali in quanto agisce con un meccanismo osmotico: la pianta ricca in mucillagini, trattiene acqua nell'intestino e ammorbidisce e ne lubrifica il contenuto, accelerando in questo modo il transito attraverso l'intestino tenue. Per questo specifico utilizzo viene utilizzata anche per anziani e bambini.

Attualmente non si conoscono controindicazioni, interazioni con altri farmaci/integratori alimentari; in linea teorica, le mucillagini possono ridurre l'assorbimento e quindi l'efficacia di farmaci assunti in concomitanza.

**PIANTAGGINE LANCEOLATA** - *Plantago lanceolata* L. è una delle 200 specie del genere *Plantago* (*Plantaginaceae*); è una erbacea perenne, molto resistente e diffusa in tutte le aree con clima temperato del mondo in cui è nota come rimedio naturale fin dalla preistoria. Le parti aeree, costituite principalmente dalle foglie e raccolte al tempo della fioritura, costituiscono la parte attiva; la forma delle foglie, ovale-lanceolata, come ricorda il nome, la distingue dalle altre specie.

*P. lanceolata* contiene i seguenti componenti attivi: mucillagini (polisaccaridi), iridoidi (monoterpeni biciclici, principalmente

aucubina e catalpolo), tannini e polifenoli, quali alcuni derivati dell'acido caffeico (verbascoside) e flavonoidi (luteolina). Essa è una tipica pianta bechica ed espettorante, utilizzata anche per i bambini, che in Europa è stata tradizionalmente impiegata per la tosse secca, la pertosse, la bronchite, l'asma bronchiale, e anche come astringente per i disturbi intestinali, antiemorroidario e antinfiammatorio. Le proprietà antinfiammatorie e antispasmodiche sembrano dipendere dalla presenza dei flavonoidi e degli esteri dell'acido caffeico; le mucillagini, invece, contribuiscono alle proprietà lenitive e bechiche. La Commissione E tedesca ha approvato l'uso per le infiammazioni catarrali delle vie respiratorie e per le alterazioni flogistiche delle mucose orofaringee, nonché, per uso esterno, per le alterazioni infiammatorie della pelle. Inoltre è utilizzata come cicatrizzante, per lenire le scottature e per morsi di insetti.

Diversi studi condotti sugli estratti di piantaggine hanno dimostrato l'attività antiossidante e "scavenger" su radicali liberi rilasciati durante stadi infiammatori. Estratti contenenti aucubigenina hanno mostrato ottime attività antimicrobiche nei confronti di agenti patogeni delle vie respira-

torie. Questa pianta è considerata sicura e non sono note controindicazioni o interazioni con altri farmaci/integratori.

È noto che il polline di molte specie di *Plantago* può causare allergia.

**TIGLIO** - *Tilia platyphyllos* Scop. noto anche come tiglio comune nostrano appartiene alla famiglia *Malvaceae*; è un bellissimo albero deciduo, molto utilizzato anche a scopo ornamentale, nativo dell'Europa e dell'Asia occidentale. Il genere *Tilia* ha una corteccia liscia, di colore grigio-marrone e un legno morbido e uniforme che lo rende ideale per l'intaglio e per la realizzazione di strumenti musicali, altari e sculture sacre.

La parte attiva della pianta è costituita dall'infiorescenza, che contiene flavonoidi, acido caffeico e clorogenico, mucillagini, tannini e oli essenziali. Esse hanno proprietà diaforetiche, espettoranti, antispastiche e sedative che spiegano il suo ampio impiego come rimedio domestico in Europa: raffreddore e sintomi influenzali (per le sue proprietà diaforetiche), tosse e sinusite (riduce la congestione nasale e favorisce l'eliminazione dell'espettorato), problemi legati all'ansia (come la gastrite e le palpitazioni), crampi intestinali e mestruali.

Si ritiene che i flavonoidi siano responsabili delle proprietà diaforetiche e antispasmodiche delle infiorescenze di tiglio; la frazione volatile sembra invece associata alle proprietà sedative.

La tradizione d'uso è supportata da studi *in vitro* e *in vivo* su modelli animali, ma a oggi non sono presenti studi clinici sull'uomo; il suo uso è stato approvato dalla Commissione E tedesca per il trattamento delle malattie da raffreddamento e tosse conseguenti.

Il Tiglio è considerata una pianta sicura nelle normali condizioni di impiego; raramente sono state riportate reazioni allergiche; può interagire con i diuretici.

**TIMO** - *Thymus vulgaris* L. (*Labiatae*) è una pianta sempreverde, a crescita lenta, originaria dell'Europa meridionale e spesso coltivata come erba aromatica per la cucina.

Le foglie (o le parti aeree della pianta) costituiscono la parte attiva; foglie e fiori contengono oli essenziali (timolo e carvacolo), flavonoidi, mucillagini e tannini. Oltre al suo comune uso culinario il timo possiede una lunga tradizione come rimedio popolare per i problemi respiratori (come la tosse secca e grassa, la pertosse, la bronchite, il broncospasmo e l'asma), ma anche come antisettico, digestivo, antispastico, antielmintico e per il trattamento dell'enuresi nei bambini; il timo è noto anche per l'attività antiossidante. Le proprietà antitussive e spasmolitiche sono state attribuite agli oli essenziali e ai flavonoidi.

La Commissione E tedesca ha approvato il timo per il trattamento dei sintomi della bronchite e della pertosse, e per il catarro delle vie aeree superiori. Un estratto titolato in timolo 0.3% è stato testato *in vitro* dimostrando ottime proprietà antinfiammatorie ed espettoranti. In particolar modo, l'attività antinfiammatoria è legata all'inibizione della sintesi di mediatori pro-infiammatori come NF-κB p65 e NF-κB p52 e delle citochine IL-1β e IL-8. L'attività espettorante è invece correlata a un meccanismo Ca<sup>2+</sup>-mediato: l'estratto di timo aumenta la frequenza del battito ciliare dell'epitelio delle vie aeree respiratorie consentendo così un trasporto più efficace del muco dai polmoni all'esterno.

Per uso esterno trova impiego nei colluttori per risciacqui e gargarismi in caso di infiammazione oro-faringea; viene utilizzato anche per prurito, dermatosi e per aiutare la cicatrizzazione. In virtù del suo comune impiego alimentare, il timo è considerato una pianta sicura; non sono note controindicazioni, interazioni con altri farmaci o integratori. Il timo è spesso usato in soggetti pediatrici in quanto considerato sicuro ed è spesso associato alla drosera per il trattamento della tosse secca.

**VERBASCO** - *Verbascum thapsus* L. (*Scrophulariaceae*) è una pianta biennale, originaria dell'Europa, del Nord Africa e delle regioni asiatiche a clima temperato.

**BOTTIGLIE**



**ALIMENTARI**



**ERBORISTERIA**



**CASALINGHI**



**COSMETICA**



**FARMACEUTICA**



**Tu pensi al CONTENUTO, noi pensiamo al CONTENITORE!**

Telefono 02 38.100.327  
E-mail: info@gizami.it  
www.gizami.it



Via Newton, 11  
20016 Pero Sud (MI)  
Zona industriale

Le parti usate in fitoterapia sono i fiori, raccolti in estate, che contengono saponine triterpeniche (verbascosaponina), 3% mucopolisaccaridi, 1,5-4% flavonoidi (apigenina, luteolina, rutina ed esperidina) e tannini.

Il verbasco è tra le più antiche piante medicinali note ed è un rimedio popolare comune per le tracheiti e le bronchiti, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie ed espettoranti.

La Commissione E tedesca ha approvato l'uso del verbasco per le flogosi delle vie aeree. Le proprietà mucolitiche di questa pianta sono associate a un'azione induttrice della motilità ciliare delle mucose e tensioattiva sulle membrane da parte delle saponine; l'azione emolliente e sedativa è invece svolta dalle mucillagini (effetto ricoprente e protettivo degli epiteli); i flavonoidi (luteo-

lina e apigenina) sono responsabili dell'azione antinfiammatoria e antispasmodica oltre che a quelle antiallergiche (inibizione di istamino-secrezione da parte dei mastociti, principalmente associate all'esperidina). Oltre alle specifiche attività pettorali, la pianta esercita anche un blando effetto sedativo utile per favorire la distensione e il sonno e ha proprietà diuretiche.

Per uso topico si impiega come emolliente e vulnerario, utile per lenire ulcere e ferite.

Non sono noti effetti avversi, controindicazioni o interazioni tra la pianta e farmaci.

**\* PhD – Scientific Project and Marketing Specialist**

**\*\* Scientific and Marketing Director**

## Bibliografia

Anderson B., Did Drosera evolve long scapes

to stop their pollinators from being eaten? *Ann. Bot.* 2010 Oct.;106(4):653-7

Bone K., Mills S. *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine.* Elsevier Health Sciences, Ed. 2013

Campanini E. *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*, Ed II Tecniche nuove 2006

Capasso F., Grandolini G., Izzo A.A. *Fitoterapia*, Springer-Verlag Italia, 2006

Chevalier A., *The Encyclopedia of Medicinal Plants*, Dorling Kindersley, London 1996

EMA monographs and EMA assessment reports

ESCOP Monographs, *The European Scientific Cooperative on Phytotherapy*, Thieme Verlag, 2003

German Commission E Monographs, Bundesanzeiger, 1985

Grieve M. *A modern herbal*, Harcourt, Brace & Co., 1931

Gruenwald J. *PDR for herbal medicine*, 4th Ed. Thomson, 2006.

Holzinger F., Chenot JF., Systematic review of clinical trials assessing the effectiveness of Ivy leaf (*Hedera helix*) for Acute Upper Respiratory Tract Infections. *Evid Based Complement Altern Med.*, 2011

Kempe C. et al., Islaendisch-Moos-Pastillen zur Prophylaxe bzw. Heilung von oralen Schleimhautirritationen und ausgetrockneter Rachen-schleimhaut. *Laryngo-Rhino-Otol*, 1997; 76:186-8

Krenn L. et al., *In vitro* antispasmodic and anti-inflammatory effects of *Drosera rotundifolia*. *Arzneimittelforschung*. 2004;54(7):402-5

Mazzanti G, Dell'Agli M, Izzo AA. *Farmacognosia e fitoterapia*, Piccin 2020

Nabissi M, Oliviero M, Morelli MB, Innarelli R, Amantini C, Santoni G, Maggi F. Thyme extract increases mucociliary-beating frequency in primary cell lines from chronic obstructive pulmonary disease patients. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 105 (2018) 1248–1253

Oliviero M, Romilde I, Morelli MB, Valisi M, Nicotra G, Amantini C, Cardinali C, Santoni G, Maggi F, Nabissi M. Evaluations of thyme extract effects in human normal bronchial and tracheal epithelial cell lines and in human lung cancer cell line. *Chem Biol Interact.* 2016 Aug 25; 256:125-33.

Schilcher H, Elzer M. Drosera (Sundew): A proven antitussive. *Zeitschrift Phytotherapie* 1993;14:50–4.

Shulz F., Haensel R., Blumenthal M. *Rational phytotherapy: a reference guide for physicians and pharmacists*, Springer, 2004

WHO Monographs on selected medicinal plants, World Health Organization vol.1-4.

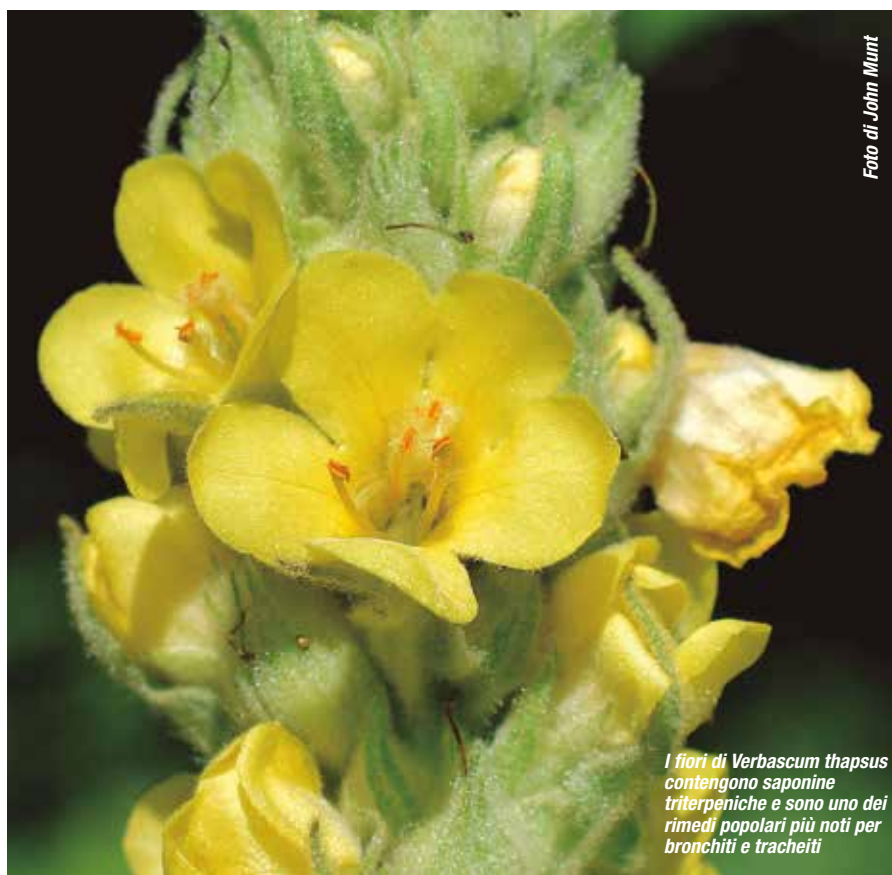


Foto di John Munt

*I fiori di Verbascum thapsus contengono saponine triterpeniche e sono uno dei rimedi popolari più noti per bronchiti e tracheiti*