



Ricche di principi attivi balsamici e di oli essenziali, alcune piante combattono le infezioni a carico delle vie respiratorie. Vediamo quali sono e come usarle al meglio

Echinacea e Mirto

contro tosse e raffreddore

a cura della dottoressa ENRICA MARI specialista in Gastroenterologia e Medicina Interna esperta in Medicina Naturale - enrica.mari@fastwebnet.it

L'*Echinacea Purpurea o Angustifolia* è originaria dell'America settentrionale ed era già molto apprezzata dai primi coloni e dagli indiani. L'uso medicinale di questa pianta si perde, infatti, nella notte dei tempi: gli Amerindi del Nord America usavano il rizoma per cu-

rare piaghe e affezioni varie della pelle, ferite da traumi e da morsi dei serpenti. Per uso esterno, il rizoma delle echinacee ha in effetti proprietà cicatrizzanti, antiinfettive e riepitelizzanti. In fitocosmesi, per le sue proprietà, l'echinacea è utile come decongestionante e purificante della pelle, per il tratta-

mento delle rughe, dell'acne, delle smagliature, delle screpolature. Oltre agli usi esterni per scopi medicamentosi o fitocosmetici, l'echinacea può essere usata anche per la cura delle affezioni influenzali e del raffreddore. Numerose indagini scientifiche hanno dimostrato, infatti, che questa pianta

migliora le nostre difese immunitarie essendo un ottimo tonico del sistema immunitario e ci aiuta dal punto di vista biologico.

Ne esistono ben nove specie, tre delle quali reperibili e, tutte e tre, sembrano avere azione simile. Oltre che per le sue qualità medicinali, l'echinacea è però rinomata anche in floricoltura per i suoi bei fiori colorati. Tutte le specie appartengono alla famiglia della margherita, infatti i loro fiori presentano caratteristici petali a raggiera che si irradiano da un cono centrale; le infiorescenze e le radici sono utilizzate a scopo medicinale. Le dimensioni della pianta variano a seconda della specie: dai 60 cm della piccola varietà *Angustifolia*, ai 90 cm della *Purpurea* ed infine oltre i 120 cm del tipo *Echinacea Pallida*.

Al mirto sono attribuite proprietà balsamiche, antiinfiammatorie, astringenti, leggermente antisettiche

L'ambito di diffusione si estende dal Canada meridionale a tutta la parte centrale ed orientale degli Stati Uniti con colori del fiore che spaziano dal viola al rosa pallido. Le componenti chimiche responsabili delle sue proprietà medicinali non sono state tutte identificate, sicuramente sono stati individuati zuccheri, glicosidi, tannini, terpeni, composti fenolici e componenti polisaccaridici. Recentemente, inoltre, dei risultati di laboratorio hanno evidenziato come gli effetti antiinfiammatori della pianta sono da attribuire a questi ultimi importantissimi componenti.

L'echinacea fornisce un aiuto naturale al sistema immunitario dell'organismo in tutti i casi di infezioni minori dell'apparato respiratorio. Infatti, averla a portata di mano nella piccola farmacia domestica e prenderla ai primi sintomi di raffreddore e di influenza fornisce senza dubbio un valido aiuto in ter-

mini di guarigione più pronta con una conseguente rapida remissione dei sintomi.

La sua formulazione è disponibile in diverse forme: tavolette, capsule di erba essiccata e tinture, sono certamente le più diffuse, ma è possibile trovarla anche come infuso, tra i componenti di farmaci utilizzati per la cura del raffreddore e in pasticche per la gola.

La quantità giornaliera consigliata varia dai 500 mg a 1 gr, da prendere in due o tre assunzioni giornaliere meglio se dopo aver consultato il proprio medico curante.

Il mirto

Il Myrtus communis è una pianta arbustiva della famiglia delle Myrtaceae. È una specie che cresce spontanea ed è estremamente comune nella macchia mediterranea; in Sardegna è un comunissimo arbusto della macchia mediterranea bassa, meno frequente è invece la presenza di questa pianta nella macchia alta e cioè oltre i mille metri. Si presenta come un piccolo alberello, alto da 50 a 300 cm con un aspetto molto serrato. Il mirto può essere prodotto per talea o per seme. La riproduzione per talea è da utilizzare in mirteti intensivi perchè consente di ottenere piante vigorose e precoci già in grado di fruttificare dopo un anno.

Dalla distillazione delle foglie e dei fiori si ottiene una lozione tonica per uso eudermico nota da tempo. Tanto che l'impiego fitocosmetico del mirto risale al medioevo: con la locuzione di *Acqua degli Angeli* s'indicava, infatti, proprio l'acqua distillata dei fiori di mirto. Dal punto di vista quantitativo il prodotto più importante è rappresentato dalle bacche che sono utilizzate per la preparazione del liquore di mirto propriamente detto, ottenuto per infusione alcolica delle bacche attraverso un processo di macerazione o corrente di vapore. Ma viene prodotto

anche un altro liquore di minore diffusione che è il Mirto Bianco ottenuto per infusione idroalcolica dei giovani germogli. Oltre a tutti questi usi, il mirto è utilizzato anche come importante condimento nella tradizione gastronomica sarda, in particolare per aromatizzare alcune carni. Ma questa non è comunque una prerogativa esclusiva di tale regione perchè esistono riferimenti anche per altre cucine regionali e per la cucina spagnola.

La farmacopea moderna ha esteso le conoscenze popolari attribuendo a queste piante un ruolo di primo piano nel rafforzamento delle difese immunitarie

Per il suo contenuto in olio essenziale (mirtolo, contenente mirtenolo e geraniolo ed altri principi attivi minori), tannini e resine, è un'interessante pianta dalle proprietà aromatiche ed officinali. Trova impiego in campo erboristico e farmaceutico per la cura delle affezioni a carico dell'apparato digerente ed in particolare del sistema respiratorio per le sue caratteristiche intrinseche ed è molto spesso usato in composti fitoterapici per moltiplicarne l'azione.

Il decotto di foglie di mirto (mezzo pugno di foglie lasciate bollire per dieci minuti in mezzo litro d'acqua) addolcito con miele (aggiunto però quando il decotto è freddo) e bevuto a cucchiainate nel corso della giornata è utile nel caso di infiammazioni delle vie respiratorie, catarro e bronchiti.

L'essenza tratta dai fiori di mirto è usata in profumeria e cosmetica, e costituisce la nota *Acqua degli angeli* dalle proprietà tonificanti e astringenti ottime per l'epidermide. Inoltre, un decotto di foglie di mirto aggiunto all'acqua del bagno, o frizionato direttamente sulla pelle, svolge un'azione tonificante. ■