

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**  
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,  
esperto in piante medicinali e fitopreparatore  
[www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com](http://www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com)



# ECHINACEA: UNO SCUDO EFFICACE

Sin dal principio l'orientamento per chi ha la responsabilità della cura degli altri è chiaro: "Primum... non nocere" ammoniscono gli insegnamenti ippocratici. Ciò significa che una terapia, innanzitutto, non deve arrecare danno al paziente e che, quindi, va sempre privilegiato il trattamento che ha meno controindicazioni. Ed è bene ricordarlo, soprattutto quando ci si appresta a fare scelte di automedicazione, che devono essere sempre "responsabili". Mi riferisco, per esempio, all'uso improprio di antibiotici, che, con l'arrivo dei primi freddi, è una pessima abitudine assai frequente. Troppo spesso, infatti, stando al banco della farmacia, ci si sente chiedere un antibiotico senza prescrizione. Perché? Risposta: «Ne avevo in casa un paio di compresse e l'ho finito... me lo aveva prescritto il medico l'ultima volta che ho avuto il mal di gola». Ma, insomma, l'antibiotico distrugge i patogeni quando ne è certa la presenza, per esempio se ci sono placche in gola e febbre. Ed è sol-

tanto il medico che può dire quale e quando è necessario. Soprattutto, l'antibiotico non previene, non aumenta le difese immunitarie. Attenzione, dunque, mamme che volete sempre avere a portata di mano la confezione di riserva dell'antibiotico, per essere pronte a somministrarlo al bambino alle prime avvisaglie di un disturbo da freddo.

Quando a settembre si comincia a parlare di "prevenzione" delle **malattie da raffreddamento** è bene invece sapere che la moderna fitoterapia ha tutte le carte in regola per ridurre il rischio infettivo. Diverse sono, infatti, le piante che hanno dimostrato di poter attivare quel sistema immunitario endogeno e aspecifico il cui scopo è proteggere il nostro organismo dagli attacchi di batteri e virus, che si fanno più aggressivi quando stress, errata nutrizione o predisposizione abbassano le **difese immunitarie** naturali.

Al contrario, un farmaco che agisce direttamente su virus o batteri non comporta un aumento delle difese;

anzi, può anche causare un loro ulteriore indebolimento. Perché l'azione del farmaco non spinge l'organismo ad attivare le difese spontanee. E, nel tempo, si può entrare così in un circolo vizioso che porta a subire più volte nella stessa stagione raffreddori, tosse, febbre, mal di gola. Per incentivare con la fitoterapia le difese immunitarie, è fondamentale iniziare al momento opportuno con l'assunzione di rimedi specifici oggi ben conosciuti, come l'**echinacea** nelle due specie: angustifolia e purpurea.

Pianta originaria del Nord America, assai utilizzata dalle tribù dei Sioux, oggi è stata ampiamente studiata e riconosciuta per la sua azione efficace nella **profilassi** e nel **trattamento** delle malattie da raffreddamento. Dai fiori di colore rosso o rosa e dalla radice si ricava l'**estratto secco** ricco di un fitocomplesso dagli importanti effetti terapeutici.

Nella monografia della Commissione europea, già nel 1989, viene indicato che le preparazioni a base di echinacea per somministrazione orale o parenterale hanno **attività immunobiologica**.

L'azione specifica di echinacea è determinata da un aumento delle difese endogene, tramite stimolazione specifica del sistema immunitario, in particolare con attivazione della **fagocitosi** e stimolazione dei **fibroblasti**. La ricerca farmacologica ha dimostrato che è il fitocomplesso di echinacea, cioè l'insieme dei suoi principi attivi, a stimolare l'attività del **sistema immunitario**, essendo così in grado di rafforzare le difese



### IN PREVENZIONE E TERAPIA

**Attività Principale: Immunostimolante** (attività immunobiologica e antinfiammatoria) favorisce l'aumento della resistenza dell'organismo all'aggressione dei germi.

**Indicazioni terapeutiche:** profilassi e trattamento delle malattie da raffreddamento.

**Quando e come prevenire:** da fine settembre, ottobre tre cicli di 25 giorni. Utile in particolare per individui sottoposti a stress ambientale o a surmenage psico-fisico, cause di una riduzione della capacità di difesa da parte dell'organismo.

**Negli adulti:** Estratto secco titolato in echinacoside (min 0,6 - 4% - capsula contenente 150 mg di ES pari a 1- 6 mg di echinacoside) 3 capsule al dì (3 -18 mg di echinacoside). Tintura madre: 30 gocce 3 volte al dì in poca acqua.

**Nei bambini:** 1,5-3 mg al giorno di echinacoside, preferendo soluzioni in concentrato di mele o comunque sciroppi.

**Tossicità ed effetti secondari:** allergia accertata nei confronti delle Asteraceae. Sconsigliato l'uso intramuscolo nei casi di malattie autoimmuni, per un effetto a lungo termine immunosoppressore. Sconsigliato in gravidanza.

**Associazione vincente:** eleuterococco, per la sua azione adattogena, antistress e immunostimolante. Ottima anche, soprattutto negli stati acuti, l'associazione con propoli.



dell'organismo nei confronti delle **sindromi influenzali o febbrili**, laddove ci sia un'interessamento delle **vie respiratorie superiori**. L'**echinacoside** è il principio attivo dotato di **attività batteriostatica**, blandamente antibiotica, corticosimile e antivirale. L'**echinacea** ha attività **antinfiammatoria**, mentre i polissaccaridi sarebbero responsabili dell'attività antinfiammatoria e **immunostimolante**.

Questo consente di utilizzarla sia in prevenzione, sia negli stati acuti, a patto di usare estratti di alta qualità che garantiscano una standardizzazione del prodotto finito.

“Prevenire è meglio che curare”: il detto è noto. Quando iniziare, dunque, la **prevenzione**? L'ideale è cominciare nella terza decade di settembre, primi di ottobre, con un ciclo di 25 giorni consecutivi; poi una pausa di 5 giorni a cui fanno seguito altri due cicli.

Terminata la fase di assunzione preventiva, se necessario, si potrà beneficiare dell'azione dell'echinacea negli **stati acuti**, aggredendo la sintomatologia con un dosaggio maggiore, eventualmente potenziato dall'associazione con **propoli**.

L'echinacea è un rimedio utile sia per gli **adulti**, sia in **età pediatrica**. Basterà scegliere il modo più idoneo per ogni età rispettando sempre i criteri di qualità. Echinacea... è meglio che curare!