

## 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)



# IPPOCASTANO AMICO DELLE GAMBE

Non esistono "gambe pesanti", ma soltanto gambe trascurate. Chiediamoci, dunque, perché troppo spesso trascuriamo le nostre gambe: soltanto perché sono... gli "arti inferiori"? Dobbiamo invece imparare ad ascoltarle.

Ogni mattina, alzandoci dal letto, compiamo un gesto istintivo, apparentemente semplice: camminiamo. Un passo dietro l'altro fino a sera; e che sollievo quando "distendiamo" le nostre gambe!

Da quel primo atto mattutino fino al riposo notturno, le nostre gambe attivano, attraverso il **sistema venoso**, un meccanismo di pompaggio e contenimento, fatto di valvole e fibre muscolari, che consente al nostro sistema cardio-circolatorio di non collassare a causa della gravità. È il sistema venoso, che riporta il sangue dalla periferia al cuore. Ed è proprio nel camminare, nel compiere il "passo", che si attiva quella spinta dalla pianta del piede verso il cuore. Più camminiamo, più questo

sistema funziona al meglio. Migliore è il ritorno migliore sarà l'ossigenazione dell'organismo. Ecco perché una vita sedentaria è in disaccordo con un idoneo funzionamento cardio-circolatorio. Quando poi una disfunzione fisiologica aggrava la situazione, ecco che nascono i veri problemi: edema venoso, insufficienza venosa, varici...

Ma facciamo un passo indietro. Perché l'evoluzione della specie avrebbe impiegato milioni di anni per renderci eretti e adatti a camminare per poi finire a passare la maggior parte del nostro tempo seduti tra l'ufficio, la macchina, il divano? Senza quel "passo" la spinta è insufficiente e la pompa soffre, fa fatica. Si percepiscono senso di **affaticamento doloroso** e **pesantezza** alle gambe, con sensazione di **gonfiore**; si nota un netto miglioramento portando le gambe in posizione sollevata e con l'esposizione al freddo, mentre i sintomi peggiorano con il mantenimento prolungato della posizione

eretta e con il caldo. I tessuti trattenono più liquidi, il **sistema linfatico** va in sofferenza per la formazione di **edemi**, alias **cellulite**.

Quando compaiono le **varici**, vene superficiali dilatate e contorte dove l'incontinenza valvolare ha preso il sopravvento, la questione si fa seria. Vi state guardando le gambe adesso? Probabilmente state pensando a quanto tempo passate stando a sedere. Potete reagire, subito. Lasciate la macchina un po' più lontano dal luogo dell'appuntamento. Camminate con scarpe comode a passo svelto mezz'ora al giorno. State di più all'aria aperta. Correggete la vostra alimentazione, riducendo i grassi in eccesso.

Se non ci riuscite, o in attesa che il ritorno a una "corretta deambulazione" dia i suoi frutti, o, ancora, nei casi in cui la sintomatologia si fa sentire in modo più deciso, la fitoterapia è in grado di offrire un sostegno efficace alla circolazione venosa. Mai come in questo campo si conferma che la fitoterapia non è una "medicina alternativa": infatti, il 95 per cento dei farmaci utilizzati nelle terapie per l'insufficienza venosa è di origine vegetale.

L'escina o la frazione triterpenica di centella asiatica sono tra i principi attivi più utilizzati ed efficaci, sia in termini di prevenzione, sia quando ci si trova in una "fase acuta".

Oggi parliamo dell'**ippocastano** (*Aesculus Hippocastanum L.*), che ha un fitocomplesso ricco di saponine tra le quali l'**escina** in misura del 13-14%. La tradizione lo vuole già noto ai greci per la sua azione medi-



### RICCO DI ESCINA ED ESCULOSIDE GARANTISCE EFFICACIA E SICUREZZA

**Ippocastano, proprietà del fitocomplesso:** flebotoniche, antiedemigene e antinfiammatorie, antiemorragiche. Specifico per le affezioni venose, per la sua azione che tonifica la parete dei vasi, riduce le stasi e migliora il ritorno venoso

**Indicazioni terapeutiche: insufficienza venosa** degli arti inferiori con senso di pesantezza ed edema che peggiorano con il caldo, con la sedentarietà e

con il protrarsi della posizione eretta; **emorroidi** che peggiorano con il calore e la sedentarietà e migliorano con il freddo e il movimento; **tromboflebiti superficiali**; **ulcere varicose**; **crampi muscolari notturni**; **dismenorrea**; **cellulite**.

**Associazioni vincenti:** **Ananas** per la sua azione antinfiammatoria e **Betulla Linfa MG 1DH** come drenante linfatico. Bere molto durante la terapia.

**Interazioni possibili:** non assumere in concomitanza con anticoagulanti. Sconsigliato l'uso in gravidanza.



camentosa  
per la tosse  
dei cavalli: ip-  
pocastano,  
“castagna  
del caval-  
lo”. I turchi

lo hanno importato in

Europa dalla Persia nel XVI secolo, e  
già alla fine dell'800 ne venivano ri-  
conosciute le proprietà cliniche.

L'escina (le saponine totali) esplica  
un'azione diretta ad aumentare il  
tono venoso, apportando un'**attivi-  
tà antinfiammatoria** che diminui-  
sce notevolmente la formazione del-  
l'**edema**; in pratica, l'effetto si tra-  
duce in una riduzione della permea-  
bilità ai liquidi della parete vascolare  
indebolita dal processo infiammatorio.  
È, infatti, confermata dagli studi  
l'**azione vitamino-P simile**.

Altro principio attivo presente nel fi-  
tocomplesso di ippocastano è un  
glucoside cumarinico, l'**esculoside**:  
inibendo due mediatori del processo  
infiammatorio, la lipossigenasi e la  
ciclossigenasi, esplica un'**azione  
analgesica e antinfiammatoria**.  
Per questa ragione utilizzare ippoca-  
stano, rispettando l'intero fitocom-  
plesso e non le sole frazioni, consen-  
te di ottenere un risultato terapeuti-  
co elevato con dosi non eccessive di  
principio attivo.

Tutto ciò è confermato da studi clini-  
ci che consentono di beneficiare del-  
l'ippocastano per riattivare la circola-  
zione sanguigna e favorire il ritorno  
venoso. Ottima l'associazione con  
**Sorbus domestica Macerato Gli-  
cerico alla 1DH** nel trattamento  
delle manifestazioni dovute a insuffi-  
cienza venoso-linfatica degli arti in-  
feriori. La durata della terapia non  
deve essere inferiore ai 40 giorni, da  
ripetere ai cambi stagionali.