

## Abete bianco (*Abies pectinata*) - GEMMA 1



Nome comune: Abete bianco

Nome botanico: *Abies pectinata*

Famiglia: *Pinaceae*

Parte utilizzata: gemme

Organotropismo: apparato muscolo-scheletrico, linfatico, vascolare, parenchima, denti

Parola chiave: indurimento, rigidità

### INDICAZIONI PRINCIPALI

- demineralizzazione (bambini, adolescenti)
- ritardo staturo-ponderale
- ritardo consolidamento fratture
- rinofaringiti recidivanti
- disappetenza

### LA PIANTA

L'Abete Bianco è una grande e magnifica conifera apparsa sulla terra più di 50 milioni di anni fa, superando tutte le crisi geologiche. Tuttavia è un albero delicato che necessita, durante i suoi primi anni di vita, di un riparo. La sua giovinezza è caratterizzata da una crescita lenta; con gli anni, grazie al suo aspetto maestoso, forma vaste e dense foreste. L'Abete Bianco abita le montagne del Sud e Centro Europa: raggiunge i 50 metri d'altezza con tronchi che possono avere anche 2 metri di diametro. Vive comunemente 200 anni, ma verso i 100 anni cessa di crescere. *Abies Pectinata* è il nome che gli è stato attribuito dal botanico svizzero De Condolle nel 1805 a motivo delle sue foglie disposte a pettine. La

corteccia è liscia con piccole sacche resinose, poi, con l'invecchiamento si fessura nel senso della lunghezza. Il tronco è diritto, color bruno-giallastro, con rami opposti quasi orizzontali che formano una vetta piramidale. Le foglie (aghi) sono persistenti, lineari, lunghe e sottili. I fiori sono disposti in amenti, quelli maschili di colore verde-giallo inseriti sulla parte inferiore dei rametti, mentre le infiorescenze femminili, di colore rosso-violaceo, inserite sulla parte superiore dei rami più vicini alla sommità dell'albero. La pianta ha pigne cilindriche che si sgretolano dall'asse senza cadere. Vive nei boschi montani nell'area del Faggio (dai Pirenei alla Turchia, dalla Germania alla Sicilia) prediligendo un suolo con terreno profondo fresco e fertile.

### PROPRIETA' FITOTERAPICHE

*Abies pectinata* è particolarmente indicato in età pediatrica per l'azione di sostegno a carico delle vie aeree superiori e per l'azione trofica a livello dell'apparato scheletrico. Pol Henry segnalò per primo che le gemme agiscono nelle fasi di crescita, in particolare a livello osseo, per cui la loro prescrizione può rivestire un ruolo fondamentale nei disturbi e ritardi della crescita. Risulta essere un eccellente rimineralizzante; esso infatti favorisce l'equilibrio minerale e la fissazione del calcio nelle ossa, aiuta a combattere la fragilità di quei soggetti il cui fabbisogno fosfocalcico è elevato a causa di un veloce accrescimento. Facilita una crescita armoniosa dei bambini e adolescenti in quanto, determinando un metabolismo fosfocalcico adeguato, ne stimola l'accrescimento staturale e l'eritropoiesi. Per quest'ultima valenza può essere considerato un rimedio utile nell'anemia del bambino. Le gemme di *Abies pectinata* risultano essere indicate nei bambini magri, gracili, disappetenti che sembrano crescere solo in lunghezza e nel trattamento dei dolori della crescita. Si tratta quindi di un medicamento adatto al bambino, il cui organismo è in rapida via di accrescimento e che quindi necessita di un'azione di consolidamento di terreno e di un metabolismo fosfocalcico appropriato. Ottimo rimineralizzante in caso di fratture, in quanto facilita il consolidamento osseo favorendo la fissazione del calcio e la formazione del callo osseo. Pol Henry scriveva a proposito di questo gemmoderivato: " [...] Con Betulla verrucosa e Rosa Canina: grande rimedio pediatrico-inappetenza, rinofaringiti, tracheobronchiti croniche del bambino, stimolante della crescita". Nelle forme acute di rinofaringiti e tracheobronchiti è affiancato da *Ribes nigrum* e *Rosa canina*. Le gemme di Abete presentano inoltre un organotropismo elettivo nei confronti del tessuto linfatico, equilibrandone la funzionalità e particolarmente indicato nei bambini che presentano infezioni recidivanti delle vie aeree superiori. Efficace è la contemporanea

somministrazione con Rosa canina sia per le proprietà antiflogistiche sia per la ricchezza in vitamina C. In odontoiatria, l'abete è importante nella prevenzione e trattamento della carie dentaria, nella fragilità dello smalto dentario e nella piorrea.

## Rosa canina (*Rosa canina* L.)- GEMMA 4



Nome comune: Rosa canina

Nome botanico: *Rosa canina* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Parte utilizzata: gemme

Organotropismo: apparato respiratorio , sistema reticolo-endoteliale

Parola chiave: prima fase dell'inflammazione acuta

### INDICAZIONI PRINCIPALI

-flogosi localizzate ripetute

### LA PIANTA

La rosa canina è un arbusto appartenente alla famiglia delle Rosacee: la pianta legnosa non supera generalmente i tre metri d'altezza. I suoi fusti sono glabri, pendenti, arcuati, e vestiti da foglie caduche: queste sono ovali od ellittiche e composte ognuna da più foglioline (5-7), limitate da un margine irregolare e dentato. I rami sono costituiti da spine acute e robuste a base allargata. I fiori sbocciano in primavera, decorando la pianta di piccole macchie bianche: i fiori, scarlatti, sono singoli o raggruppati a tre, non superano solitamente i 7 centimetri di diametro . I frutti di rosa canina sono carnosì, avvolti da sepali pelosi, tinti di rosso scarlatto: più precisamente, stiamo parlando di falsi frutti, la cui piena maturazione è raggiunta nel tardo autunno. I falsi frutti della rosa canina, i cinorroidi, somigliano a delle piccole bacche di colore rosso.

## PROPRIETA' FITOTERAPICHE

Le gemme di rosa canina vengono ampiamente utilizzate in quanto risultano molto efficaci nella prevenzione e nel trattamento delle patologie infettive a carico dell'apparato respiratorio (rinofaringiti, otiti e tonsilliti). L'uso delle gemme di rosa canina può aiutare in questi casi ad aumentare le difese dell'organismo ed è quindi importante iniziarne la somministrazione per tempo, in autunno, e mantenerla, a cicli, per tutto l'inverno. Tale gemma può essere somministrata contemporaneamente o immediatamente dopo l'antibiotico. La somministrazione di antibioticoteraia determina infatti un calo delle beta e gammaglobuline, cioè di quelle globuline responsabili di un'adeguata reazione immunitaria da parte dell'organismo: tale calo può durare svariate settimane dopo la fine del trattamento. Ciò spiega il susseguirsi di forme influenzali, faringiti, etc., che si presentano in forma recidivante per tutto inverno. La prescrizione di rosa canina contribuirà invece ad evitare le possibili ricadute conseguenti a tale trattamento. Tale gemma è dunque indicata per stati di flogosi acuta, in particolare delle forme localizzate e recidivanti e risulta particolarmente attivo nelle infiammazioni localizzate e recidivanti che si accompagnano anche ad un calo delle difese immunitarie. Viene inoltre impiegata con successo con altri gemmoderivati come ad esempio l'abete, che presenta azione osteoplastica, nei bambini che presentano problemi di crescita legati a processi flogistici recidivanti a livello delle vie aeree superiori dell'apparato respiratorio.

Gli estratti di rosa canina sono ricchi di vitamina C la cui assunzione migliora la risposta immunitaria a livello respiratorio nei soggetti a tendenza allergica e nei bambini. Per tali proprietà, la rosa canina non solo rappresenta un ottimo rimedio nella prevenzione di allergie e nella cura di rinite, congiuntivite e asma dovute al contatto con pollini; ma è consigliato nelle affezioni infantili come le tonsilliti, le rinofaringiti, otiti, tosse e raffreddore di origine infettiva. L'azione vitaminizzante si lega a quella antiossidante dei bioflavonoidi, contenuti nella polpa e nella buccia, che agiscono sinergicamente alla Vitamina C. La rosa canina è un eccellente tonico per fronteggiare l'esaurimento e la stanchezza; viene impiegato negli stati di post malattia e come ricostituente.

## Ribes nero (*Ribes nigrum* L.) - GEMMA 4



Nome comune: Ribes nero

Nome botanico: *Ribes nigrum* L.

Famiglia: *Saxifragaceae*

Parte utilizzata: gemme

Organotropismo: corteccia surrenale

Parola chiave: seconda fase dell'infiammazione

### INDICAZIONI PRINCIPALI

- sindromi infiammatorie generali e locali
- sindromi allergiche
- infezioni recidivanti prime vie aeree
- sindromi febbrili influenzali
- oculorinite allergica
- asma bronchiale

### PROPRIETA'

- antinfiammatoria
- antiallergica
- energetica
- stimolante l'attività surrenalica

### LA PIANTA

Il ribes nero è originario delle zone montuose dell'Eurasia, è spontaneo nel nord e nel centro dell'Europa e in Asia settentrionale. Il suo nome sembrerebbe derivare dall'arabo

*ribas*, un particolare rabarbaro del Libano che, secondo i conquistatori Mori in Spagna, avrebbe lo stesso sapore e stesse proprietà. In passato l'aroma caratteristico di questa pianta non era come quello attuale, frutto di selezioni da parte dell'uomo, ma descritto come sgradevole e repellente. Si tratta, quindi, di una specie "addomesticata", anche se la si trova allo stato selvatico.

Arbusto alto fino a 2 metri, con fogliame deciduo e fusti ramosi. La corteccia è liscia, da chiara a rossastra nei fusti giovani, mentre diviene scura negli individui vecchi.

Le foglie sono grandi, piane, picciolate, con 3/5 lobi, apice acuto e margine dentato. La pagina inferiore, coperta da un leggero tomento, è ricca di ghiandole giallastre dalle quali emana un caratteristico odore. I fiori appaiono in primavera, raccolti in racemi pendenti, sono pentameri, di colore verde-biancastro, poco appariscenti.

I frutti, sono bacche nere globose ricche di semi con all'apice le vestigia del fiore e compaiono in agosto-settembre. Si differenzia molto dal ribes rosso per il colore, l'aroma e sapore e destinazione dei frutti. Le foglie, le gemme e i frutti sono intensamente profumati per la presenza di ghiandole contenenti olii essenziali.

#### PROPRIETA' FITOTERAPICHE

Il ribes nero è una di quelle piante di cui s'impiegano varie parti (droghe) e si hanno perciò diverse attività terapeutiche. Il suo uso più comune è quello sotto forma di gemmoderivato o macerato glicerinato (MG). Questa è una preparazione erboristica liquida, ottenuta dai tessuti embrionali freschi della pianta, come germogli, boccioli, radici, linfa, semi (nel caso del ribes nero, proprio le gemme), in una miscela di acqua, alcol e glicerina.

Le gemme ricche di olio essenziale, flavonoidi e glicosidi, in questa preparazione, agiscono come stimolanti delle ghiandole surrenali nella produzione di cortisolo, un cortisone endogeno che aiuta l'organismo a reagire alle infiammazioni. Questa attività cortison-like genera una reazione molto importante, perché aumenta la produzione di steroidi surrenali, normalmente secreti dalle nostre ghiandole per contrastare ogni tipo di stress o lesione, stimolare la conversione di proteine in energia, eliminare le infiammazioni e inibire temporaneamente l'azione del sistema immunitario che scatena le allergie. Il gemmoderivato di ribes nero viene perciò impiegato per la sua potente proprietà antinfiammatoria naturale e antistaminica che agisce sia al livello cutaneo, che a quello delle vie respiratorie; ed è quindi indicato in caso di asma, riniti allergiche e croniche,

bronchiti, laringiti, faringiti, dermatiti e congiuntivite. Ha inoltre un'azione immunostimolante, combatte la stanchezza e aumenta la resistenza al freddo al fine di prevenire malattie influenzali.

Le foglie, i cui componenti principali sono triterpeni e un complesso di polifenoli, hanno proprietà depurative e diuretiche, vengono utilizzate in fitoterapia sotto forma di infusi e tinture madri per favorire l'eliminazione dell'urea e dell'acido urico, ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, stabilizzare le membrane cellulari e drenare l'organismo.

Anche frutti, ricchi di acido citrico, acido malico, vitamina C, oligoelementi, acidi polinsaturi, flavonoidi e antociani, si rivelano utili per la loro azione astringente, vasoprotettore-capillarotropo, protettore della retina e rinfrescante. Sono quindi indicati, sotto forma di succo o infuso, per fragilità capillare e couperose.

#### AZIONE ANTINFIAMMATORIA-ANTIDOLORIFICA-ANTIALLERGICA

Il ribes nigrum è da molti considerata una pianta "cortison-like", cioè una pianta con proprietà ed attività cortisono-simili. Tale proprietà è legata alla capacità di alcune sostanze in esso contenute di stimolare la corteccia surrenalica a produrre steroidi, con l'evidente vantaggio di avere tutti gli effetti che un surplus cortisonico può dare, evitando al contempo gli effetti collaterali (potenziale ulcerogenicità) che un cortisone di sintesi può invece arrecare; tutto confermato anche in sperimentazioni durante le quali la somministrazione dell'estratto idroalcolico di foglie di ribes è stata effettuata in alte dosi in trattamenti cronici. Si ottiene quindi in tal modo, prima di tutto una spiccata capacità antinfiammatoria, confermata anch'essa più volte sperimentalmente, e dovuta principalmente alle già citate prodelphinidine (proantocianidine) le quali sono dotate di azione capillaroprotettiva ed antiedemigena. A queste ultime vanno aggiunti i flavonoidi (ed in particolare rutina, quercetina, miricetina), altre fondamentali sostanze dalle spiccate capacità antinfiammatorie possedute dal ribes nero; capacità che nel caso dei flavonoidi in questione, vanno di pari passo con quelle analgesiche da questi ultimi ugualmente dimostrate sperimentalmente. Riguardo a quest'ultima proprietà essa è probabilmente dovuta all'inibizione della biosintesi di prostaglandine.

Alla luce della ben nota capacità di ridurre esclusivamente la biosintesi di Ig E (immunoglobuline che aumentano nei casi di allergia), e del suo impiego da decenni nella risoluzione di diverse sindromi allergiche, per ciò che si è detto finora riguardo anche alle sue proprietà cortisono-simili, risulta di immediata comprensione perché contro le allergie il



ribes nero risulta da sempre tra i rimedi fitoterapici di elezione e perché spesso l'utilizzo di Ribes nigrum viene consigliato a supporto e per la risoluzione dei dolori articolari nelle loro manifestazioni meno gravi ed invalidanti.

### AZIONE ANTIRADICALICA (ANTINVECCHIAMENTO)

Per molti non sarà una novità, ma è bene ricordare che il ribes sia come frutto che in particolare nella forma di estratto delle foglie e nelle gemme, nasconde importanti capacità antiradicaliche (conferite dai flavonoidi, dalle antocianidine e dalle vitamine antiossidanti), che consentono di impedire l'attacco di queste molecole nocive alle nostre membrane cellulari preservandole "dall'invecchiamento precoce". Queste fungono da veri e propri "spazzini" dei radicali liberi circolanti nel nostro organismo, abbassando la loro concentrazione nel nostro organismo, con comprensibili benefici per il nostro stato di benessere generale. A proposito delle antocianidine, quelle specificamente contenute nei ribes, da una ricerca che ha testato l'attività antiradicali liberi di nove diversi estratti da "frutti a bacche", si sono dimostrate le seconde più efficaci confermando ancora una volta l'attitudine "antiscorie" di questo frutto. Un altro studio clinico ha inoltre provato, che diminuendo la secrezione di citochine infiammatorie derivata da un prolungato esercizio fisico, il ribes nigrum è capace di ridurre lo stress ossidativo da prolungata attività motoria. Non trascurabile è infine l'apporto dato dall'elevatissimo contenuto in Vitamina C, da molti considerato l'antiossidante naturale per eccellenza.

### AZIONE NEURO PROTETTIVA E VASOPROTETTRICE

Direttamente collegata alla precedente azione è poi quella "antisenescenza", principalmente dal punto di vista neurologico, la quale è stata rivelata negli ultimi anni grazie a specifiche sperimentazioni nelle quali è stata testata l'azione di questa pianta. Si è così evidenziato che estratti fenolici di ribes nero consentono un efficace effetto neuro protettivo dallo stress ossidativo indotto, in colture di cellule umane. Altri studi suggeriscono che l'isoramnetina ha effetti neuro protettivi, e la miricetina sembra inibire la formazione e crescita delle fibrille di proteina beta-amiloide. Studi preliminari condotti dall'*Horticulture and Food Research Institute* in Nuova Zelanda qualche anno fa (ed ora in fase di ulteriore approfondimento), hanno dimostrato che i polifenoli e le antocianine contenute in questo "frutto pluriterapico" influenzano l'espressione genica legata alla memoria ed all'apprendimento in tarda età, svolgendo in tal modo un'azione protettiva

contro l' Alzheimer. Sia la quercetina che la isoramnetina inoltre, riducendo la pressione sanguigna migliorano l'attività circolatoria, innescando una potenziale funzione protettiva contro lo sviluppo di fenomeni di demenza a connotazione vascolare. In tale attività protettiva, è da dire comunque, che è sicuramente coinvolto l'intero fitocomplesso che caratterizza il ribes nero, in quanto questo si è mostrato anche capace di inibire le lipoproteine a bassa densità (colesterolo LDL) , così come di ridurre le malattie cardiovascolari.

## GEMMA O- Ribes nero, Rosa canina, Abete bianco



La gemma di Micol O è composta da Ribes nero gemme, Rosa canina giovani getti e Abete bianco gemme; ciascun componente conferisce a tale combinazione vari principi d'azione quali rispettivamente:

- azione cortison-like conferita dal Ribes nero, permette di agire sulla seconda fase dell'infiammazione
- azione antinfiammatoria sulle mucose delle prime vie aeree , permette di agire sulla prima fase dell'infiammazione caratterizzata da rubor-calor-tumor-dolor
- azione immunostimolante, permette di agire sul sistema linfatico (mesoderma)

Tale combinazione è consigliata dunque per:

- influenza
- riniti acute e croniche
- infezioni microbiche e virali
- tonsilliti
- faringiti
- tracheiti
- otiti acute e otiti medie
- sinusiti acute e croniche

-rinosinusiti

Un'infezione di tipo acuto o recidivante a carico delle mucose delle alte vie aeree può essere di varia natura ma in ogni caso, comporta un' alterazione della funzione che si manifesta con sintomi diverse.

Entrambe le gemme O-O plus agiscono grazie ai loro componenti, sull'alterazione della funzionalità dell' apparato ORL.