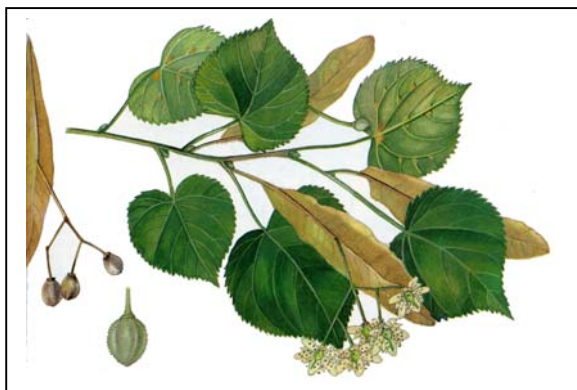


ERBE DELLA BUONA NOTTE

(Tiglio, Camomilla, Papavero rosso, Biancospino, Arancio Fiori, in idromele)

SCHEDA TECNICA RISERVATA AGLI ADDETTI DEL SETTORE

(Medici, Farmacisti, Erboristi diplomati, ecc.)



TIGLIO (*Tilia Cordata*)

Nome comune: Tilioel - Teja - Tiagin - Tej - Tegghio -Urmo tiglia
Il tiglio era un albero sacro per le antiche civiltà germaniche; è pianta molto longeva e, come la quercia, oggetto di leggende. Questo genere botanico ha un nome che deriva dalla parola greca *pilon*, ala, per la caratteristica brattea laterale dei peduncoli dell'infiorescenza. Come l'olmo, il tiglio è una pianta imponente e può arrivare vicino ai mille anni di età. A Macugnaga, in provincia di Novara, si ammirava il tiglio plurisecolare sotto il quale gli anziani del villaggio si adunavano in consiglio. Sono adatti per alberare i grandi viali dei parchi e delle città. In erboristeria, è pianta molto richiesta; si distinguono i tigli a fiori semplici delle specie nostrane e i tigli a fiori doppi delle specie esotiche; i primi sono in commercio con il nome di tiglio officinale, o gentile, o primaticcio; i secondi si trovano solitamente con il nome di tiglio comune o argentato.

Habitat: nelle zone submontane e montane; fino a 1.500-1.600 m.

Costituenti: olio essenziale, mucillagine, tannino, pigmenti flavonici, manganese

Famiglia: Tigliacee

Parte utilizzata: infiorescenze giovani con brattee (giugno-luglio), corteccia, linfa, legno; essiccare all'ombra, conservare al riparo dell'aria e della luce.

Attività principali: Il Tiglio, pianta molto diffusa conosciuta e usata, dal profumo e gusto molto gradevoli, ha proprietà sedative, antispasmodiche, sudorifere ed emollienti, coleretico, ipnotico, (utilizzato anche per albuminuria, angoscia, bagni, cefalea, convulsioni, cuperosi, fegato, gotta, indigestione, lombaggine, macchie, nervi, nervosismo, occhi, palpitazioni, pelle, reumatismi, rughe, sonno, stomaco.)

CAMOMILLA (*Matricaria chamomilla L.*)

Nome comune: Matricaria - Camomilla comune - Camomilla tedesca

Famiglia: Composite

Fra tutte le piante denominate comunemente camomilla e usate come tali nella farmacopea casalinga, ci sono possibili confusioni. Ciò non comporta conseguenze dannose sebbene la camomilla comune sia più attiva delle altre; così vale la pena di non trascurarla. Si può distinguere per tre caratteri presenti sulla medesima pianta: le ligule bianche dei capolini, al termine della fioritura, sono rivolte verso il basso; il ricettacolo è conico e cavo, senza pagliuzze tra i fiori; le foglie sono incise in sottili lacinie. La camomilla comune è pianta presente nei campi di frumento, negli incolti e ai bordi dei viottoli di campagna in alcune regioni peninsulari. Cresceva diffusamente in Grecia, e, fin dall'antichità, fu considerata per il suo profumo particolare. È sorprendente come le scoperte, empiriche di Dioscoride, relative alla proprietà emmenagoga della *Matricaria*, siano state confermate dagli esperimenti di laboratorio circa diciannove secoli più tardi.

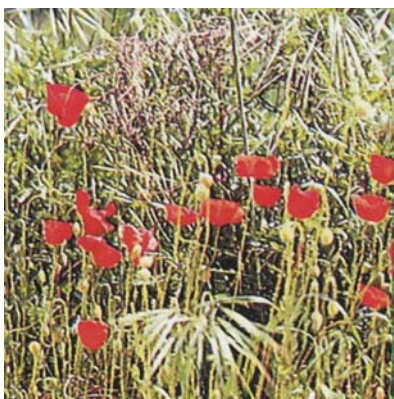
Habitat: pianta di pianura, nei terreni incolti, nelle zone asciutte sassose, ai bordi dei viottoli; fino a 150-200 m.

Identificazione: da 20 a 50 cm. Annuale, fusto glabro, eretto, mollo ramificato; foglie verdi bipennatosette, divise in sottili lacinie piatte sopra; fiori bianchi con centro giallo (maggio-ottobre), in capolini pedunculati, tubolati al centro, a ligule in periferia, su un ricettacolo conico, cavo; achenio arcuato, a 5 coste sormontato da un cerchietto obliquo. Odore aromatico penetrante.

Parti utilizzate; capolini (giugno-luglio).

Principi attivi: olio essenziale contenente camazulene blu, che vira al bruno alla luce, flavonoidi, cumarina, alcol, acidi grassi, un glucoside, potassio, vitamina C

Attività principali: antalgico, anti infiammatorio, antisettico, antispasmodico, emmenagogo, eupeptico, sedativo, tonico. (Utilizzato anche per bocca, capelli, cefalea, influenza, nevralgia, pelle, piaga, mestruazioni, scottatura.



PAPAVERO ROSSO (*Papaver rhoeas L.*)

Nome comune: Papavero rosso; Rosolaccio

Famiglia: Papaveraceae

Parte utilizzata: Petali

Costituenti principali: nei petali sono state riscontrate scarse quantità di alcaloidi: 0,7 alcaloidi isochinolinici: 50% in roeadina. Tale alcaloide è stato trovato in tutte le parti della pianta ad eccezione dei semi. L'alcaloide maggioritario è una tetraidrobenzazepina: la roeadina, la cui farmacologia non è conosciuta.

Parti aeree: altri alcaloidi: protopina (anche nelle radici), coptisina, sanguinarina, cheliritrina - glicosidi antocianici (mecocianina, cianina ed altri) - mucillagine

Semi: olio grasso (35%), in prevalenza acido linoleico, in forma libera e combinata, e acidi oleico, palmitico e stearico. Non presente roeadina

Attività principali: sedativa; bechica; diaforetica

Impiego terapeutico: disturbi e affezioni a carico vie respiratorie; insonnia; come calmante ed analgesico

Utilizzo medico: la pianta è conosciuta da sempre nella medicina popolare come blando sedativo e antitussivo.

Quale blando sedativo è consigliato particolarmente in età pediatrica, associando la pianta anche ad altri fitocomplessi, nel trattamento delle turbe minori del sonno. Per la sua azione sedativa, esente da effetti collaterali (Commissione E, 1988), risulta utile per conciliare il sonno, oltre che nei bambini, negli anziani e comunque nelle persone defedate. Il suo utilizzo risulta valido come calmante della tosse, come adiuvante nella pertosse e nelle forme pertussoidi, come bechico nella terapia delle bronchiti catarrali acute. I fiori infatti contribuiscono a calmare lo spasmo, favoriscono l'espettorazione e determinano un'azione diaforetica, utile nelle forme febbrili, conseguenza di raffreddore e influenza.

In passato era molto utilizzato lo sciroppo di papavero per bambini, sia come sedativo che come espettorante: oltre ad essere efficace risultava gradevole sia per il colore che per il sapore. Come ultima segnalazione terapeutica, l'impiego della pianta nell'eretismo cardiaco dell'adulto (cuore sano). L'efficacia della droga non è stata ancora dimostrata dal punto di vista scientifico (Commissione E, 1988).

BIANCOSPINO

a) *Crataegus monogyna* Jacq. - b) *Crataegus oxyacantha* L.

Nome comune: Spino bianco - Bossolin - Spi della lenda

Spinapulce - Calarighe

Famiglia: Rosacee

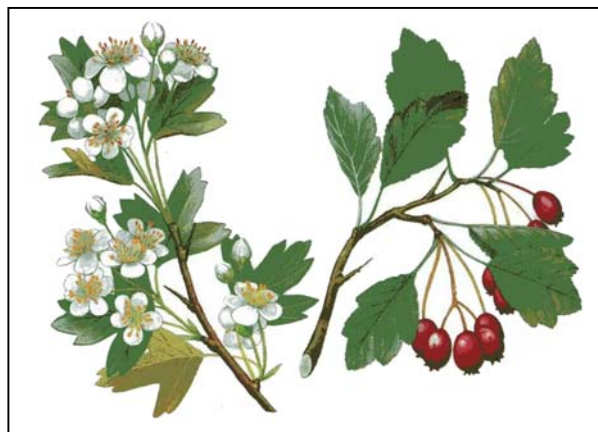
Proprietà e principi attivi: antispasmodico, astringente, diuretico, febbrifugo, ipotensivo, sedativo.

Costituenti principali: pigmenti flavonici, ammine, derivati terpenici, istamina, tannini, vitamina C. (Utilizzato anche per: acufene, angina, angoscia, arteriosclerosi, bagni, cellulite, cuore, diarrea, ipertensione, litiasi, menopausa, nervosismo, obesità, palpitazioni, sonno, spasmo.)

Parti utilizzate: fiori in bocciolo, drupe, (a fine settembre), corteccia dei giovani rami (febbraio); essiccare le drupe nel forno.

Le due specie sopra citate sono piante belle, celebrate da poeti e da romanzieri. Il *Crataegus oxyacantha* è sinonimo di *Crataegus laevigata*. Sono piante che possono raggiungere i 500 anni di vita, hanno lunghe spine e legno durissimo ma restano sempre un simbolo di delicatezza e di fresca bellezza. Le due specie che vengono consigliate posseggono proprietà terapeutiche simili. Nella preistoria, gli uomini si cibavano delle loro drupe, i frutti rossi, dei quali si sono trovati i noccioli nelle vestigia di insediamenti lacustri. Dai tempi più antichi, il biancospino è stato usato come diuretico e astringente. Recentemente, medici americani hanno scoperto la sua potente azione cardiaca.

Habitat: frequente nei boschi peninsulari e della Sicilia; fino a 1.600 m.



ARANCIO FIORI (*Citrus aurantium*)

Nome comune: Arancio amaro

Parti utilizzate: i fiori

Costituenti principali; - olio essenziale

Fiori: - 0,2-0,5% di olio essenziale (essenza di Neroli: vedi)

Attività principali: antispasmodica; aromatizzante

Impiego terapeutico: disappetenza, dispepsia, spasmi; stati di eccitazione nervosa

Utilizzo medico: in assenza di dati clinici e sperimentali è ancora la tradizione popolare a segnalare le attività terapeutiche di questa pianta.

Di rilievo è l'azione antispasmodica che risulta utile nelle forme digestive ad impronta spastica (coliti ecc.). Per tali proprietà può essere impiegata nel trattamento dell'insonnia di origine nervosa. Trova impiego anche come correttivo delle preparazioni farmaceutiche dal sapore sgradevole.

Fiori e foglie: dell'Arancio amaro, ma anche della varietà dolce, vengono usati, per lo più in infusione, nel trattamento sintomatico degli stati neurotonici dell'adulto e dei bambini, in particolare nelle turbe minori del sonno, i fiori, in infuso o come acqua distillata, rappresenta infatti un efficace e

delicato sedativo ed antispasmodico indicato nel trattamento degli stati di eccitazione nervosa (cefalea, insonnia), delle forme dispeptiche ecc.

ERBE DELLA BUONA NOTTE - Flacone da 50 mL con contagocce.

Uso: 20/40 gocce alla sera.

Indicazioni: insonnia, ad azione antispasmodica, dispepsia, stati di eccitazione nervosa, sedativo, ipnotico, angoscia, palpitazioni, astringente, ipotensivo, bechico, coleretico, cefalea, convulsioni, diuretico, febbrifugo, fegato, gotta, indigestione, lombaggine, reumatismi, stomaco, antalgico, anti infiammatorio, emmenagogo, eupeptico, tonico, nevralgia, mestruazioni)

Tossicità: In genere il prodotto è ben tollerato ed ai dosaggi consigliati è privo di tossicità, occorre ovviamente porre attenzione, come per tutte le piante ad azione sedativa, alla contemporanea assunzione di farmaci ad attività sedativo-ipnotica e antidepressiva, al fine di evitare un potenziamento d'azione quando non ricercato.

Bibliografia: Segreti e virtù delle piante medicinali (Selezione dal Reader's Digest S.p.A.) - (Medicina Naturale - Dizionario di fitoterapia e piante medicinali Enrica Campanini Tecniche Nuove Pag. 368 - 132

Il presente prodotto è costituito da Tiglio, Camomilla, Papavero r., Biancospino, Arancip Fiori. Esso contiene i principi attivi delle piante stesse, le cui proprietà terapeutiche sono state provate scientificamente come riconosciuto da diversa bibliografia scientifica; ciononostante a questo prodotto erboristico che è stato regolarmente notificato al Ministero della Salute in base alle leggi vigenti non possiamo attribuire alcuna efficacia terapeutica scientificamente provata Tutte le indicazioni terapeutiche sopra indicate sono da intendersi riferite alle piante fresche e non al prodotto, così come indicato nella tradizione popolare, o dalle note scientifiche.