

LA TOP TEN

delle erbe che curano

LA NATURA OFFRE MOLTISSIMI RIMEDI NATURALI PER AIUTARE I NOSTRI CAVALLI. BASTA CONOSCERE LE SOSTANZE CHE CI CRESCONO INTORNO E LORO STRAORDINARIE PROPRIETÀ

TESTO DI STEFANO MORINI, MEDICO VETERINARIO

Non sempre si può rinunciare alle terapie elaborate dalla chimica, ma spesso queste possono essere magnificate da un utilizzo sinergico con quanto ci viene offerto dalla natura. Erbe, fiori, radici possono infatti essere uno straordinario compendio e, in molti casi, permetterci di som-

ministrare cure con un minor numero di effetti collaterali. Il mondo delle erbe e delle cure naturali è poco conosciuto e molto variegato. Serve quindi un esperto di riferimento che sappia, a seconda dei casi, indicarci quali sono le più adatte, come vanno somministrate e con quali dosaggi. III

TARASSACO (*Taraxacum officinale*)

FAMIGLIA: Asteraceae

HABITAT: tutta l'Europa.

PARTE USATA: la radice fittonante.

COMPOSIZIONE CHIMICA:

Il Tarassaco è ricco di inulina e di altri fruttani, ma contiene anche flavonoidi e piccole quantità di cumarine. Contiene anche un po' di olio essenziale, che conferisce alla pianta il suo odore caratteristico, e una mucillagine idrofila. Vi sono anche acidi caffeico, clorogenico e cumarico, e una certa quantità di tannini.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: Coadiuvante nel favorire la produzione di bile; azione favorente il transito intestinale; azione favorente l'eliminazione dei liquidi in eccesso.



BORSA DEL PASTORE (*Capsella Bursa Pastoris*)

FAMIGLIA: Cruciferae.

HABITAT: comune in tutta Europa.

PARTE USATA: le foglie.

PREPARAZIONI FARMACEU- TICHE: taglio tisana.

COMPOSIZIONE CHIMICA:

contiene resina, aidi organici, tannini, acido bursinico e bursina.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: usata in cataplasmi come antiemorragico in caso di piccole emorragie dal naso, dalle gengive o come cicatrizzante nelle ferite.



LUPPOLO (*Humulus lupulus*)

FAMIGLIA: Cannabaceae

HABITAT: Il luppolo predilige ambienti freschi e terreni fertili e ben lavorati. La sua presenza è molto comune nell'Italia settentrionale.

PARTE USATA: Si usa la polvere resinosa delle infiorescenze femminili, contenente luppolina

COMPOSIZIONE CHIMICA: α -acidi (luppolina, umulone e lupulone), polifenoli (es. flobafeni, xantumolo) e numerosi oli essenziali

A COSA SERVE: Più noto per il suo impiego nella produzione della birra, il luppolo è diffusamente impiegato nella medicina omeopatica per tenere sotto controllo e curare una varietà di patologie: ansia, stress, disturbi del sonno. Grazie ai suoi componenti chimici, il luppolo ha mostrato poteri antibatterici e anti-infiammatori. Stimola la produzione dei succhi gastrici nello stomaco e promuove quindi la digestione. Sempre in virtù delle sostanze che lo compongono, il luppolo è efficace nei trattamenti ai reni, della vescica, di calcoli urinari, dispepsia e perfino del mal di denti. I fiori di luppolo, fatti bollire in acqua, funzionano contro i crampi addominali e i gonfiori.



CARDO MARIANO (*Sylibum marianum*)

FAMIGLIA: Asteraceae

HABITAT: Il Cardo Mariano è originario e diffuso nei paesi del bacino del Mediterraneo e del Medio Oriente e cresce nei luoghi incolti ed assolati.

PARTE USATA: Le sommità fiorite e i semi.

COMPOSIZIONE CHIMICA: I componenti principali sono dei flavonolignani, isolati sotto forma di una miscela di prodotti di condensazione chiamata silimarina. Inoltre contiene quantità di lipidi poli-insaturi e discrete quantità di beta-sitosterolo.

A COSA SERVE: Per migliorare l'ossigenazione dei muscoli, lo sviluppo e il tono degli stessi. È utile come coadiuvante nel trattamento di alopecia, desquamazione e micosi.



ACHILLEA (*Achillea Millefolium*)**FAMIGLIA:** Asteraceae.**HABITAT:** cresce in tutta Europa, in terreni ben drenati.**PARTE USATA:** le sommità fiorite..**COMPOSIZIONE CHIMICA:** è ricca di flavonoidi, di lattoni sesquiterpenici e contiene anche una discreta quantità di olio essenziale.**PROPRIETÀ TERAPEUTICHE:** favorisce la digestione e allevia le contrazioni muscolari di stomaco e intestino grazie all'olio essenziale, che riduce l'ingresso del calcio nelle cellule muscolari lisce della parete intestinale. Ha azione antipruriginosa e anti-infiammatoria, per applicazione cutanea diretta.**EQUISETO (*Equisetum arvense*)****FAMIGLIA:** Equisetaceae**HABITAT:** È diffuso in tutto l'emisfero boreale, nei luoghi umidi con terreno argilloso-siliceo.**PARTE USATA:** I cauli sterili.**COMPOSIZIONE CHIMICA:**

L'Equiseto è ricco di sali minerali, soprattutto di silicio, principalmente presente sotto forma di opalina, flavonoidi e alcaloidi.

A COSA SERVE: Antiemorragico, anti-infiammatorio, diuretico, detossificante e astringente delle vie genito urinarie. Il suo impiego è utile contro l'osteoporosi. Promuove e rinforza la rigenerazione dei tessuti connettivi.**SALVIA (*Salvia officinalis*)****FAMIGLIA:** Labiate**HABITAT:****PARTE USATA:** Le foglie, sommità fiorite, l'olio essenziale**COMPOSIZIONE CHIMICA:**

Contiene alfa e beta thujone, alfa e beta pinene, acetato di linalile, cineolo, borneolo, acetato di bornile, canfora, acido ursolico, acido oleanolico, saponosidi, acido fumarico, acido clorogenico, caffeico, rosmarinico, glicerico, salvina, enzimi, perossidasi, ossidoreduttasi, vitamina B1 e C, resine e sostanze estrogene. Sono presenti anche flavonoidi, glucosidi del luteolo e dell'apigenolo, e acidi fenolici.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: Ha azione coleretica e spasmolitica. È uno stimolante generale dell'organismo e l'infuso che se ne ricava è utile in caso di atonia nervosa, esaurimento. È antisettica e antibatterica, soprattutto nelle patologie dell'apparato respiratorio, particolarmente indicata nell'asma e nelle bronchiti acute e croniche, ha anche una azione ipoglicemizzante. diuretica, ha proprietà toniche e stomatiche. Ha una azione estrogena, e antisudorale**GALLIO (*Galium verum*)****FAMIGLIA:** Rubiaceae**HABITAT:** In Italia è una pianta comune, diffusa ovunque e il suo habitat tipico sono le boschaglie e i prati aridi.**PARTE USATA:** Di questa pianta si usano i fiori dal caratteristico colore giallo, che vanno raccolti in estate e fatti essiccare in luogo semi-ombroso e ventilato.**COMPOSIZIONE CHIMICA:** Glucosidi, acidi organici vari, tannini
PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: Impiegato come diuretico, il Gallio è un antispasmodico ed equilibratore del sistema nervoso. Per uso esterno è utile per combattere le dermatosi e le malattie della pelle in genere. Ha proprietà antireumatiche e sedative.**CAVOLO VERZA (*Brassica oleracea sabauda*)****FAMIGLIA:** Brassicaceae**HABITAT:** Terreni lavorati, freschi e ben concimati. Presente in tutta Italia anche in montagna e in collina**PARTE USATA:** foglie per decotti**COMPOSIZIONE CHIMICA:**

Il cavolo-verza è molto ricco in vitamina A, vitamina C, vitamina K e di elementi minerali come potassio, fosforo, ferro, calcio, zolfo

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: Il cavolo-verza, grazie alle sue proprietà organolettiche e alla presenza di alcune sostanze dette indoli, è da considerarsi protettivo nei confronti di alcuni tumori, soprattutto quelli dell'apparato digerente ed urinario. Il decotto di foglie di cavolo verza sembra aiutare a combattere bronchiti ed asma nonché malattie dell'apparato gastrodigerente.**ARTIGLIO DEL DIAVOLO (*Harpagophytum procumbens*)****FAMIGLIA:** Pedaliaceae**HABITAT:** È originario dell'Africa meridionale, dove cresce sui suoli ricchi di ossido di ferro delle savane semidesertiche.**PARTE USATA:** le radici laterali tuberizzate.**COMPOSIZIONE CHIMICA:**

È una pianta ricca di sostanze iridoidi, il cui costituente maggioritario è l'arpagoside.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE:

Questa pianta possiede una notevole azione anti-infiammatoria, alla quale si associano anche attività antidolorifiche e antispasmodiche. È risultata funzionale per contrastare le malattie artroreumatiche e la piccola traumatologia sportiva.

