

PIANTE MEDICINALI

INDICAZIONI PER L'USO



E' uscito un libro molto interessante sulle medicine complementari (Oxford Handbook of Complementary Medicine), scritto da Edzard Ernst massimo esponente a livello scientifico su questo argomento . L'autore ha preso in esame più di 100 pubblicazioni sulle più importanti riviste scientifiche riguardanti i fitoterapici (piante mediche) ed ha stilato una lista sulle indicazioni e la loro effettiva efficacia. Ecco una tabella riassuntiva delle piante più conosciute in commercio:

PIANTA	INDICAZIONI	DOSAGGIO
ALOE VERA	Herpes genitale	POMATA
	Iperglicemia iperlipidemia	100-200 mg/die
CARCIOFO	ipercolesterolemia	0,5-1,92 gr/die divisi in dosi
	Dispepsia non ulcerativa	
CIMICIFUGA RACEMO- SA	Menopausa	80-160 mg/die
RUSCO	Insufficienza venosa cronica	RUSCO 150 MG ESPEREDINA 150 MG VIT C 100 MG
CAMOMILLA	Diarrea e dispepsia nel bambino	Estratto alcolico 1:1 45%
CAPSICUM	Dolori muscolo scheletrici Dolore neuropatico cronico	Pomata locale 0,025-0,075% di capsaicina
CHITOSANO	Ipercolesterolemia e LDL	2 gr di chitosano al giorno diviso in dosi
COINDROITINA	osteoartrite	800-1200 mg di coindrotin solfa- to
CROMO PICOLINATO	Diabete II (riduce insulina e glicemia)	0,2-1mg die
Q10	Ipertensione	50-300 mg/die
MIRTILLO	Prevenzione infarto miocardio	90-480 ml di succo o 300-400 mg/die
ARTIGLI DEL DIAVOLO	Dolore e osteoartrite muscolo scheletrico	400-500 mg 3 volte al giorno (50 -60mg arpagoside)
OMEGA 3	ipertrigliceridi Ipertensione lieve Artrite reumatoide: diminuisce la rigidità delle articolazioni	3,8 gr di EPA e 2 gr di DHA al giorno

PIANTA	INDICAZIONI	DOSAGGIO
OMEGA 3	Deficit attenzione e iperattività Malattie cardiovascolari Morbo di chron controllo dei sintomi Infarto del miocardio	Non definito
AGLIO	Prevenzione del cancro gastrointestinale	4 gr di bulbi al giorno o 8mg di olio al giorno
	ipercolesterolemia	
ZENZERO	Nausea e vomito in gravidanza e posto- peratoria	0,5-1 gr di estratto in dosi
GINKO BILOBA	Aumenta le funzioni cognitive e demenzia Malattia occlusiva delle arterie periferi- che	120-240 mg/die 120-160 mg/die
PANAX GINSENG	Disfunzione erettile	100 mg 3 volte/die (4% genigioside)
VITE	Cardioprotettivo Rischi cardiovascolari	100-300 mg die
TE VERDE	Prevenzione cancro soprattutto al seno Prevenzione dei rischi cardiovascolari	Non definito
GOMMA DI GUAR	Ipercolesterolemia	9-15 gr/die
	Sindrome intestino irritabile	
IPPOCASTANO	Insufficienza venosa cronica	100-150 mg escina/die diviso nella giornata
LIQUIRIZIA	Dispepsia funzionale	1-3 gr di estratto/die
MELATONINA	Insomnia: aumenta la qualità del sonno Jet lag	0,3-1 mg inizialmente e succes- sivamente più di 1 mg, 1 o 2 ore prima del sonno
	Sindrome del colon irritabile diminuisce il dolore addominale	Non definito

PIANTA	INDICAZIONI	DOSAGGIO
CARDO MARIANO	Epatite virale diminuisce le transaminasi	160-480 mg 3 volte/die (70-80% silimarina)
URTICA DIOICA	Iperplasia prostatica benigna diminuisce i sintomi urinari	0,6-1,2 gr die/durante diviso in dosi
MENTA PIPERITA	Dispepsia non ulcerativa e sindrome del colon irritabile	0,8-1,8 gr diviso in dosi durante la giornata
FITOESTROGENI	Diminuisce il colesterolo e ldl e aumenta l'hdl Abbassa il rischio di cancro al seno e alla prostata	Non definito
PROBIOTICI	Previene la diarrea del viaggiatore Diarrea associata ad antibiotici Diarrea pediatrica acuta	saccaromices boulardi e lattobacillus rhamnosus CG
	Dermatite atopica Helicobacter pylori Sindrome del colon irritabile (lactobacillus plantarum) Colite ulcerativa (bifido batteri e e.coli)	Non definito
PSILLO (PLANTAGO OVATA I-SPAGUL)	Costipazione cronica	5-15 gr/die
TRIFOLIUM PRATENSE	Vampate in menopausa	40-160mg isoflavoni
SAM-e (S-adenosil-metionina)	Osteoartrite	400-1600 mg/die
SERENOA REPENS	Ipertrofia prostatica benigna	320 mg/die
	Alopecia androgenica	320 mg/die
IPERICO	Depressione moderata	900 mg/die (0,3%ipericina e 5 %iperforina)
TIMO	Bronchite cronica	Estratto liquido o te (1o 2 gr in 150 ml di acqua in infusione per 10 min)

PIANTA	INDICAZIONI	DOSAGGIO
VALERIANA	Insonnia e qualità del sonno	400-900 mg prima del sonno
SALICE	Dolore	120-240 mg diviso nella giornata
PAUSINYSTALIA JOHIMBE	Disfunzione erettile	16-18 mg/die diviso in dosi