



# LE PIANTE MEDICINALI PER IL BENESSERE DELLE GAMBE



APOTECA NATURA



## Rusco

(*Ruscus aculeatus*):

Arbusto spinoso originario della regione Mediterranea noto anche come Pungitopo, fa parte della famiglia delle Liliaceae.

In Fitoterapia vengono utilizzate le radici e i rizomi (fusti "sotterranei"), ricchi di saponine steroidee dette ruscogenine, sostanze utili per favorire la funzionalità del microcircolo.

Numerosi studi clinici indicano che le ruscogenine determinano un aumento del tono vascolare molto efficace nel contrastare l'indebolimento della parete delle vene che si verifica in seguito alla stasi venosa tipica dell'insufficienza venosa.

Promuovono inoltre un'azione protettiva sui capillari riducendo la fuoriuscita di liquidi all'esterno del vaso e quindi il gonfiore.

I preparati a base di Rusco possono essere utilizzati nel trattamento di supporto dei disturbi associati all'insufficienza venosa, quali gonfiore, crampi notturni al polpaccio, pruriti e senso di pesantezza alle gambe. Sono indicati sia per uso interno (capsule, flaconcini ecc.) che per uso esterno (pomate, gel ecc) che in associazione.

**Effetti indesiderati e precauzioni d'uso:** l'utilizzo dei preparati a base di Rusco è ritenuto sicuro, per l'elevata tollerabilità anche ad alte dosi e l'assenza di reazioni secondarie.



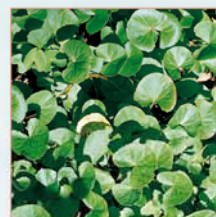
## Ippocastano

(*Aesculus hippocastanum*):

Comunemente noto come Ippocastano o "Castagno d'India" (chiamato così perché proviene da oriente), è un albero che può raggiungere fino a 25-30 metri di altezza, che si adatta a climi e terreni diversi ed è apprezzato come albero da ombra per giardini. In Fitoterapia si utilizzano i semi, meglio noti come "Castagne d'India", che contengono come componente attivo principale una miscela di saponine triterpeniche, nota con il nome di escina (3-8%).

Gli estratti di Ippocastano ed in particolar modo l'escina agiscono sulle membrane dei capillari riducendone la fragilità, promuovendo la normalizzazione della permeabilità e limitando la fuoriuscita di liquidi dai vasi. Questo effetto "sigillante" si traduce in una riduzione del gonfiore degli arti inferiori. In aggiunta l'escina produce l'innalzamento del tono venoso che facilita il ritorno del sangue al cuore diminuendo la possibilità di ristagno di liquidi a livello dei tessuti.

Molti sono i preparati a base di estratti dei semi di Ippocastano utilizzati per alleviare la sensazione di pesantezza e di prurito agli



## Centella

(*Centella asiatica*):

La Centella asiatica è una piccola pianta erbacea perenne, con foglie da rotonde a reniformi, che cresce spontanea nei terreni umidi e ombreggiati della maggior parte delle regioni tropicali e subtropicali dell'India, Cina, Indonesia, Africa meridionale e America centrale.

In Fitoterapia si utilizza la pianta intera: i componenti principali della Centella sono i derivati triterpenici: asiaticoside e madecassicoside e gli acidi triterpenici liberi: acido asiatico e madecassico.

La frazione triterpenica della Centella asiatica ha evidenziato in numerosi studi clinici un'azione di regolazione e modulazione dello sviluppo e del metabolismo del tessuto connettivo.

Questa attività è particolarmente importante nell'Insufficienza Venosa in quanto favorisce la normalizzazione del tessuto connettivo che si trova intorno ai vasi sanguigni (perivascolare), favorendo così il normale equilibrio fra circolazione capillare e venosa e trofismo tissutale.

Ciò determina una riduzione del ristagno del sangue e della permeabilità dei vasi migliorando la circolazione del sangue.

Molte specialità medicinali utilizzano la frazione triterpenica totale della Centella per le sue proprietà antinfiammatorie e vasoprotettive, sia per uso orale che topico.

Le indicazioni generali sono: trattamento degli stati varicosi e della sintomatologia a loro associata (pesantezza e prurito degli arti inferiori, edema, crampi notturni), trattamento delle ulcerazioni varicose e da decupito. Più recente è l'uso della Centella asiatica per il trattamento della fragilità capillare e della cellulite.

**Effetti indesiderati e precauzioni d'uso:** l'utilizzo dei preparati a base di Centella asiatica è ritenuto sicuro, per l'elevata tollerabilità anche ad alte dosi e l'assenza di reazioni secondarie.

arti inferiori, i crampi del polpaccio e, in preparati farmaceutici, le sindromi varicose.

Numerosi studi clinici attestano l'efficacia anche di preparazioni ad uso topico, lozioni, creme o gel, contenenti estratti di Ippocastano.

**Effetti indesiderati e precauzioni d'uso:** I preparati a base di Ippocastano ed escina sono considerati sicuri e di eccellente tollerabilità. In rari casi possono verificarsi irritazione gastrica o prurito.