

medicina naturale

Enrica Campanini



# FITOPEDIATRIA

*Manuale pratico per medici e farmacisti*



 **tecniche nuove**

# FITOPEDIATRIA

*Manuale pratico per medici e farmacisti*

---

II EDIZIONE

---

Enrica Campanini

**tecniche nuove**

*Questo libro vuole essere uno strumento di informazione sulle piante medicinali il cui studio è in continua evoluzione e costante aggiornamento: è basilare, quindi, che le piante medicinali siano sempre utilizzate seguendo il consiglio e le indicazioni del medico e/o dell'operatore sanitario esperto in Fitoterapia.*

© 2002, 2025 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano  
Redazione: tel. 0239090254  
e-mail: libri@tecniche nuove.com  
Vendite: tel. 0239090440  
e-mail: vendite-libri@tecniche nuove.com  
www.tecniche nuove.com

ISBN: 978-88-481-4845-0

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano  
Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)  
Stampa: Logo, Borgoricco (PD)  
Finito di stampare nel mese di febbraio 2025

*Printed in Italy*

# Sommario

<b>Presentazione (di Chiara Sommavilla)</b> .....	XI
<b>Presentazione (di Sergio Bernasconi)</b> .....	XIII
<b>Prefazione</b> .....	XV
<b>Capitolo 1 - Fitoterapia e pediatria</b> .....	1
Note introduttive .....	2
Regole posologiche .....	5
<b>Capitolo 2 - Informazioni generali</b> .....	9
Guida all'uso del libro .....	10
Abbreviazioni utilizzate .....	11
Elenco delle piante medicinali trattate nel testo .....	12
<b>Capitolo 3 - Schede</b> .....	15
Avvertenze .....	16
Affaticamento oculare .....	17
Afte (stomatite aftosa) .....	19
Attività sportiva .....	24
Blefarite, calazio, orzaiolo .....	28
Bruxismo .....	30
Candidosi orale (mughetto) .....	31
Carie dentali .....	32
Cinetosi .....	35
Colica del lattante .....	37
Congiuntivite .....	41
Contusioni, ematomi, distorsioni, fratture (vedi alla voce → <i>Attività sportiva</i> )	
Convalescenza (vedi alla voce → <i>Stanchezza - Convalescenza</i> )	
Crosta lattea .....	46
Dermatite atopica .....	48
Dermatite da pannolino .....	54
Diarrea .....	57

---

Disappetenza - Inappetenza . . . . .	60
Disturbi di origine psicosomatica . . . . .	65
Dolori di crescita . . . . .	74
Escoriazioni, abrasioni, piccoli traumi . . . . .	76
Enuresi notturna . . . . .	78
Epistassi . . . . .	82
Eritema solare . . . . .	83
Eruzioni dentarie . . . . .	86
Geloni . . . . .	89
Gengivostomatite erpetica . . . . .	91
Herpes simplex - HSV 1 . . . . .	92
Infezioni delle vie respiratorie . . . . .	97
Infezioni delle vie urinarie . . . . .	104
Influenza . . . . .	110
Insonnia - Turbe del sonno . . . . .	114
Ipertrofia adenoidea - Otalgia - Otite . . . . .	130
Mal di gola - Faringotonsillite . . . . .	133
Malattie esantematiche . . . . .	135
Meteorismo . . . . .	139
Mononucleosi . . . . .	147
Ocutorinite allergica (coriza acuta spasmodica) . . . . .	149
Ossiuriasi . . . . .	152
Otite (vedi alla voce → <i>Ipertrofia adenoidea - Otalgia - Otite</i> ) . . . . .	
Otite del nuotatore . . . . .	154
Parotite epidemica . . . . .	155
Pediculosi del capo . . . . .	156
Pertosse . . . . .	158
Piede d'atleta (epidermofizia dei piedi) . . . . .	161
Punture di insetti . . . . .	162
Raffreddore . . . . .	164
Sinusite . . . . .	171
Sovrappeso e obesità (vedi alla voce → <i>Disturbi di origine psicosomatica</i> ) . . . . .	
Stanchezza - Convalescenza . . . . .	178
Stipsi . . . . .	184
Sudamina . . . . .	191
Tendiniti . . . . .	192
Tosse . . . . .	192
Tosse allergica . . . . .	205
Ustioni . . . . .	207
Verruche . . . . .	209

---

<b>Appendice 1 - Avvertenze</b> .....	<b>211</b>
<b>Appendice 2 - Alimentazione e salute</b> .....	<b>231</b>
Semi e frutta secca.....	232
Fibre, cereali e legumi.....	235
La verdura.....	241
La frutta.....	246
Gli alimenti proteici nella dieta di origine vegetale.....	257
Il ferro.....	263
Il calcio.....	266
Il magnesio.....	269
Vitamine del gruppo B.....	272
I prodotti dell'alveare: miele, polline, pappa reale.....	273
... E un po' di cioccolato.....	277
Intolleranza al lattosio.....	279
Alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori.....	281
<b>Appendice 3 - Piante da appartamento e non solo</b> .....	<b>283</b>
Attenzione alle piante da appartamento e non solo.....	284
Piante che purificano l'aria di casa.....	286
<b>Bibliografia</b> .....	<b>289</b>
<b>L'autrice</b> .....	<b>293</b>

# Prefazione

Sin dagli inizi della mia attività di medica, quaranta anni fa, mi sono resa conto che spesso l'intervento farmacologico, in particolare in ambito pediatrico, non rappresentava una effettiva esigenza terapeutica, ma era conseguenza di una mancanza di alternativa. Ho così iniziato a ricercare e approfondire altri approcci terapeutici, come appunto la Fitoterapia e l'Omeopatia: uno studio appassionato che mi ha portato anche all'estero per perfezionarmi (*Diploma Universitario in Fitoterapia e Piante Medicinali, Università di Montpellier, Francia*) e che mi ha condotto in seguito alla docenza presso varie sedi universitarie, alla collaborazione con svariate istituzioni, alla pubblicazione di numerosi testi, oltre che ad applicare queste metodiche nella mia pratica quotidiana di medica.

Tengo a precisare che non esistono medicine classiche, dolci, alternative, ecc. in contrapposizione fra di loro: esiste infatti *un solo modo di fare medicina* che è quello che si avvale di metodiche terapeutiche diversificate che il medico è in grado di scegliere e modulare sulla base della patologia da trattare e, ovviamente, delle proprie conoscenze. Ciò vuol dire che il medico, in base alla diagnosi, deciderà se avvalersi del farmaco di sintesi oppure delle piante o del medicinale omeopatico o ancora di utilizzarle entrambe contemporaneamente. Così come la medicina di sintesi non è in grado di curare tutto, anche la Fitoterapia, la Gemmoterapia e l'Omeopatia presentano analoghi limiti: è dall'*integrazione* che si può ottenere quel *sinergismo terapeutico* che risulterà ottimale al paziente.

Questo approccio terapeutico alla salute, tipico della *Medicina Integrata*, è un approccio globale: il paziente non viene trattato "a settori", per organo malato, ma nel suo insieme. Si interviene sul *terreno* del paziente cercando di riequilibrarlo, stimolandone la reattività e ottimizzando la risposta terapeutica. Curarsi con le piante medicinali e/o con l'Omeopatia vuol dire, inoltre, imparare ad affrontare in modo differente non solo la malattia ma anche rivedere il proprio stile di vita: non più il farmaco che dà una risposta immediata ma temporanea al nostro problema di salute ma cercare di comprendere cosa ha mutato il nostro equilibrio, agire cercando di prevenire, abbandonare i preconcetti ("mi curo solo con la medicina naturale" - "mi curo solo con la medicina ufficiale") e aprirsi invece a un'integrazione che alla fine non è solo terapeutica ma che coinvolgerà in senso positivo il nostro rapporto con i cosiddetti "altri". È necessario e indispensabile, quindi, avvalersi di tutte le moderne acquisizioni che la ricerca ci offre, senza però farsi dominare dalla tecnica.

Occorre essere in grado di valutare, in base al quadro clinico da trattare e alle nostre conoscenze, quando è il momento di adoperare la Fitoterapia ecc. e quando è invece auspicabile l'impiego del singolo principio farmacologico.

Oggi, purtroppo, l'uomo cerca di dominare la natura allontanandosene, invece di inserirsi in essa in maniera più razionale, cosciente e armonica, pagandone così le conseguenze anche in termini di salute. Dobbiamo imparare allora a saper vedere nell'armonia del piccolo l'armonia del tutto: se pensassimo, ad esempio, che quando assumiamo una pianta come medicamento assumiamo una sostanza viva, organica, sottomessa, quindi, a leggi proprie, ma che riflettono l'armonia del tutto, ci renderemmo conto come l'avvicinarsi al mondo delle piante medicinali venga a prediligere un discorso di equilibrio uomo-natura, in cui l'essere umano è partecipe e non elemento passivo del momento terapeutico. È essenziale ritrovare un nuovo rapporto di rispetto e di equilibrio fra uomo e natura, perché l'equilibrio dell'uno si rifletterà inevitabilmente su quello dell'altro in quanto entrambi facenti parte di un unico insieme.

*Enrica Campanini*

## Guida all'uso del libro

Il libro è composto da 56 *schede* redatte per patologia e in ordine alfabetico. Le patologie trattate sono quelle per le quali possono essere indicati il supporto fitoterapico e gemmoterapico.

Il ricorso alla Fitoterapia e alla Gemmoterapia, in ambito pediatrico, rappresenta un valido esempio di "integrazione terapeutica" nelle situazioni per le quali l'uso del farmaco può non rappresentare la prima scelta. L'approccio terapeutico presentato nel libro è tipico, infatti, della *Medicina Integrata* e permette di allargare e diversificare il ventaglio di soluzioni terapeutiche a disposizione del medico e/o dell'operatore sanitario: in alcuni casi Fitoterapia e Gemmoterapia permetteranno di evitare il ricorso al farmaco, in altri lo andranno ad affiancare per alleviarne gli effetti collaterali e migliorarne l'efficacia.

In ogni *scheda* è presente una breve nota introduttiva di inquadramento clinico, ricca anche di preziosi consigli di carattere preventivo che comprendono indicazioni dietetiche e sullo stile di vita. Segue la voce *Possibilità terapeutiche in Fitoterapia e Gemmoterapia* nella quale sono proposte le piante medicinali e i gemmoderivati maggiormente indicati con un breve inquadramento volto chiarirne il rationale d'uso. A completare, le indicazioni *posologiche*<sup>1</sup>. Sono presenti, inoltre, la voce *Avvertenze*, nella quale sono indicati gli eventuali effetti collaterali, e la voce *Esempi di formulazioni e di schemi terapeutici* che offre esempi pratici di prescrizione.

A chiusura del libro tre *Appendici*. La prima, dal titolo *Avvertenze*, presenta in ordine alfabetico, al fine di facilitare una rapida consultazione, le piante medicinali trattate nel testo e le informazioni sui possibili effetti collaterali. La seconda, *Alimentazione e salute*, riporta informazioni generali riguardanti svariati alimenti che possono essere inseriti in una dieta salutare. La terza, *Piante da appartamento e non solo*, è dedicata alle piante che possono essere presenti nelle nostre case.

Il testo rappresenta, pertanto, una guida pratica per l'operatore sanitario che potrà verificare velocemente e con sicurezza quale pianta medicinale o gemmoderivato utilizzare e se la pianta medicinale che ha deciso di prescrivere è adatta alla situazione da trattare. Anche il lettore comune potrà accedere, in caso di bisogno o di semplice curiosità, a un'informazione corretta ed equilibrata.

Per un maggiore approfondimento relativo al meccanismo di azione, ambiti prescrittivi, ecc. delle piante medicinali e dei gemmoderivati si rimanda, ovviamente, ai testi di riferimento citati in bibliografia (Andrienne, Brigo, Campanini, Capasso, Mazzanti, Tétou, ecc.).

---

1 A questo proposito si segnala che nel Capitolo 1 è presente il paragrafo *Regole posologiche*, la cui consultazione contribuirà a facilitare l'approccio al testo.

## Elenco delle piante medicinali trattate nel testo

1. *Aesculus hippocastanum* L. (ippocastano, seme)
2. *Agrimonia eupatoria* L. (agrimonia, sommità fiorite)
3. *Aloe vera* L. (aloe, foglie)
4. *Althaea officinalis* L. (altea, radice, foglie e fiori)
5. *Anethum graveolens* L. (aneto, frutti)
6. *Arctium lappa* L. (bardana, radice, foglie)
7. *Angelica archangelica* L. (angelica, radici, frutti, foglie)
8. *Arctostaphylos uva ursi* L. (uva ursina, foglie)
9. *Arnica montana* L. (arnica, fiore)
10. *Aspalathus linearis* (Burm.f.) R.Dahlgr. (rooibos o rè rosso africano, foglie)
11. *Avena sativa* L. (avena, cariossidi e parti aeree)
12. *Ballota nigra* L. (ballota o marrubio fetido, sommità fiorite)
13. *Calendula officinalis* L. (calendula, sommità fiorite)
14. *Camellia sinensis* Kuntze (tè, foglie)
15. *Carum carvi* L. (carvi, frutti)
16. *Centella asiatica* (L.) Urban (centella, parte aerea)
17. *Cetraria islandica* (L.) Acharius s.l. (lichene islandico, tallo)
18. *Commiphora myrra* (Nees) Engl. (mirra, oleo-gommo-resina)
19. *Cyanus segetum* Hill (= *Centaurea cyanus* L.) (fiordaliso, fiori)
20. *Cydonia oblonga* Mill. (cotogno, frutto)
21. *Cucurbita pepo* L. (zucca, polpa)
22. *Cuminum cyminum* L. (cumino, frutti)
23. *Cupressus sempervirens* L. (cipresso, rametti fogliati, frutti o coni /galbule)
24. *Daucus carota* L. (carota, radice)
25. *Drosera rotundifolia* L. (drosera, pianta intera)
26. *Echinacea* spp. (echinacea, radice, parti aeree fiorite)
27. *Elaeagnus rhamnoides* (L.) A.Nelson (= *Hippophae rhamnoides* L.) (olivello spinoso, frutti)
28. *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. & Maxim.) Maxim. (eleuterococco, radice)
29. *Equisetum arvense* L. (equiseto, cauli)
30. *Eschscholzia californica* Cham. (escolzia, parte aerea fiorita)
31. *Eucalyptus globulus* Labill. (eucalipto, foglie della pianta adulta)
32. *Euphrasia officinalis* L. (eufrasia, pianta fiorita)
33. *Ficus carica* L. (fico, frutto, gemme)
34. *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. (olmaria, sommità fiorite)
35. *Foeniculum vulgare* Mill. (finocchio, frutti)
36. *Fraxinus ornus* L. (frassino da manna, manna)
37. *Glycyrrhiza glabra* L. (liquirizia, radici e stoloni)
38. *Grindelia robusta* Nutt. (grindelia, sommità fiorite)
39. *Hamamelis virginiana* L. (amamelide, foglie e corteccia)
40. *Harpagophytum procumbens* DC (artiglio del diavolo, radici secondarie)
41. *Hedera helix* L. (edera, foglie e rametti)
42. *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don (elicriso, sommità fiorite)

43. *Hibiscus sabdariffa* L. (carcadè, fiori)
44. *Hypericum perforatum* L. (iperico, sommità fiorite)
45. *Hyssopus officinalis* L. (issopo, foglie e sommità fiorite)
46. *Humulus lupulus* L. (luppolo, coni o strobili)
47. *Krameria triandra* Ruiz & Pavon (ratania, radici)
48. *Inula helenium* L. (inula, radice e rizoma)
49. *Lavandula angustifolia* Mill. (lavanda, fiori)
50. *Ledum palustre* L. (ledo delle paludi, rosmarino selvatico, ramoscelli)
51. *Lycium barbarum* L. (goji, bacche)
52. *Malpighia glabra* L. (acerola, frutti)
53. *Malva sylvestris* L. (malva, foglie e fiori)
54. *Matricaria chamomilla* L. (camomilla comune, capolini fioriti)
55. *Medicago sativa* L. (erba medica, alfalfa, pianta)
56. *Melaleuca alternifolia* (Maiden & Betche) Cheel (melaleuca, foglie)
57. *Melaleuca quinquenervia* (Cav.) S.T.Blake (niaouli, foglia)
58. *Melilotus officinalis* (L.) Pall (meliloto, sommità fiorite e foglie)
59. *Melissa officinalis* L. (melissa, foglie)
60. *Myrthus communis* L. (mirto, foglie, bacche)
61. *Oenothera biennis* L. (enotera, semi)
62. *Papaver rhoeas* L. (papavero rosso o rosolaccio, petali)
63. *Passiflora incarnata* L. (passiflora, parti aeree)
64. *Pimpinella anisum* L. (anice verde, frutti)
65. *Plantago lanceolata* L. (piantaggine, parti aeree)
66. *Plantago major* L. (piantaggine, parti aeree)
67. *Plantago ovata* Forskal (ispaghul, semi)
68. *Plantago psyllium* L. (psillio, semi)
69. *Potentilla erecta* (L.) Raeusch. (potentilla, rizoma)
70. *Punica granatum* L. (melagrana, frutto)
71. *Rhodiola rosea* L. (rodiola o radice d'oro, radice e rizoma)
72. *Ribes nigrum* L. (ribes nero, foglie)
73. *Rosa canina* L. (rosa canina o rosa di macchia, frutti o cinorrodi, gemme)
74. *Ruscus aculeatus* L. (rusco o pungitopo, rizoma con radici)
75. *Sambucus nigra* L. (sambuco, fiori, frutti)
76. *Sisymbrium officinale* (L.) Scop. (erisimo, parti aeree fiorite, foglie)
77. *Tamarindus indica* L. (tamarindo, polpa del frutto e semi)
78. *Thymus serpyllum* L. - *Thymus vulgaris* L. (timo, sommità fiorite)
79. *Thuya occidentalis* L. (thuya, foglie e rametti)
80. *Tilia cordata* Mill. (tiglio, infiorescenze)
81. *Tilia tomentosa* Moench. (tiglio, fiori, gemme)
82. *Trigonella foenum-graecum* L. (fieno greco, semi)
83. *Uncaria tomentosa* (Willd. ex Schult.) DC. (unghia di gatto, corteccia del fusto e delle radici di piante adulte)
84. *Vaccinium myrtillus* L. (mirtillo nero, frutti)
85. *Vaccinium macrocarpon* Aiton (mirtillo rosso americano, frutti)
86. *Vaccinium vitis idaea* L. (mirtillo rosso, foglie e frutti)

87. *Valeriana officinalis* L. (valeriana, radice, rizoma)
88. *Verbascum thapsus* L. (tasso barbasso, foglie, fiori)
89. *Viola odorata* L. (violetta o viola mammola, fiori, foglie, rizoma)
90. *Viola tricolor* L. (viola del pensiero, pianta)
91. *Zingiber officinale* Roscoe (zenzero, rizoma)
92. *Zizyphus jujuba* Mill. (giuggiolo, frutto)

## ENURESIS NOTTURNA

Per enuresi notturna (la cosiddetta “pipì a letto”) si intende la perdita involontaria di urina durante il sonno oltre l’età in cui il controllo vescicale, anche notturno, dovrebbe essere stato raggiunto grazie alla progressiva maturazione dei lobi frontali e parietali<sup>83</sup>. L’età a cui si fa convenzionalmente riferimento è fissata tra 5 e 6 anni. Tale disturbo viene descritto come il più frequente in età pediatrica: presenta “una prevalenza del 10-20% dei bambini all’età di 5 anni, del 5-10% all’età di 10 anni e del 3% nei ragazzi tra i 15-20 anni”<sup>84</sup>. Nella maggioranza dei casi scompare al momento della pubertà e solo lo 0,5-1% ne soffrirà anche in età adulta. Gli studiosi sono concordi nel precisare che, prima dei 5 anni, il bagnare il letto la notte può considerarsi ancora un fenomeno normale a meno che non coesistano infezioni urinarie o perdite di pipì rilevanti anche durante il giorno.

Si tratta indubbiamente di un *disturbo ereditario* e in circa il 70% dei casi almeno un familiare ha avuto lo stesso problema da piccolo.<sup>85</sup> Nella maggioranza dei casi è un disturbo funzionale e in non più del 10% dei soggetti può essere riconosciuta una patogenesi organica. Attualmente si ritiene, infatti, che l’enuresi notturna sia *una condizione multifattoriale* nella cui genesi intervengono diversi fattori fisiopatogenetici<sup>86</sup>: sempre più sono gli studi che evidenziano come la causa sia dovuta a “uno squilibrio tra produzione notturna di urine e capacità vescicale funzionale, associato a un disturbo del risveglio.”<sup>87</sup> È emerso, infatti, che i bambini che soffrono di enuresi presentano un sonno di bassa qualità, caratterizzato da numerosi risvegli incompleti e “durante la notte muovono improvvisamente braccia e gambe, forse per tentare di svegliarsi. Si tratta quindi di un *problema di risveglio*. Quando la vescica è piena chiunque ha uno stimolo al risveglio, stimolo che è meno forte, o che il bambino enuretico avverte meno”<sup>88</sup>.

Dal punto di vista classificativo si parla di enuresi *primaria* e *secondaria*. L’enuresi *primaria* è quella dei bambini che non hanno mai smesso di bagnare il letto, quella *secondaria* si ha quando si verifica una regressione dopo che il bambino ha sviluppato il controllo degli sfinteri (quando si ripresenta dopo un periodo asciutto continuativo almeno > 6 mesi) e può essere considerata come l’effetto di eventi stressanti. Mentre per le forme *primarie* è possibile invocare una alterazione di fattori biologici (disregolazione del ritmo circadiano dell’ormone antidiuretico ADH, disfunzione dei centri nervosi, anomalie uretrali o vescicali ecc.), per le forme *secondarie* intervengono fattori psichici o psico-sociali: si tratta di bambini timidi, ansiosi che spesso vedono accentuare i loro disturbi in occasioni di contrarietà scolastiche o altri eventi

83 Watanabe H., Azuma Y., A proposal for a classification system of enuresis based on overnight simultaneous monitoring of electroencephalography and cystometry. *Sleep* 1989;12:257-64.

84 Chiozza M.L., Pecoraro C., et al., Enuresi del bambino: screening, diagnosi e gestione in età pediatrica, Supplemento a *Pediatria* anno 10 | numero 6 giugno 2020.

85 <https://www.ospedalebambinogesu.it/pipi-a-letto-enuresi-notturna--80108/>.

86 Quando la sintomatologia è esclusivamente notturna viene definita *enuresi monosintomatica*.

87 Mencoboni M.C., L’enuresi notturna, *Medico e Bambino* 9/2000.

88 <https://www.ospedalebambinogesu.it/pipi-a-letto-enuresi-notturna--80108/>.

fonte di stress (separazione dei genitori, nascita di un fratellino, ecc.). È utile, pertanto, un approfondimento diagnostico tenendo presente comunque che “nella massima parte dei casi l’unico esame veramente indispensabile è quello delle urine, la cui normalità orienterà verso una patogenesi di origine funzionale.”<sup>89</sup>

L’enuresi può provocare nel bambino perdita dell’autostima, della fiducia in sé stesso e nelle proprie capacità. È basilare, pertanto, che i genitori abbiano nei suoi confronti “un atteggiamento comprensivo e distaccato, in modo che non si accentuino i timori e i sensi di colpa del bambino. Si dovrà inoltre infondergli la massima fiducia in sé stesso rassicurandolo sulla transitorietà della sintomatologia.”<sup>90</sup> Tali problematiche cessano, in genere, una volta che l’enuresi notturna è stata superata con successo.

Fra le *misure comportamentali* suggerite: insegnare a non trattenere troppo la pipì e a urinare regolarmente durante il giorno (ogni 2-3 ore); incoraggiare lo svuotamento vescicale la sera prima di coricarsi; favorire una corretta idratazione durante la giornata; diminuire l’assunzione di liquidi serali; a cena evitare bevande diuretiche, alimenti salati o ricchi in calcio (causano una maggior produzione di urina); correggere la stipsi, se presente, e incoraggiare una dieta ricca di frutta e verdura; “svegliare una volta il bambino durante la notte per farlo urinare (lasciar perdere se l’intervento risulta evidentemente inutile)”<sup>91</sup> in quanto, come sottolinea M.L. Chiozza “bagnare il letto non dipende dalla buona volontà né del bambino né dei genitori.”

La cosa importante, infine, è “ricordare al bambino che l’enuresi è una condizione molto comune e che si può curare.”<sup>92</sup>

*Preservare l’autostima, coinvolgere il bambino nel trattamento e sdrammatizzare: non punire, biasimare o ridicolizzare il bambino. Creare ansia nel bambino può solo peggiorare il problema. Al contrario, spiegategli in termini semplici cosa sta succedendo, in modo che possa seguire le raccomandazioni fatte; eventualmente utilizzate un mezzo come un libro (adattato alla sua età) per fornire spiegazioni. Non forzare il bambino a indossare i pannoloni perché hanno una connotazione infantilizzante.*<sup>93</sup>

### ► Possibilità terapeutiche in Fitoterapia e Gemmoterapia

Anche se la terapia dell’enuresi trova ampio spazio soprattutto sul piano comportamentale, può risultare utile la prescrizione di alcuni fitoterapici e gemmoderivati. È stata ampiamente dimostrata l’influenza peggiorativa della *stipsi* nel manifestarsi

89 Schwartz T., 1994, *Manuale di pediatria*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano.

90 *Ibidem*.

91 [https://www.sipps.it/pdf/2018siracusa/Giorno\\_03/05\\_VIIISessione/23\\_Chiozza.pdf](https://www.sipps.it/pdf/2018siracusa/Giorno_03/05_VIIISessione/23_Chiozza.pdf).

92 *Ibidem*.

93 [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=enuresie\\_pm#approches-complementaires](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=enuresie_pm#approches-complementaires).

dell'enuresi notturna in quanto un intestino non adeguatamente svuotato comprime la vescica e stimola e amplifica l'iperattività vescicale<sup>94</sup>. Regolarizzare l'intestino può rappresentare, pertanto, il primo passo nella cura del bambino che soffre di enuresi notturna, e talvolta è una misura sufficiente per ottenere un netto miglioramento. Si rimanda pertanto alla voce → *Stipsi*.

*Iperico, escolzia, valeriana, passiflora* con tropismo sul sistema nervoso, sono le piante che la tradizione fitoterapica utilizza più frequentemente nel trattamento dell'enuresi.

In particolare: ***Hypericum perforatum* L.** (iperico, *sommità fiorite*) è consigliato nel trattamento dell'enuresi e delle paure infantili in virtù della sua azione ansiolitica. È stato segnalato che l'associazione con ***Valeriana officinalis* L.** (valeriana, *radice, rizoma*) presenta un profilo d'azione ottimale. Si consiglia l'impiego sempre sotto il controllo del medico o dell'operatore sanitario esperto in Fitoterapia: vedi alla voce → *Insomnia - Turbe del sonno*.

***Agrimonia eupatoria* L.** (agrimonia, *sommità fiorite*) è segnalata come coadiuvante grazie alle proprietà astringenti, blandamente sedative e al contempo toniche: il suo impiego può essere utile nel bambino con terreno allergico (attività antiallergica). In passato veniva segnalato il ***Cupressus sempervirens* L.** (cipresso, *rametti fogliati, frutti o coni/galbule*) come tonico della vescica ma, per la presenza di effetti collaterali, se ne sconsiglia la somministrazione in pediatria.

La Gemmoterapia risulta particolarmente indicata in quanto è in grado di rinforzare il terreno del bambino e di favorirne la crescita. In particolare si consiglia il gemmoderivato ottenuto dalle gemme dell'abete bianco, ***Abies pectinata* MG 1DH**, buon rimineralizzante in grado di favorire il metabolismo fosfo-calcico e di conseguenza di stimolare un accrescimento armonioso. In quanto "stimolatore della crescita" risulta utile nel trattamento dell'enuresi e può essere affiancato da ***Quercus pedunculata* MG 1DH**, la cui prescrizione è dovuta all'azione tonico-stimolante generale che lo caratterizza. ***Quercus pedunculata*** può essere alternato a ***Betula verrucosa* MG 1DH**: secondo Pol Henry, il padre della Gemmoterapia, le gemme di ***Betula verrucosa*** agiscono nelle fasi di crescita o di rigenerazione di un organo, in particolare a livello osseo: rivestono, pertanto, un ruolo importante nei disturbi e nei ritardi della crescita, anche in considerazione del fatto che contribuiscono ad apportare una azione tonificante generale e ad attenuare i dolori ossei della crescita. Questi tre gemmoderivati sono consigliati, quindi, come rimedi in grado di stimolare l'iter maturativo del bambino. La loro posologia indicativa può essere la seguente: 20-30 gocce, diluire in acqua, 1-2 volte al dì, per cicli di 20 giorni al mese.

Per limitare la componente ansiosa, ***Tilia tomentosa* MG 1DH** rappresenterà un valido alleato (10-20 gocce, da diluire in acqua, 1-2 volte al dì. È buona norma iniziare la terapia partendo dalla posologia minima e aumentarla con gradualità).

---

94 McGrath K.H., Caldwell P.H., Jones M.P., The frequency of constipation in children with nocturnal enuresis: a comparison with parental reporting. *J Paediatr Child Health*. 2008; 44:19-27.

► **Esempi di formulazioni e di schemi terapeutici**

**Sciroppo di agrimonia**

<i>Agrimonia eupatoria</i> E.F.	20 ml
Sciroppo semplice F.U. q.b. a	200 g

S/ 1 cucchiaino, 1-2 volte al dì.

**Enuresi**

*Abies pectinata* MG 1DH, 20-30 gocce, diluire in acqua, durante la mattina.

*Betula verrucosa* MG 1DH\*, 20-30 gocce, diluire in acqua, durante il pomeriggio.

(\* oppure *Quercus pedunculata* MG 1DH)

Effettuare cicli di 3 settimane al mese per almeno 2-3 mesi.

**Enuresi (bambino ansioso)**

*Abies pectinata* MG 1DH, 20-30 gocce, diluire in acqua, prima di pranzo e/o cena.

*Tilia tomentosa* MG 1DH, 10-20 gocce, diluire in acqua, nel tardo pomeriggio. È buona norma iniziare con la posologia minima e aumentarla, eventualmente, con gradualità.

Per cicli di 3 settimane al mese per 2-3 mesi.

**Gocce composte (dopo i 6 anni)**

*Hypericum perforatum* T.M. 1 flacone

*Valeriana officinalis* T.M. 1 flacone

S/ Versare 10 gocce di ognuno, in mezzo bicchiere di acqua; assumere nel tardo pomeriggio. Si consiglia la prescrizione del medico.

## TOSSE ALLERGICA

In caso di *allergia* la tosse può rappresentare uno dei sintomi manifestati dal paziente unitamente a lacrimazione, rinite, orticaria, eczema, sintomi digestivi (diarrea in particolare) e respiratori (dispnea, asma) ecc. Inizialmente secca può diventare produttiva a causa della formazione di mucosità più o meno abbondanti. La *tosse* di carattere *allergico* può persistere fintanto che non viene eliminato l'allergene che ne è la causa, in particolare pollini, acari, muffa, peli di animali, ecc. I soggetti che soffrono di asma risultano, ovviamente, più sensibili alle allergie che colpiscono le vie aeree e dunque sono più suscettibili di sviluppare la tosse.

### ► Possibilità terapeutiche in Fitoterapia e Gemmoterapia

In Fitoterapia si segnalano in particolare grindelia ed elicriso: vedi anche alla voce → *Tosse*.

***Grindelia robusta* Nutt.** (*grindelia, sommità fiorite*): può essere utilizzata nel trattamento delle infiammazioni a carico delle vie aeree superiori grazie alle sue proprietà bechiche ed espettoranti e per alleviare le crisi di dispnea asmatiche e tosse. Il suo impiego è segnalato anche nel trattamento della pertosse e delle forme pertussoidi. Si utilizza come *sciroppo*, 1 cucchiaino/cucchiaino più volte al dì.

***Helichrysum italicum* (Roth) G. Don** (*elicriso, sommità fiorite*): i fiori risultano efficaci nel trattamento delle affezioni a carico dell'apparato respiratorio ove agiscono, oltre che come balsamici ed espettoranti, come eupnoici in alcune forme di dispnea asmatiche e tosse. Alla pianta sono riconosciute anche proprietà antiallergiche e antinfiammatorie: si consiglia lo *Sciroppo*, 1 cucchiaino/cucchiaino più volte al dì.

La Gemmoterapia, grazie a un'azione sintomatica (attività antistaminica e corticosurrenalica), può contribuire ad alleviarne l'intensità. Sono segnalati a tale scopo ***Ribes nigrum* MG 1DH, *Carpinus betulus* MG 1DH, *Fagus sylvatica* MG 1DH, *Viburnum lantana* MG 1DH**: vedi anche alla voce → *Tosse*.

Il gemmoderivato ottenuto con le gemme fresche di ***Ribes nigrum* L.** viene considerato, per la sua estesa valenza terapeutica, la "perla" della Gemmoterapia in virtù della notevole azione antinfiammatoria e antiallergica che manifesta. L'uso di ***Ribes nigrum* MG 1DH** è indicato nelle manifestazioni cliniche in cui è necessario stimolare la corteccia surrenale, come appunto nelle manifestazioni allergiche, e in quelle di natura infiammatoria generali e locali. Il gemmoderivato agisce stimolando direttamente la corteccia surrenale (azione *cortison-like*), aumentando in tal modo la concentrazione di cortisolo ematico. Non sono mai stati segnalati fino a ora gli effetti iatrogeni tipici dei corticoidi. Studi sperimentali, attuati tramite test che saggiano la presenza di un'attività surrenalica (aumento della resistenza alla fatica, al freddo, ecc.), hanno confermato l'attività stimolante a livello della corteccia surrenalica e la notevole attività inibitrice nei riguardi dei processi infiammatori a opera del gemmoderivato. Sembra che l'attività antinfiammatoria sia da attribuire, almeno in parte, alla presenza nel fitocomplesso di antociani e flavonoidi che si oppongono alla liberazione delle sostanze proflogogene: questi ultimi contrastano anche la sintesi

e la liberazione di istamina determinando un'azione antiallergica. Grazie, inoltre, all'azione vitamino-P-simile, si ha un miglioramento del microcircolo e quindi della vascolarizzazione locale. Flavonoidi e antociani presentano, tra l'altro, un effetto regolatore sulla permeabilità delle biomembrane e un'azione di risparmio e potenziamento nei confronti dell'acido ascorbico riuscendo a potenziare così la risposta immunitaria nei confronti delle infezioni.

*Ribes nigrum* MG 1DH può essere affiancato da:

***Fagus sylvatica* MG 1DH:** le gemme del faggio sono dotate di attività antistaminica e sono in grado di frenare la degranulazione mastocitaria e quindi la liberazione di istamina. Sono utili, pertanto, nel trattamento dei fenomeni di natura allergica. La somministrazione del gemmoderivato è particolarmente consigliata nel soggetto allergico con note di sovrappeso in quanto manifesta anche una blanda attività di regolazione dell'appetito.

***Carpinus betulus* MG 1DH:** il gemmoderivato, ottenuto dalle gemme del carpino, è dotato di uno spiccato organotropismo nei confronti delle alte vie respiratorie (seni paranasali, rinofaringe, trachea). Risulterà utile nel trattamento delle riniti allergiche caratterizzate da starnuti frequenti, preceduti da prurito nel naso, rinorrea acquosa, tosse secca, ecc.

***Viburnum lantana* MG 1DH:** è indicato in caso di tosse e dispnea asmatiforme di origine allergica. Il gemmoderivato, ottenuto dalle gemme del viburno (*Viburnum lantana* L.), è considerato un valido regolatore del tono bronchiale. Esercita, infatti, un'azione di inibizione dello spasmo bronchiale con regolazione neurovegetativa del tono bronchiale (Tétau M. e Scimeca D., 2005). Per queste caratteristiche può essere indicato come *coadiuvante* nel trattamento dell'asma nelle sue varie forme: bronchite asmatica e dispnea asmatiforme anche di origine allergica, ecc.

Posologia indicativa per i gemmoderivati citati: 20-30 gocce, diluire in acqua, 1-2 volte al dì, per cicli di 20 giorni al mese (vedi alla voce → *Regole posologiche*).

### ► Esempi di formulazioni e di schemi terapeutici

#### Tosse allergica

*Ribes nigrum* MG 1DH, 20-30 gocce, diluire in acqua, prima di colazione.

*Carpinus betulus*\* MG 1DH, 20-30 gocce, diluire in acqua, prima di pranzo e cena.

(\* oppure *Fagus sylvatica* MG 1DH)

#### Tosse e dispnea asmatiforme (*terapia coadiuvante*)

*Ribes nigrum* MG 1DH, 20-30 gocce, diluire in acqua, prima di colazione.

*Viburnum lantana* MG 1DH, 20-30 gocce, diluire in acqua, prima di pranzo e cena.

# Della stessa autrice

## PER I PROFESSIONISTI



### **Dizionario di fitoterapia e piante medicinali IV Edizione**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-4310-3  
Pag. 1152 - 159,90 €



### **Fitoterapia, gemmoterapia, omeopatia**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-3397-5  
Pag. 576 - 54,90 €



### **Manuale pratico di gemmoterapia III Edizione**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-4442-1  
Pag. 384 - 41,90 €



### **Piante medicinali in fitoterapia e omeopatia**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-2876-6  
Pag. 336 - 34,90 €



### **Ricettario medico di fitoterapia**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-1158-4  
Pag. 296 - 29,90 €



### **Sovrappeso e cellulite**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-1710-4  
Pag. 192 - 19,90 €



### **Terapie complementari in geriatria**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-2561-1  
Pag. 408 - 34,90 €

## PER IL GRANDE PUBBLICO



### **Un aiuto dalla natura**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-4233-5  
Pag. 496 - 24,90 €



### **Menopausa... meno paura II Edizione**

a cura di Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-4700-2  
Pag. 160 - 24,90 €



### **Da grande farò il Dottore**

Enrica Campanini  
ISBN 978-88-481-4275-5  
Pag. 56 - 12,90 €



Una collana di Tascabili adatta a tutti, per avvicinare il paziente a Fitoterapia, Gemmoterapia e Omeopatia in modo semplice e chiaro.



### **Come ordinare**

web	<a href="http://www.tecnichenuove.com">www.tecnichenuove.com</a>
e-mail	<a href="mailto:vendite-libri@tecnichenuove.com">vendite-libri@tecnichenuove.com</a>
telefono	0239090440

medicina naturale

# Enrica Campanini

## FITOPEDIATRIA

La nuova edizione di Fitopediatria di Enrica Campanini è un prezioso strumento per la promozione della salute e del benessere in patologie comuni e diffuse in ambito pediatrico, per le quali è possibile agire soprattutto in prevenzione; un testo piacevole, di facile comprensione ma ricco di informazioni chiare e fruibili da tutti, dal professionista della salute al semplice lettore.

L'approccio terapeutico presentato nel libro è tipico della Medicina Integrata e permette di allargare e diversificare il ventaglio di soluzioni terapeutiche a disposizione del medico o dell'operatore sanitario.

Una guida pratica e sicura per il professionista che potrà verificare velocemente le caratteristiche terapeutiche della pianta medicinale che ha deciso di prescrivere, grazie alle 56 schede aggiornate e redatte per patologia.

Una guida utile anche per il lettore, da consultare in caso di bisogno o di semplice curiosità, poiché indica il percorso che può offrire la Medicina Integrata.



**Enrica Campanini** si è laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Firenze nel 1982 e nel 1990 ha conseguito il Diploma Universitario in Fitoterapia e Piante Medicinali presso l'Università di Montpellier (Francia).  
Vive a Firenze e da oltre quarant'anni svolge la libera professione come medico esperto in Fitoterapia e Omeopatia.  
In tale ambito ha svolto attività di docenza in corsi di formazione per medici e farmacisti presso varie sedi istituzionali.  
Collabora con riviste del settore ed è autrice di numerosi libri riguardanti l'impiego clinico delle piante medicinali.