

# **ARNICA MONTANA**

## **ARNICA MONTANA: STORIA**

L'ARNICA è STATA DESCRITTA PER LA PRIMA VOLTA NEL XVI SECOLO DAL MEDICO TEDESCO THEODORUS JACOBUS VON BERGZABERN, CHE DIEDDE ALLA PIANTA IL NOME ATTUALE. È CHIAMATA COMUNEMENTE STARNUTINA PER LA CAPACITÀ CHE HA IL SUO ODORE D' INDURRE STARNUTI. DALLE FOGLIE SI RICAVALO IL COSIDDETTO TABACCO DELLA MONTAGNA USATO DALLE POPOLAZIONI MONTANE PER LA PIPA E COME TABACCO DA FIUTO. L'ARNICA MONTANA È UN' ERBA MEDICINALE DELLA FAMIGLIA DELLE ASTERACEAE, PERENNE, A FUSTO ERETTO, ALTA DAI VENTI AI SESSANTA CENTIMETRI, DAI GRANDI CAPOLINI DI COLORE GIALLO ARANCIATO CON CARATTERISTICI PETALI, DAL GRADEVOLE ODORE AROMATICO IN FIORE DA MAGGIO AD AGOSTO. I FIORI CONTENGONO POLIFENOLI, FLAVONOIDI, TANNINI, OLII ESSENZIALI. IL NOME DEL GENERE (ARNICA) POTREBBE DERIVARE DA UNA ALTERAZIONE DEL TARDO-LATINO PTARMICA, A SUA VOLTA DERIVATO DAL GRECO PTARMIKOS (STARNUTATORIO) CON ALLUSIONE ALLE PROPRIETÀ STARNUTATORIE CONNESSE CON L'ODORE DELLA PIANTA. ALTRI AUTORI PERÒ PREFERISCONO PARTIRE DALLA PAROLA GRECA ARNAKIS (PELLE DI AGNELLO) FACENDO RIFERIMENTO ALLA DELICATA TESSITURA DELLE SUE FOGLIE. L'ARNICA MONTANA È ENDEMICA IN EUROPA, DALLA PENISOLA IBERICA ALLA SCANDINAVIA ISOLE BRITANNICHE ED È RELATIVAMENTE RARA IN ITALIA. CRESCE IN TERRENI POVERI E SILICEI; IN ZONE MONTANE DA AI CARPAZI. È ASSENTE IN PIANURA. STA DIVENTANDO RARA SOPRATTUTTO NELLE REGIONI NORDICHE A CAUSA DELL'AUMENTO DELLE COLTIVAZIONI INTENSIVE. QUESTA PIANTA APPARTIENE ALLA FLORA PROTETTA. TRATTANDOSI DI UNA TRA LE PIANTE MEDICINALI PIÙ UTILIZZATE AL MONDO. L'USO DEL RIZOMA E DELLA RADICE, L'APPARTENENZA ALLE SPECIE PROTETTE RENDE COMPLICATA LA SUA PRODUZIONE SU SCALA INDUSTRIALE. PENSATE CHE NEI VECCHI MANOSCRITTI SI NARRA CHE FOSSE TAROCCATA CON LA CALENDULA OFFICINALIS; LA COSA DEVE FARCI PENSARE BENE NELL'OTTICA DELLA FORMULAZIONE. È ANCHE DETTA CHINA DEI POVERI O TABACCO DI MONTAGNA. È NOTA FIN DALL'ANTICHITÀ COME PIANTA VULNERARIA, CALMANTE, REVULSIVA E ANALGESICA. L'ARNICA ENTRA NELLA COMPOSIZIONE DI MOLTI AMARI. SI PARLA DI TOSSITA', CHE POSSA BLOCCARE I CANALI DEL CALCIO DANDO PROBLEMI CARDIACI, MA SE PER SECOLI LE PESONE HANNO BEVUTO ESTRATTI DI ARNICA E FUMATO LE FOGLIE, DOVREMMO ESSERE A CONOSCENZA DI MIGLIAIA DI DECESSI. DICIAMO QUINDI CHE L'ARNICA È TOSSICA SE PRESA IN ESUBERO.

## **CURIOSITÀ**

L'ARNICA MONTANA, ALLE PRIME AVVISAGLIE DELLA CATTIVA STAGIONE, SEMBRA SCOMPARIRE DAI PRATI E DAI PASCOLI, MA È SOLTANTO IL SUO SISTEMA DI DIFESA PERCHÉ, IN REALTÀ, SOTTO LA COLTRE DI NEVE, SOTTO IL MANTELLO PROTETTIVO DELL'ERBA BRUCIATA DAL FREDDO, LE RADICI RIPOSANO E SI NUTRONO PREPARANDOSI ALLA RIPRESA PRIMA VERILE. POI, A PARTIRE DA MAGGIO, IN CIMA AI SOTTILI STELI DELL'ARNICA APPAIONO LE INFIORESCENZE E SI RIPROPONE LA PICCOLA MAGIA DELLA "CHINA DEI POVERI": QUELLA DI SAPER RUBARE LA LUCE DEL SOLE E POI RIMANDARLA VERSO L'ALTO AL TRAMONTO, QUANDO LA PRIMA OMBRA SEMBRA INVITARE OGNI CREATURA VIVENTE AL RIPOSO.

## **USO TOPICO**

PER LE SUE PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE E ANALGESICHE, L'ARNICA (ARNICA MONTANA) È UNO DEI RIMEDI NATURALI PIÙ EFFICACI CONTRO DOLORI MUSCOLOSCHIELETRICI, ARTRITE E PICCOLI TRAUMI. L'UTILIZZO A SCOPO SALUTISTICO DELL'ARNICA RISALE ALMENO AL XVI SECOLO. LE PROPRIETÀ ANTIFLOGISTICHE, ANTIDOLORIFICHE E ANTIECCHIMOTICHE DELL'ARNICA NE HANNO FATTO NEL TEMPO UNA DELLE SOLUZIONI PIÙ CONOSCIUTE E APPREZZATE IN FITOTERAPIA CONTRO LE CONSEGUENZE DEI PICCOLI INFORTUNI. L'ARNICA È DIVENTATA COSÌ IL RIMEDIO NATURALE PER ECCELLENZA DEGLI SPORTIVI E IL TOCCASANA PRONTO ALL'USO PER TANTE MAMME, SPESSO COSTRETTE A SOCCORRERE SCATENATI PICCOLI CAMPIONI DI CORSE E GIOCHI ALL'ARIA APERTA. FORMIDABILE È INFATTI IL POTERE ANTINFIAMMATORIO E ANALGESICO CHE QUEST'ERBA OFFICINALE ESERCITA NEI CONFRONTI DEI TRAUMI, IN PARTICOLARE A CARICO DEI TESSUTI MOLLI SUPERFICIALI, CHE FREQUENTEMENTE DANNO LUOGO A ECCHIMOSI. A CONTATTO CON LA ZONA COLPITA, L'ARNICA FAVORISCE IL RIASSORBIMENTO DELL'EDEMA E RIDUCE VELOCEMENTE IL DOLORE E IL LIVIDO. IL SUO IMPIEGO È QUINDI QUANTO MAI UTILE IN CASO DI CONTUSIONI, DISTORSIONI, PICCOLE FRATTURE, MA ANCHE CONTRATTURE, SLOGATURE, CRAMPI MUSCOLARI. MENO NOTA, MA PER CERTI VERSI ANCORA PIÙ INTERESSANTE, È LA CAPACITÀ DELL'ARNICA DI ALLEVIARE IL DOLORE E CONTRASTARE I SINTOMI

INVALIDANTI DI ALCUNE FORME DI ARTROSI. RISALE AL 2007 UNO STUDIO PUBBLICATO SU RHEUMATOLOGY INTERNATIONAL CHE HA DIMOSTRATO COME IN QUESTE CIRCOSTANZE L'USO TOPICO DELL'ARNICA RISCOUTA GLI STESSI BENEFICI DELL'IBUPROFENE. IN QUESTA RICERCA, 204 SOGGETTI AFFETTI DA ARTROSI ALLE MANI IN FORMA MODERATA O GRAVE - VALE A DIRE GIÀ EVOLUTA IN DEFORMITÀ VISIBILI (TIPICAMENTE, NOCCHIE INGROSSATE E FALANGI DEVIATE VERSO L'ESTERNO) SONO STATI SUDDIVISI IN DUE GRUPPI E TRATTATI RISPETTIVAMENTE CON IBUPROFENE O ARNICA. IN ENTRAMBI I CASI, SI È UTILIZZATO UN PREPARATO IN GEL, RACCOMANDANDO DI MASSAGGIARE LE PARTI INTERESSATE PER TRE VOLTE AL GIORNO E DI NON LAVARE LE MANI DOPO L'APPLICAZIONE PER ALMENO UN'ORA. IL TUTTO PER TRE SETTIMANE. I RISULTATI NON LASCIANO MARGINE AL DUBBIO: TUTTI E DUE I GRUPPI EVIDENZIAVANO, CON VALORI NUMERICI CONFRONTABILI, UNA SENSIBILE DIMINUZIONE DEL DOLORE E UN PARZIALE RECUPERO FUNZIONALE (MISURABILE NELLA CAPACITÀ PRENSILE DELLA MANO, NELLA POSSIBILITÀ DI MANEGGIARE OGGETTI, NELLA MOBILITÀ DELLE DITA). UN ESITO CHE NON PUÒ CHE FAR PIACERE A TUTTI COLORO CHE SONO OBBLIGATI AD ASSUMERE ANTIDOLORIFICI DI SINTESI, NON SEMPRE OTTIMAMENTE TOLLERATILE. VIRTÙ ANTIFLOGISTICHE E ANTALGICHE DI QUESTA PIANTA SI DEVONO INFATTI PRINCIPALMENTE A DUE LATTONI SESQUITERPENICI, ELENALINA E DIIDROELENALINA. SE L'USO INTERNO A DOSI PONDERALI POTREBBE ESSERE TOSSICO CON EFFETTI GRAVI A CARICO DEL CUORE L'IMPIEGO TOPICO È INVECE SICURO. CONSIGLIABILE EVITARE APPLICAZIONI SU LESIONI O IN VICINANZA DI OCCHI SOLO IN SOGGETTI PREDISPOSTI, L'ARNICA PUÒ INNESCARRE FENOMENI DI SENSIBILIZZAZIONE, CON FORMAZIONE DI VESCIOLE O ECZEMI. L'USO DI ARNICA NON È INDICATA IN CHI SOFFRE DI ALLERGIA ALLE COMPOSITE, CHIAMATE OGGI ASTERACEAE.

### **FITOCOSMESI**

PER LA FITOCOSMESI SI INTENDE QUEL TIPO DI PRODOTTO NEI QUALI LA PREVALENZA DEGLI INGREDIENTI È COSTITUITA DA DERIVATI VEGETALI. LA FITOCOSMESI È UNA SPECIALIZZAZIONE DELLA COSMESI FUNZIONALE ED È CARATTERIZZATA DALL'IMPIEGO PREFERENZIALE E PREVALENTE DI DERIVATI RICAVALI DALLE PIANTE OFFICINALI. LA FITOCOSMESI MODERNA SI DIFFERENZIA DA QUELLA TRADIZIONALE PER LA DIVERSA SCELTA DEL MATERIALE NATURALE, INFATTI, DECOTTI, INFUSI E MACERATI SONO STATI RIMPIAZZATI DA ESTRATTI TITOLATI O DA CORPI CHIMICAMENTE DEFINITI, PIÙ CONCENTRATI E PIÙ STABILI. GLI ESTRATTI VEGETALI SONO PREPARAZIONI FARMACEUTICHE LIQUIDE (ESTRATTI FLUIDI), SOLIDE (ESTRATTI SECCHI) O DI CONSISTENZA INTERMEDIA (ESTRATTI MOLLII), OTTENUTE A PARTIRE DA DROGHE VEGETALI FRESCHE O PIÙ MEDIANTE IDONEI PROCESSI INCLUDONO L'UTILIZZO DI SOLVENTI APPROPRIATI E IL RICORSO ALLA MACERAZIONE O ALLA PERCOLAZIONE, O AD ALTRI PROCEDIMENTI IDONEI. SARÀ POI IL GRADO DI ELIMINAZIONE DEL SOLVENTE A DECRETARE LA CONSISTENZA COMUNEMENTE ESSICcate, DI ESTRAZIONE; QUESTI DEGLI ESTRATTI VEGETALE (FLUIDO, SECCO, MOLLE)

### **PRINCIPI ATTIVI**

Lattoni sesquiterpenici 0,2-0,8%;

Elenalina e i suoi esteri;

Polifenoli;

Flavonoidi (isoquercetina);

Tannini;

Cumarine;

Poliacetileni;

Xantofille;

Acido cinnamico;

Olio essenziale;

Terpeni.

- GLI EFFETTI GLOBALI DELLA PIANTA SONO LA SINTESI DI COMPLESSI MECCANISMI IN CUI VARIE COMPONENTI AGISCONO IN SINERGIA.

L'arnica è una pianta a cui sono attribuite proprietà antiflogistiche, antiedematose, antireumatiche, analgesiche, revulsive.

Le proprietà antinfiammatorie sono ascrivibili all'**elenalina** contenuta all'interno della stessa arnica. L'elenalina, infatti, è in grado d'inibire i processi infiammatori che avvengono nell'organismo. Inoltre, sembra che l'elenalina sia in grado di ridurre la chemiotassi e la mobilità dei granulociti. Questo lattone sesquiterpenico promuove anche la stabilizzazione delle membrane lisosomiali, contribuendo così a ridurre l'area interessata dall'**INFIAMMAZIONE**. L'azione analgesica, così come quella antisettica, invece è riconducibile all'elenalina, alla diidroelenalina e ai suoi esteri. Queste molecole hanno dimostrato di essere dotate di attività sia battericida che fungicida.

### **Controindicazioni**

Evitare l'uso topico di arnica in caso di allergia riconosciuta al genere delle Asteraceae ed in presenza di piaghe aperte o lesioni cutanee.

L'utilizzo di preparazioni a base di arnica DEVE essere evitato anche in gravidanza.

### **Effetti collaterali**

L'arnica somministrata per via topica se impiegata per lunghi periodi o in dosi elevate può provocare lesioni di tipo irritativo o caustico nella sede di applicazione. La pianta, inoltre, può causare reazioni allergiche che si manifestano sotto forma di eruzioni cutanee pruriginose, ulcere o vesciche.

### **CONCLUSIONI**

LA NOSTRA CREMA ALL'ARNICA DA NOI FORMULATA negli anni 90, VENDUTA ESCLUSIVAMENTE NELLA FARMACIA SOLDANI, E' IL FRUTTO DI ANNI DI STUDI UNIVERSITARI CON I MIGLIORI ESPERTI DI PIANTE OFFICINALI DEL NOSTRO PAESE ( FABIO FIRENZUOLI, TADDEI ) E COSMETOLOGI INTERNAZIONALI ( PROSERPIO, ANSELMI, SCESA ). ABBIAMO CONDOTTO DUE PATCH TESTS, UN CHALLENGE TEST; LA VENDITA CONTINUA A SPORTIVI DI TUTTI I LIVELLI NE DIMOSTRA INOLTRE LA GRADEVOLEZZA E LA TOLLERABILITA'. TUTTO CIO' A DIMOSTRAZIONE CHE NON CI SI IMPROVVISA ESPERTI E CHE IL PERCORSO DELLA PREPARAZIONE DI COSMETICI È LUNGO, DISPENDIOSO E MOLTO FATICOSO.

**BIBLIOGRAFIA**

**LA NEOGALENICA. DALLA GALENICA TRADIZIONALE ALLA NEOGALENICA NELLE PREPARAZIONI TOPICHE. PER IL FARMACISTA PREPARATORE E IL MEDICO DERMATOLOGO.**  
**GIANNI PROSERPIO**

**L'OSSICRIZIO GIANNI PROSERPIO**

**FRONTUARIO DEL COSMETOLOGO. CHIMICA, TECNICA, LEGISLAZIONE. GIANNI PROSERPIO, BARBARA AMBRECK, MAURO CEOLONI**

**PIANTE AROMATICHE. PER USO FARMACEUTICO, ALIMENTARE, COSMETICO ED ERBORISTICO**

**GIANNI PROSERPIO**

**LE ALTRE COSMESI. COSMECEUTICA, FITOCOSMESI, ZOOCOSMESI, COSMESI MINERALE E TERMAL**  
**GIANNI PROSERPIO ; PASSERINI ELENA**

**FITOTERAPIA. GUIDA ALL'USO CLINICO DELLE PIANTE MEDICINALI FABIO FIRENZUOLI**

**LE CENTO ERBE DELLA SALUTE FABIO FIRENZUOLI**

**LEZIONI DEL MASTER DI FITOTERAPIA DI SECONDO LIVELLO UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI SIENA**

**<http://www.my-personaltrainer.it>**

**SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZE E TECNOLOGIE COSMETICHE UNIVERSITA' DI SIENA**