

STIRAMENTI • CRAMPI • DOLORI ARTICOLARI • DOLORI MUSCOLARI • CONTUSIONI E DISTORSIONI

SCOPRI LE PROPRIETÀ
UNICHE DELL'ARNICA
MONTANA

DR.THEISS



UNA STORIA LUNGA SECOLI

Sin dal **XVI secolo**, le popolazioni dell'Europa e dell'America hanno potuto contare su un'alleata preziosa per **combattere l'infiammazione**, il **dolore** e il **gonfiore** causati da distorsioni, contusioni, ferite, fratture, malattie reumatiche e punture di insetti: l'**ARNICA**.

Nota anche con il nome di **margherita di montagna**, è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae (o Compositae), diffusa in Europa, nella Russia Meridionale e nel Nord America.



TANTE VARIETÀ

In Europa si utilizza principalmente la varietà **Arnica montana**, mentre negli Stati Uniti le più sfruttate sono le piante di *Arnica fulgens*, *Arnica sororia* e *Arnica cordifolia*.



UN FIORE DAVVERO SPECIALE

L'arnica ha uno stelo alto circa 60 centimetri, da 1 a 3 paia di foglie e infiorescenze di colore giallo-arancione del diametro di circa 6-8 centimetri.

Sono proprio le **infiorescenze** la parte più utilizzata in fitoterapia.

Dotate di un **gradevole odore** aromatico, sono raccolte nei mesi di giugno e luglio per essere essiccate e trasformate in preparazioni per uso:

- **topico** (locale) quali gel, creme e pomate

- **orale** sotto forma di granuli, pastiglie, tintura madre

Le **formulazioni per uso locale** sono i prodotti più studiati e utilizzati in campo terapeutico, estetico e sportivo.



UNA POTENTE ALLEANZA DI MOLTE MOLECOLE

Le infiorescenze contengono una ricca miscela di sostanze che conferisce, ai preparati a base di arnica, proprietà terapeutiche note e riconosciute nel corso degli anni. Studi e sperimentazioni in vitro e in vivo hanno permesso di identificare molte di queste sostanze e le loro specifiche proprietà.

I costituenti principali dell'arnica comprendono:

- **LATTONI SESQUITERPENICI** che conferiscono alla miscela effetti:
 - **antinfiammatori**, poiché inibiscono in maniera specifica alcuni mediatori cellulari della flogosi
 - **antimicrobici**, riscontrati su diverse specie di funghi e batteri
 - **analgesici**
 - **antireumatici e antiartrici**
 - **stimolanti** il sistema immunitario
- **FLAVONOIDI**, antiossidanti e antinfiammatori
- **ALCOLI TRITERPENICI**, ad attività antimicrobica e antifungina
- **CUMARINE**, attivatori della circolazione locale
- **DERIVATI DELL'ACIDO CAFFEICO**, ad attività antiossidante



TUTTE LE POTENZIALI APPLICAZIONI

Grazie al complesso dei componenti, le formulazioni a base di arnica sono impiegate per trattare:

- **FLOGOSI** (INFIAMMAZIONI)
- **MIALGIE** (DOLORI MUSCOLARI)
- **DOLORE ARTICOLARE**
- **VERSAMENTI, EMATOMI**
- **PUNTURE DI INSETTI**
- **PROBLEMI REUMATICI**

Le preparazioni a base di arnica per uso locale esterno sono state da tempo approvate dalle Autorità tedesche:

nel 1984, la Commissione E tedesca ha pubblicato una monografia, nella quale si afferma che i preparati a base di fiori di arnica sono indicati per uso esterno **nel trattamento di condizioni post-operatorie e post-traumatiche a carico di muscoli e articolazioni**, quali versamenti, edemi ed ematomi, contusioni, stiramenti, contratture e distorsioni.



UN SOLO FIORE, MOLTE PREPARAZIONI

I prodotti a base di arnica per uso topico sono in genere formulati come:

GEL Tra i prodotti per uso topico, sono le **formulazioni a maggiore contenuto di acqua**. I gel sono di scelta nella stagione calda, o in presenza di sudorazione profusa (attività fisica intensa), perché rapidamente assorbiti, dotati di effetto idratante e traspiranti.

CREME preparati semisolidi con consistenza abbastanza fluida. Sono due i tipi di creme: **creme lipofile** (acqua in olio), da utilizzare quando occorre mantenere il prodotto sulla superficie esterna della cute (creme solari o creme a effetto barriera) e **creme idrofile** (olio in acqua) a rapido assorbimento.

PASTE Sono preparazioni a elevato contenuto di sostanze solide (amido, carbonato di calcio, ossido di zinco) disciolte o disperse in un veicolo acquoso o oleoso. **Non hanno un aspetto untuoso** e sono dotate di un **grande potere assorbente** che le rende adatte, per esempio, a catturare le sostanze indesiderate (essudati) prodotte in presenza di alcune malattie della pelle.

POMATE Le pomate sono spesso utilizzate per fini terapeutici, poiché permettono alla sostanza attiva prescelta di **penetrare sino agli strati più profondi della pelle**.

UNGUENTI Gli unguenti sono formati da una base oleosa e sono **preparazioni semisolide**, ma **a basso contenuto di acqua**. Concepite per produrre un **effetto localizzato, emolliente o protettivo**. Vi sono unguenti ad effetto occlusivo (lipofili) che formano una pellicola oleosa aderente alla cute per prolungare il contatto e l'idratazione della pelle e unguenti idrofili, privi di consistenza untuosa, che non producono effetti occlusivi e sono facilmente removibili con acqua.

A QUALCUNO PIACE CALDO ... MA NON SEMPRE

Negli anni, l'impiego del freddo (crioterapia) e del riscaldamento (termoterapia) è stato studiato come possibile supporto nel trattamento dei traumi a carico di muscoli e articolazioni di tipo acuto (distorsioni, contusioni, stiramenti, esiti post-operatori) o non acuto (affaticamento muscolare, contratture, dolori artrosici).

Nella letteratura anglosassone, per esempio, la terapia tradizionale delle lesioni acute si compone di 5 elementi, identificati dall'acronimo PRICE (protection, rest, ice, compression, and elevation - Protezione, Riposo, Ghiaccio, Compressione ed Elevazione).

LA CRIOTERAPIA



La **crioterapia** è utile nell'immediato per:

- **limitare estensione ed entità di una lesione**, aiutando anche l'organismo a ridurre la risposta locale innescata dal trauma
- **contribuire a migliorare la risposta alla riabilitazione**

L'efficacia della crioterapia è immediata, se utilizzata subito dopo il trauma, e si riduce man mano, esaurendosi in 24-72 ore.

LA TERMOTERAPIA



La **TERMOTERAPIA**

è invece più efficace in presenza di:

- **mialgie (dolori muscolari)**
- **affaticamento muscolare e articolare da accumulo di stimoli stressori**
- **contratture**
- **problemi muscolari cronici**
(es. torcicollo)

Un'altra interessante applicazione riguarda la preparazione e la protezione delle strutture muscolo-articolari impegnate in **attività sportive e/o lavorative**.

Quindi, scegliendo in modo appropriato l'uso della temperatura, è possibile - per esempio - **potenziare gli effetti di un trattamento topico**.

Una possibilità che diventa **ancora più interessante** quando è il trattamento topico stesso a poter essere modulato **simulando una termoterapia (crema riscaldante) o una crioterapia (gel rinfrescante)**.

ARNICA GEL FORTE

CONTUSIONI • DISTORSIONI • STIRAMENTI • EMATOMI

- ALTA CONCENTRAZIONE
- ANTIDOLORIFICO
- ANTINFIAMMATORIO

Ingredienti

Arnica montana tintura al 15%



L'**alta concentrazione** dei principi attivi della tintura di arnica, unita alla **facilità di applicazione** e al **rapido assorbimento del gel**, potenziano l'efficacia del prodotto.



La **tintura di arnica** ad alta concentrazione, abbinata alla formulazione in gel, permette di veicolare livelli elevati di principi attivi direttamente negli strati profondi del derma per:

- **combattere** efficacemente piccoli traumi
- **ridurre il gonfiore** causato da contusioni, distorsioni, stiramenti, tendiniti, ematomi
- **facilitare il massaggio sportivo** per contribuire a mantenere il normale tono muscolare durante lo sforzo fisico
- **agevolare il recupero muscolare** al termine dell'attività sportiva.



ARNICA CREMA A EFFETTO RISCALDANTE

CONTUSIONI • DISTORSIONI • CONTRATTURE

- DONA SOLLIEVO
- FAVORISCE LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

Ingredienti

Arnica + olio di rosmarino
+ capsico + canfora



ROSMARINO

Dalle foglie del rosmarino si estrae un **olio dalle molteplici proprietà terapeutiche** (analgesiche, rilassanti, stimolanti il microcircolo) ideale per trattare **piccoli traumi, dolori muscolari e intercostali e nevralgie** (come nel caso della **sciatalgia**).

CAPSICO E CANFORA

Il **Capsicum frutescens** agisce in sinergia con l'olio di rosmarino **aumentando l'afflusso di sangue** (iperemia) e **la temperatura** (effetto termico) della zona trattata.

La Canfora potenzia l'azione anestetica locale. L'effetto finale **distende, rilassa e decontrae la muscolatura** oltre a **ridurre il carico sulle articolazioni**, causato dagli stati di tensione del muscolo.



Rosmarino e capsico esaltano quindi le proprietà dell'arnica montana e fanno della formulazione riscaldante il prodotto ideale per:

- **preparare muscolatura e articolazioni al carico funzionale** (attività sportiva, lavori pesanti), soprattutto durante la stagione fredda e per le attività svolte all'aperto
- **favorire il rilassamento delle strutture muscolari** dopo sollecitazione prolungata di tipo lavorativo o sportivo
- **potenziare l'effetto del massaggio** terapeutico, sportivo o rilassante
- **aiutare la ripresa della normale funzionalità articolare al risveglio** e facilitare il **detensionamento delle articolazioni** prima di dormire
- **favorire la decontrazione muscolare** (nei casi di torcicollo, per esempio)
- **coadiuvare**, in casi specifici, il **trattamento topico antireumatico**.



EFFETTO
RISCALDANTE



ARNICA GEL RAPIDO RINFRESCANTE

PREPARAZIONE ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA • PICCOLI TRAUMI

- ALLEVIA LA FATICA E DONA SOLLIEVO A MUSCOLI E ARTICOLAZIONI
- RINFRESCA
- NON UNGE E SI ASSORBE RAPIDAMENTE

Ingredienti

Arnica montana + olio di rosmarino + mentolo + canfora



ROSMARINO

Viene sfruttato al meglio l'**effetto analgesico, decongestionante** e **antispastico** del rosmarino, per favorire il **rilassamento** e la **decontrazione** delle fibre muscolari.

MENTOLO E CANFORA

Il mentolo ha **effetto rinfrescante** e **azione anestetica locale**. La canfora potenzia l'**effetto anestetico locale**, favorendo l'ossigenazione dell'area e la risoluzione di contusioni lievi e preparando il muscolo a sostenere la fatica muscolare.

L'associazione di rosmarino e mentolo in gel esalta l'effetto dell'arnica montana quando:

- è necessario un **assorbimento molto rapido** del prodotto
- le **elevate temperature ambientali** o dei luoghi di lavoro ostacolano i processi di drenaggio delle aree muscolari in carico
- occorre favorire il riassorbimento di **piccoli edemi** dovuti a traumi o a intensa attività muscolare
- si desidera esaltare l'**effetto antidolorifico e balsamico**
- all'azione rilassante del **massaggio sportivo/terapeutico** si vuole sommare un **effetto rinfrescante** sulla cute, per esaltare il senso globale di benessere.



EFFETTO RINFRESCANTE

DR.THEISS

Natura e Salute



Naturwaren

Seguici su



facebook.com/NaturwarenItalia

www.naturwaren.it