

## Piccola enciclopedia botanica



### Albicocca

*nome botanico:* Prunus armeniaca

*famiglia:* Rosacee

#### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

L'albicocco è un albero di media grandezza, con foglie ovali, glabre e seghettate. I fiori sono solitari o geminati e sono di colore bianco rosato; compaiono in primavera prima delle foglie. Il frutto è di aspetto vellutato e di colore giallo aranciato. All'interno si trova il seme, un nocciolo legnoso, compresso, con suture ben pronunciate. La maturazione avviene tra luglio e agosto, a seconda delle varietà.

L'albicocco è una pianta coltivata che ha dato luogo a numerose varietà; allo stato spontaneo i suoi frutti sono piccoli e aciduli.

#### HABITAT E DISTRIBUZIONE

L'albicocco è da noi una pianta coltivata, non presente allo stato spontaneo. In Italia è presente un po' ovunque, anche se viene particolarmente coltivato in Campania, Piemonte, Liguria ed Emilia Romagna.

La specie spontanea sembra essere originaria nella zona che va dall'Iran alla Manciuria.



## IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO

Trattandosi di una specie da noi esclusivamente coltivata, non è possibile parlare di un vero e proprio ruolo ecologico. In ogni caso i suoi fiori sono frequentati da numerosi insetti bottinatori, mentre i frutti sono appetiti da molti uccelli.

## NOTIZIE STORICHE

Stando a vecchi testi, già alla fine del terzo millennio a.C., l'albicocca compariva sulla tavola degli imperatori cinesi. Questo frutto, sconosciuto in Europa fino ai tempi di Alessandro Magno, arrivò in Armenia dall'Estremo Oriente, dove prese il nome di Armeniacurri malum, cioè mela d'Armenia.

I Romani ne diffusero la coltura in tutto il bacino del Mediterraneo. Il legno di albicocco viene utilizzato per piccoli lavori di tornitura.

## PROPRIETA'

La composizione media del frutto è la seguente :

acqua 85%

proteine 1

lipidi 0,1

cellulosa 0,6

L'albicocca è un frutto dall'elevato potere nutritivo ed è considerato un potente antianemico. Ha anche funzioni antidiarroiche se consumata fresca, mentre se consumata essiccata e preparata come le prugne, diventa lassativa. Il succo fresco è un eccellente tonico per la pelle del viso.

## CONTROINDICAZIONI

Un'albicocca è di solito ben tollerata, anche se qualche volta provoca delle forme di allergia. La mandorla contenuta nel nocciolo è



commestibile solo quando è dolce. Quando è amara contiene una sostanza che genera acido cianidrico.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

L'albicocca è particolarmente ricca di vitamine A, B1 , B2, PP, B5, C, acido citrico e malico, zuccheri, sali minerali e preziosi oligoelementi. Si utilizza il frutto a maturazione. Dal nocciolo si estrae un olio utilizzato per profumi e saponi. Per uso interno, in casi di anemia, astenia, nei periodi di convalescenza, si usa il frutto fresco di albicocca, da consumare preferibilmente al di fuori dei pasti. Per uso esterno, si fanno maschere riposanti e tonificanti della pelle del viso con miele e fettine di albicocca fresca. Ha un'azione vellutante ed ammorbidente. In caso di acufene, si instillano nell'orecchio poche gocce di olio di nocciolo di albicocca ottenuto dalla spremitura della mandorla.



## Ananas

*nome botanico:* Ananas sativus

*famiglia:* Bromeliacee

### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Albero originario dell'America tropicale, ora coltivato in tutte le regioni caratterizzate da temperatura calda ed elevata umidità.

I frutti composti sono lunghi da 10 a 33 cm, hanno la forma di pigna, risultante da singole bacche agglomerate, generalmente senza semi, contenenti una polpa giallognola zuccherina. Il gusto e l'odore sono



caratteristici e dovuti ,in parte, alla presenza di esteri metilici. Il peso dei frutti può raggiungere i 5 kg o limitarsi a 400 g. I più ricercati sono quelli a peso medio. Si possono mettere in commercio freschi, ed allora i frutti raccolti si lasciano raffreddare all'ombra per un giorno, poi si imballano, previa paraffinatura del taglio dello stelo; si possono mettere in conserva facendoli bollire nel sugo di ananas o in composta tagliandoli in fette ed immergendoli in sciroppi di zucchero; in questo modo preparati in Brasile si chiamano Macachis. Il trasporto di ananassi freschi dà facilmente luogo a perdite notevoli, che si cerca di eliminare il più possibile mediante adatto imballaggio.

## **HABITAT E DISTRIBUZIONE**

La specie è diffusa particolarmente in America centrale, Florida, Brasile, Colombia, Antille, Giava, Hawaii, Indie orientali, Africa occidentale, Madera ed alle Azzorre, ove la coltura si fa in serra. Le migliori piantagioni sono a Singapore, Indostan, Hawaii, Giamaica, Porto Rico e Sud Africa.

## **PROPRIETA'**

Il succo contiene la bromelina, enzima proteolitico per eccellenza. Si tratta quindi di un vero e proprio digestivo con proprietà diuretiche ed emmenagoghe.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

I frutti contengono :

- acqua 86 %
- zuccheri 11,5
- sostanze azotate 0,4
- cellulosa 1,2



- acidi liberi 0,5
- sostanze minerali 0,5

Sono inoltre presenti Vitamina A, acido ascorbico e Vitamine del gruppo B.

Per l'utilizzo cosmetico interessante è la presenza della bromelina.



## Arancio amaro

*nome botanico:* Citrus aurantium  
amaro

*famiglia:* Rutacee

### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Albero che raggiunge i 35 metri di altezza dalla chioma conica. Ha le foglie di consistenza cuoiosa e dalla forma ovale. I fiori, profumatissimi, sono bianchi e nascono in primavera. Il frutto è una bacca particolare denominata esperidio.

La scorza è più o meno spessa e rugosa e contiene numerose ghiandolette ripiene di olio essenziale. La massa interna del frutto è divisa in 8-12 spicchi.

### HABITAT E DISTRIBUZIONE

Originario della Cina , è ora coltivato in tutto il bacino dei Mediterraneo, in Florida, in California, in Brasile, in Argentina. La pianta predilige i climi temperati e teme il gelo.

E' particolarmente adatta ai terreni permeabili e freschi, mentre bisogna evitare quelli argillosi e calcarei.



## NOTIZIE STORICHE

Gli aranci potrebbero forse essere ricollegati ai frutti del mito di Atlanta, figlia del re di Sciro, abilissima cacciatrice e insuperabile nella corsa che decise di restare vergine. Ma il padre non era dello stesso parere e, poiché molti uomini la volevano in sposa, si convenne che l'aspirante marito dovesse misurarsi con lei nella corsa. Il pretendente, disarmato, doveva fuggire mentre Atlanta, armata di lancia, lo inseguiva. Se il pretendente veniva raggiunto entro i limiti stabiliti doveva essere ucciso e la sua testa appesa alla porta dell'arena. Tra i tanti candidati era presente anche Ippomene al quale Afrodite aveva regalato tre pomi d'oro purissimo, suggerendogli che uso fame. Durante la gara Ippomene, memore dei consigli di Afrodite, gettò a terra uno per volta i pomi; Atlanta, incuriosita, rallentò la sua corsa e si chinò a raccogliere quegli splendidi frutti perdendo, così, la competizione.

Nel Medioevo, in Sicilia soprattutto, l'arancio era considerato una pianta magica. Il frutto rappresentava il cuore della vittima predestinata il cui nome, trascritto su di un pezzo di carta, veniva attaccato con il maggior numero possibile di spilli all'arancio. Il sortilegio consisteva nel porre il frutto sulla strada percorsa dalla vittima e, quindi, aspettare che morisse.

## PROPRIETA'

Le foglie, usate in infuso come leggero sedativo e stomachico, sono utili nei casi di digestione difficoltosa, nelle crisi nervose, nei malesseri generali, nell'emicrania e nella tosse nervosa; vengono talvolta impiegate come carminative, diaforetiche e febbrifughe.

I fiori in infuso o come acqua distillata (contenente il 30% dell'olio essenziale), hanno una funzione simile alle foglie (sedative e stomachiche).

L'acqua distillata ha proprietà antispasmodiche ed è molto utilizzata in profumeria; entra in molte preparazioni cosmetiche, tipo lozioni per palpebre e per pelli delicate, in maschere, latti e creme per pelli sensibili.



La scorza, per le sue proprietà amare, è utilizzata per produrre tonici amari, stomachici, aromatizzanti.

L'olio essenziale contenuto in tutte le parti della pianta, ha una funzione sedativa e dermopurificante, ed è ampiamente utilizzato in profumeria, in lozioni e preparati per massaggi. Il limonene ed i flavonoidi in esso contenuti, hanno funzione antiossidante, importante quindi nel limitare l'azione dei radicali liberi.

L'estratto secco del frutto acerbo ha proprietà dimagranti.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

Le foglie contengono un'essenza composta di idrocarburi monoterpenici (limonene) e alcaloidi (linalolo, nerolo); contiene poi acetato di linaline e geranile (fino al 75%), (-terpineolo (15-25%).

I fiori, raccolti prima della loro schiusa, contengono un'essenza chiamata NEROLI contenente linalolo (30-60%), esteri come acetato di linalile (6-16%), antranilato di metile, (- e (-pinene, limonene, canfene, geraniolo, nerolo, nerolidolo, citrale, nonanale, ecc.

L'epicarpo e la parte esterna del mesocarpo contengono, oltre a costituenti minerali, pectina, acidi organici (citrico e malico), glucosidi flavonoici ed essenza. Tra i glucosidi flavonoici, responsabile del sapore amaro è il neoesperidosio. Altri flavonoidi non amari sono: esperidina, rutoside, flavonoidi lipofili metossilati quali sinensetina, nobiletina, tangeretina.

Cumarine quali auraptene, vitamine A, B1, acido ascorbico, carotenoidi. L'olio essenziale (1-2%) è composto principalmente da limonene (92%), da acetato di linalile, da aldeidi tipo citrale, da alcoli liberi (linalolo, nerolo, terpineolo), da chetoni quali carvone e ionone, da cumarine e furocumarine fotosensibilizzanti.





# ARTIGLIO del DIAVOLO

**Nome botanico** : Harpagophytum  
procumbens DC.

Pianta prostrata sul terreno, formata da getti lunghi sino a 1,5 m, con foglie picciolate e lobate. All'ascella delle foglie

appaiono fiori solitari grandi circa 5 cm, di color rosso-violaceo. Il frutto è legnoso, grande fino a 15 cm, provvisto in tutte le sue parti di propagini ad uncino, da cui deriva il nome volgare. Ha radici le cui diramazioni secondarie sono tuberose, con funzione di riserva per la pianta, spesse anche 6 cm e lunghe fino a 20 cm, ricoperte di un sughero di color bruno. Possono arrivare ad una profondità di 1 m ed espandersi per un raggio di 1,5 m dalla pianta.

È una pianta originaria delle savane africane, raccolta allo stato spontaneo. In

Europa è stata introdotta per la prima volta nel 1953.

La droga è costituita dai tuberi ed ha un sapore fortemente amaro.

## FITOCOMPLESSO

Contiene principalmente glicosidi iridoidi (arpagoside, procumbide, arpagide) che sono dei monoterpeni biciclici in forma glicosidica, poi acido cinnamico libero, zuccheri costituenti la parte idrosolubile (stachiosio, raffinosio, saccarosio, glucosio,...), aminoacidi, steroli, n-alcani, grassi e cere.

## USO CLINICO

Nella medicina tradizionale sudafricana, la droga viene impiegata come tonico amaro nei disturbi digestivi, come antipiretico, analgesico, nelle emopatie e nei disturbi legati alla gravidanza, mentre nella medicina





popolare europea è utilizzato nelle artriti, nelle affezioni delle vie biliari e del sistema urinario.

Esistono solamente pochi studi clinici e farmacologici sulle proprietà della droga. Un suo utilizzo come stomachico è sicuramente da attribuire ai principi amari (iridoidi); la somministrazione per più giorni di infusi di Artiglio determina un netto miglioramento delle sintomatologie legate a disturbi nella produzione e secrezione di bile.

Il fitocomplesso dell'Artiglio è oggi spesso usato nel trattamento dell'artrite reumatoide, dell'artrosi e di altre malattie reumatiche; alcune osservazioni sperimentali hanno dimostrato l'attività antinfiammatoria, analgesica e antireumatica della droga (articolazione del ginocchio).

Studi recenti hanno confermato le proprietà analgesiche-antinfiammatorie della droga nel suo complesso: alla dose di 100 mg/kg di radice secca si ha una significativa attività antinfiammatoria nel test dell'edema da carragenina nel ratto e, si ipotizza che il meccanismo d'azione dell'Artiglio sia diverso da quello dei comuni farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS come ac. Acetil salicilico, fenilbutazone), in quanto non vengono modificate le concentrazioni plasmatiche di prostaglandine e di altri eicosanoidi. Per tale motivo il fitocomplesso non ha effetti collaterali gastrointestinali.

Un gruppo di farmacologi italiani ha recentemente studiato l'effetto dell'estratto metanolico di Artiglio sull'apparato cardiovascolare: pare che eserciti un'attività ipotensiva e antiaritmica.

## **USO COSMETICO**

Utilizzabile per il suo effetto antinfiammatorio ed analgesico, adatta in creme da massaggio (unita ad oli essenziali tipo ginepro, rosmarino, lavanda).

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

In letteratura non sono noti effetti collaterali.



Sono stati segnalati possibili effetti sulla muscolatura uterina e , quindi, in gravidanza il prodotto è da utilizzare solo in caso di effettiva necessità. Altre controindicazioni possono esistere in caso di ulcere gastriche e duodenali.

La posologia consigliata è: in caso di inappetenza fare un decotto con 4,5 g in 300 g di acqua, lasciare in infusione per 8 ore e bere in 3 porzioni nell'arco della giornata.

Estratto secco: 16 mg/die di arpagoside per l'attività antinfiammatoria ed antireumatica.

Per il suo potere antinfiammatorio ed analgesico può essere affiancata a *Urtica dioica*, *Perna canaliculus* (mollusco della Nuova Zelanda con potere antinfiammatorio grazie alla inibizione della sintesi dei leutrieri e di alcune prostaglandine, le PGE2) e *Boswellia serrata* (di cui si utilizza la resina chiamata *salai guggual*, che agisce inibendo i leucotrieri).



## ASHWAGANDHA

**Nome botanico** : *Withania somnifera*

È un arbusto perenne con portamento eretto che può raggiungere 1,5 m di altezza.

Appartiene alla famiglia delle solanacee. Ha foglie ovate lunghe circa 5 cm, i

fiori sono verdastri/giallognoli riuniti in gruppi

di cinque all'ascella delle foglie. Dai fiori si sviluppa una drupa rossastra col calice perenne.

È una pianta usata da 2500 anni dalla medicina Ayurvedica che ne utilizza radici e foglie. Per la tradizione Ayurvedica, l'Ashwagandha è una pianta dai numerosi benefici, ma principalmente è adattogena, proprietà che aiuta il corpo e la mente ad adattarsi meglio allo stress, rilassando i nervi ed aiutando a mantenere la calma. È un sostegno anche per gli



stress fisici e di intenso lavoro. È utilizzata per aumentare la resistenza e la salute.

Le viene riconosciuto anche il potere di dare longevità e grande vitalità, di coordinare la mente ai sensi, il corpo con l'inconscio; di essere un depurante del corpo e di aumentare le difese immunitarie dell'organismo.

Ashwagandha è considerata una pianta con proprietà afrodisiache (specie per l'uomo) e capace di aumentare la virilità, di ostacolare la sterilità e di aiutare nei disturbi sessuali.

È considerata tonica, astringente, nervina e sedativa.

## **FITOCOMPLESSO**

Le radici di *W. somnifera* contengono numerosi alcaloidi (withanina, withasminina, somniferina,...), diversi lattoni steroidei; colina, tropanolo, pseudotropano, cuscoigrina, derivati del triptofano, diisopelletierina, isopelletierina, anaferina e anigrina.

Nelle foglie è stata trovata una minor concentrazione del fitocomplesso. Di recente sono stati isolati anche 18 acidi grassi, beta-sitosteroli, polifenoli e fitosteroli.

## **USO CLINICO**

L'American Academy of Family Physicians di Kansas City, ha stimato che approssimativamente i due terzi di tutte le visite effettuate nei suoi ambulatori sono per situazioni legate alle conseguenze dello stress. Lo stress è un fatto della vita e lo è sempre stato: le cause di stress sono cambiate con gli anni, ma la psicologia umana è rimasta la stessa. Il nostro corpo reagisce alle minacce esterne tramite la secrezione di ormoni che cambiano la nostra fisiologia con una risposta tipo "combattere o fuggire". Gli stimoli esterni agiscono sul sistema simpatico e sulle ghiandole surrenali (le quali sintetizzano e immagazzinano



dopamina, norepinefrina ed epinefrina), provocando un aumento della respirazione, un aumento della pressione sanguigna, della forza di contrazione del cuore e del livello di zuccheri nel sangue; nello stesso tempo riduce le secrezioni legate alla digestione. Il corpo spende un gran quantità di energia per mantenersi in questo stato di allerta e, se lo stimolo è prolungato nel tempo, o cronico, viene compromessa la capacità di mantenersi in omeostasi.

Le sostanze adattogene aiutano a prevenire questi sbilanci e a minimizzarne le disfunzioni.

Il termine adattogeno è stato introdotto per la prima volta nel 1947 dallo scienziato russo N.V. Lazarev per definire una sostanza capace di aumentare in maniera non specifica la resistenza dell'organismo alle influenze avverse.

L'adattogeno deve essere una sostanza innocua, che abbia la capacità di normalizzare le funzioni dell'organismo senza sovra-stimolarle e senza inibirle, ma fornendo un generale effetto tonificante.

Per queste proprietà diversi studi hanno dimostrato la possibilità di utilizzare le sostanze adattogene per aumentare la performance fisica ed aumentare il livello generale di salute.

La W. Somnifera è stata riconosciuta tra le piante adattogene: aumenta il tempo di sonno, previene la riduzione di acido ascorbico e di cortisolo contenuto nelle ghiandole surreni, riduce lo stato di ansietà, le palpitazioni, i tremori, l'anoressia, l'emicrania, la mancanza di concentrazione, la dispepsia, l'affaticamento e l'irritabilità. Grazie alle sue sostanze similsteroidiche (withanolide) aumenta la resistenza agli stati di stress. Recenti studi hanno trovato che W. Somnifera agisce sui segnali nervosi a livello dello strato basale e corticale della parte anteriore del cervello e questo potrebbe significare una aumentata capacità cognitiva e di memoria; inoltre questa pianta previene la perossidazione lipidica dovuta allo stress e, più in generale, di possedere un'attività antiradicalica.



Recenti studi hanno mostrato l'ashwagandha come una pianta con proprietà immuno-modulanti, da utilizzare nei casi di ansietà e in altri disturbi psicologici; l'uso di estratto di W.somnifera porta ad un significativo aumento dei globuli bianchi e delle piastrine ed anche della concentrazione di emoglobina; il trattamento con ashwagandha è accompagnato da un significativo aumento della risposta anticorpale emolitica nei confronti degli eritrociti

umani. W. somnifera è risultata utile anche nella cura dell'artrite reumatoide e recenti ricerche ne stanno mettendo in luce le proprietà antitumorali che paiono legate soprattutto alla withaferina A, la quale possiede anche un'attività antiinfiammatoria. L'estratto alcolico delle radici provoca una riduzione della crescita dei tumori solidi che è dose dipendente ed inoltre, possiede un effetto di sinergismo con le radiazioni, aumentandone notevolmente l'effetto di regressione sui tumori.

Gli alcaloidi tipo withanina hanno un'effetto sedativo che pare essere legato alla loro capacità di incrementare il livello di GABA (un aminoacido neurotrasmettitore coinvolto nel sistema nervoso centrale); secondo alcuni esperimenti la Withania s. conterrebbe ingredienti capaci di mimetizzare l'attività del GABA.

In Withania si è trovato anche un withanolide con una struttura simile all'aglicone di un glicoside cardiaco e questo fa supporre possedere anche effetti cardiovascolari.

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

La medicina Ayurvedica ne raccomanda l'uso abbinato ad altre erbe, tipo la liquirizia, per bilanciare i possibili effetti specialmente sul cuore.

L'Ashwagandha è generalmente assunto in capsule in dose di 2-7 mg di withanolidi.

La LD 50 per la withaferina A è di 16 microM.





# ASSENZIO ROMANO

*Nome botanico* : Artemisia  
absinthium

L'Assenzio maggiore, appartenente

alla famiglia delle asteraceae è una pianta perenne che può raggiungere il metro di altezza con odore forte e sapore amaro.

Ha rizoma ramificato da cui originano numerosi getti sterili riccamente fogliati e cauli fioriti. Le foglie bipennatosette sono alterne, di color verdebiancastro superiormente e bianco-grigiastro inferiormente. I capolini sono globosi, penduli, riuniti all'apice dei rami. Il frutto è un'achenio molto piccolo e liscio. E' diffusa in Europa, Asia occidentale, Siberia, Africa boreale; in Italia predilige i luoghi asciutti montani. La droga è costituita dalle sommità fiorite e dalle foglie.

Già noto agli antichi egiziani, l'assenzio compare in un papiro che risale al 1600 a.C.. Oggi è un componente essenziale dei vermouth e di molte bevande che si trovano in commercio. In passato l'assenzio era usato per combattere la malaria, essendo un efficace febbrifugo.

## PRINCIPI ATTIVI

La droga contiene principi amari (0,15-0,4%) e olio essenziale (0,2-1,5%). Le sostanze amare sono dei lattoni sesquiterpenici il cui componente principale è l'absintina (0,20-0,28%) che è un guaianolide dimerico; compaiono poi artabsina, matricina, anabsintina e i cosiddetti pelenolidi (idrossipelenolide).

L'olio essenziale è costituito principalmente da derivati terpenici (oltre 50 mono- e sesquiterpeni): tuyone, tuyolo e suoi esteri, chamazulene, tujano, fellandrene, linalolo e cineolo, (-bisabololo, (-curcumene e spatulenolo. Sono poi stati trovati diversi flavonoidi, acido caffeico ed



altri acidi fenolcarbossilici, tannini, resine, acido succinico, nitrato di potassio.

## **PROPRIETA'**

E' una pianta largamente usata come amaro-tonico, nell'inappetenza, nei disturbi dispeptici, contro le manifestazioni spastiche della regione intestinale e delle vie biliari.

Le sostanze amare hanno un'azione eccitante sull'insieme delle funzioni digestive e particolarmente sulla bocca e sullo stomaco; alcune sostanze amare provocano direttamente un leggero aumento della secrezione salivare e gastrica, determinando così il sorgere dell'appetito, mentre altre eccitano alcune terminazioni nervose presenti nella mucosa boccale e tali eccitazioni si ripercuotono sullo stomaco, provocando un aumento delle secrezioni. L'assenzio è considerato avere proprietà depurative, febbrifughe, diuretiche e sudorifere. L'olio essenziale è invece un antisettico, narcotico ad alte dosi, ed abortivo. Gli effetti collaterali si presentano solo in caso di sovradosaggio o di uso troppo prolungato e sono determinati dal tujone. Il tujone è poco solubile in acqua e pertanto negli estratti acquosi ne è contenuto relativamente poco. Come antisettico per uso esterno è adatto da utilizzare su piaghe ed ulcere e sulle punture degli insetti. Nelle tradizioni popolari questa pianta è anche utilizzata contro le infezioni vaginali.

In cosmetica entra nella produzione di lozioni toniche e in creme per mani.

L'assenzio allontana gli insetti e il suo infuso è un insetticida per il giardino utilizzabile contro afidi, bruchi e parassiti alati.







# AVENA

**Nome botanico** : Avena sativa L.

Appartenente alla famiglia delle Poaceae, è una pianta annuale

con radici fascicolate, fusti eretti che possono raggiungere il metro e mezzo, con foglie inserite nel nodo e divise tra guaina e lamina. Ha un'infiorescenza costituita da una pannocchia composta da numerose spighe formate da glume e glumette, che danno un frutto simile a quello del grano, racchiuso tra le glumette, detto cariosside.

Originaria dell'Asia Minore, è coltivata sin dall'antichità. In Italia venne importato dai legionari romani, che ne copiarono l'uso dalle popolazioni germaniche. Viene raccolta tra giugno e luglio e la droga è costituita dai semi e dalla paglia. Per la produzione delle tinture alcoliche, l'avena va raccolta quando il frutto non è ancora a completa maturazione in quanto è il periodo in cui è più ricco di nutrienti e di principi attivi utilizzabili come nervino e tonico nervoso.

## FITOCOMPLESSO

Il componente principale dei semi è l'amido; contiene poi materie grasse, materie azotate, lecitina, vitamina A, B1, B2, D e tocoferolo, albume, glutina, inositolo, sali minerali (ferro, calcio, magnesio e fosfati), zuccheri, gomme, enzimi e trigonellina (glucoside), flavonoidi, saponine, composti steroidali.

## USO CLINICO

Le proprietà nutritive dell'avena sono note sin dall'antichità; ha un alto valore energetico, vitaminizzante e mineralizzante.

Dal punto di vista clinico, l'avena è considerata un diuretico (paglia),





lassativo ed antiemorroidale (semi). Si considera uno stimolante uterino e del sistema nervoso, declorurante e sedativa dell'apparato urinario, oltre che un calmante per la tosse. Tradizionalmente è utilizzata nelle affezioni del tratto gastrointestinale.

Viene considerata un antidepressivo e un tonico cardiaco indicato nei casi di depressione, melanconia, debilitazione generale.

L'avena è un eccellente tonico nervino utilizzabile nei casi di stress, depressione, letargismo.

Per il suo contenuto in fibre è utile per ridurre il colesterolo.

Localmente ha un effetto emolliente, antinfiammatorio, rinfrescante; per lenire dolori reumatici ed addominali, per calmare gli eccessi di gotta.

Cataplasmi applicati localmente sono reputati utili per eliminare calcoli, per fare maturare ascesi, per l'eczema.

È risultata utile nelle affezioni cutanee di tipo infiammatorio e seborroico, specialmente quelle pruriginose.

## **USO COSMETICO**

Utilizzata come emolliente e rinfrescante per pelli aride ed irritabili, entra spesso in prodotti per l'igiene dei bambini.

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

In letteratura non sono noti effetti collaterali. La posologia consigliata è: 3 g in 100 ml di acqua per decotti.

Come estratto idroalcolico 1:1 in 25% di alcool la dose è di 0.6-2 ml al giorno, mentre per la tintura 1:5 in 45% di alcool è di 1-5 ml





# AVOCADO

**Nome botanico** : Persea gratissima Gaertn. Appartenente alla famiglia delle Lauraceae, è un albero originario dell'America del Sud, introdotto poi in diverse regioni tropicali. Il suo frutto è una drupa

edule apprezzato sia come alimento che come prodotto cosmetico per la cura e la protezione della pelle. Ricco in lipidi insaturi, lipovitamine e lecitine, si può considerare un alimento altamente energetico e rivitalizzante.

## FITOCOMPLESSO

La droga è costituita dal frutto, che contiene lipidi (oltre il 50%): soprattutto olio triglicerico (acido oleico, linoleico, palmitico e palmitoleico), insaponificabili (alcoli triterpenici, fitosteroli, tocoferoli, squalene). La polpa è poi ricca di fosfolipidi, proteine e vitamine A, D, E.

## USO CLINICO E COSMETICO

Per la sua frazione insaponificabile l'avocado ha una vasta applicazione in campo topico dermofarmaceutico e cosmetico.

Ha proprietà nutritive, emollienti, protettive, vitalizzanti.

È utilizzabile in caso di dermatiti allergiche, eczemi, gengiviti, artrosi.

L'olio di avocado è un lipide cosmetico ottimale e possiede funzionalità eudermiche: emollienza, protezione dalle radiazioni, riepitelizzazione delle screpolature.

Può essere impiegato in tutte le preparazioni cosmetiche per pelli secche, devitalizzate, rilassate ed in prodotti solari.





# BAMBU'

*Nome botanico* : Bambusa breviflora  
M. o Phyllostachys nigra M.

Appartenente alla famiglia delle  
Graminaceae, ha un fusto che può  
raggiungere i 20 metri di altezza e i 12

cm di diametro, diviso in nodi, a cui si attaccano le foglie guainanti. I fiori sono bianchi e fiorisce tra luglio ed agosto.

## FITOCOMPLESSO

Il bambù contiene silice, amido, sali potassici, idrossido di potassio, colina, betaina; contiene poi pentosani, lignani e triterpeni. Allo stato giovanile contiene transitoriamente dei derivati cianogenetici.

## USO CLINICO

Pianta molto usata dalla Medicina Cinese che usa prevalentemente il fusto dopo averlo pelato, e le foglie. L'utilizzo comune è come decotto che viene utilizzato per arrestare il vomito (incluso quello associato ai malori mattutini), nei casi di dispepsia, specie se associati a nausea ed eruttazione, ed alitosi; come espettorante nelle infezioni polmonari, antipiretico, emostatico (epistassi, problemi mestruali,...). Può essere utile negli stati convulsivi e di incoscienza, nell'epilessia, nell'insonnia.

È risultato essere anche un potente antibatterico che in vitro agisce contro *Staphylococcus albus*, *Bacillus coli*, *Salmonella typhi* e *Bacillus typhoid*. Il decotto è anche utile nelle infezioni da vermi.



## USO ESTERNO

Le sue proprietà emostatiche possono venir utilizzate per saldare le ferite da taglio; il suo decotto è utile nelle otalgie, applicandolo a gocce nell'orecchio esterno.

Unito a Ricino foglie e Aglio è indicato nel gonfiore delle articolazioni.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

Il dosaggio consigliato è di 4-9 g di corteccia in decotto, da bere nell'arco della giornata.

È da utilizzare con cautela in caso di problemi alla milza.



## Banana

*nome botanico:* Musa sapientum

*famiglia:* Musacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

I frutti sono disposti in grappoli formati da un certo numero di giri o volute, comprendenti ciascuna molti frutti, un grappolo può contenere fino a 250 e più frutti e può pesare talora fino a 30 kg.

Le banane sono bacche oblunghe, a sezione triangolare, di colore giallo verdastro o brunastro all'esterno, e contenenti una polpa gialla a maturità di sapore dolce aromatico caratteristico.



## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Coltivate estesamente in tutti i Paesi tropicali, soprattutto Messico, Honduras, Costa Rica, Panama, Cuba, Haiti, Guatemala, Giamaica, Colombia, Brasile, Ecuador in Somalia ed Eritrea, alle isole Canarie, in Asia (Formosa), in Oceania, alle isole Figi e Samoa.

## NOTIZIE STORICHE

In Madagascar vive una tribù chiamata Antaivadrika, la gente dell'albero vandrika cioè del banano, perché si narra discenda dall'albero da cui uscì un giorno un bel bambino che diventò rapidamente altissimo e fortissimo, generando molti figli e nipoti: gli antenati della tribù'. Anche in molte altre tradizioni l'antenato mitico è un albero e da questo stretto legame tra piante ed uomini, nacque la rappresentazione dell'albero genealogico.

## PROPRIETA'

In occidente sono largamente utilizzati come frutti da tavola. Nei paesi tropicali si consumano immature e cotte come se fossero legumi per il loro alto contenuto in amido. Ha proprietà emollienti ed idratanti.

## PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E

## MODALITA'D'USO

COMPOSIZIONE MEDIA PERCENTUALE DELLE BANANE:

g

- Acqua 75
- Proteine 1,2
- Glucidi 23
- Lipidi 0,2
- Cellulosa 0,6 mg/ 100 g



- Vitamina A 0,26
- B1 0,04
- B2 0,05
- PP 0,7
- C 10
- Calcio 8
- Fosforo 28

Le banane si mettono di solito in commercio allo stato fresco. La farina è igroscopica, di sapore dolciastro, ed è usata specialmente per l'alimentazione infantile: se ottenuta da materiali di scarto si destina a uso zootecnico. Dai piccioli e dalle bucce essiccate si ottiene un buon mangime.

L'amido delle banane presenta granuli di forma irregolare.

La polpa può essere utilizzata facendola fermentare per preparare bevande alcoliche (vini, sidro, birra); e se ne può ottenere anche un aceto molto aromatico.

Le foglie dei banani, come quelle di altre specie dello stesso genere servire per la preparazione di fibre tessili, per cellulosa.



## BARDANA

**Nome botanico** : *Arctium lappa* L.

Pianta biennale della famiglia delle Asteraceae, produce, nel primo anno, grandi foglie basali tra le quali spunta nel secondo anno il fusto fiorale alto fino a

2 metri, molto ramificato e peloso. Le foglie sono di forma triangolare o cuoriforme, ondulate; le infiorescenze sono formate da numerosi corimbi all'apice dei rami con fiori di color porpora riuniti in capolini circondati da



numerose brattee rigide e ricurve a forma di amo. I frutti sono degli acheni di color bruno. La radice, molto dura e cornea, presenta una superficie esterna di sughero.

Cresce spontanea in Europa, Asia settentrionale e Nordamerica, in terreni incolti o lungo le strade, vicino a ruderi e fossi, in climi temperati. La parte utilizzata è la radice che viene raccolta il primo anno nel tardo autunno, dopo la fioritura.

## **FITOCOMPLESSO**

La radice contiene inulina (27-45%), mucillagini, olio essenziale, composto tra l'altro da 32 acidi che rappresentano importanti principi amari, una quindicina di poliacetileni, 10 composti acetilenici solforati (ac. aretico, arctinone, arctinolo,...), acido costusico, guaianolidi (pricipi amari), polifenoli tra cui l'acido caffeico e clorogenico, sitosteroli e stigmasterolo.

## **USO CLINICO**

Nella medicina popolare la Bardana è utilizzata come depurativo del sangue, diuretico, lassativo, contro le calcolosi, i disturbi reumatici, ed esternamente, per eczemi e ferite. La medicina popolare cinese utilizza la Bardana come rimedio per il raffreddore e l'influenza, per la sua attività antinfiammatoria ed anticongestionante, proprietà confermate da diversi modelli sperimentali occidentali che avrebbero identificato nella arctina e nella arctigenina un composto ad attività antinfiammatoria che può essere d'aiuto nelle infezioni delle prime vie aeree con interessamento dei seni frontali e mascellari (riniti e sinusiti).

Studi recenti e centinaia di anni di vantaggioso utilizzo della piana confermano molte delle proprietà della pianta.

Risulta così essere un ipoglicemizzante (acido guanidino-n-butirrico) che agisce soprattutto nell'utilizzo dei glucidi, nei ratti aumenta la riserva di glicogeno nel fegato, è dotata di proprietà antisettiche su diversi batteri



patogeni (arctiopicrina e acido artico) utilizzabile anche come battericida cutaneo nella cura dell'acne (l'acido artico ha dimostrato anche di favorire la cicatrizzazione delle ferite), è fungicida (colibacilli e pseudomonas), è diuretica, diaforetica, depurante epatica, antiseborroica, colagoga e moderatamente lassativa (inulina). L'inulina è anche un immunostimolante atta a favorire la normalizzazione immunitaria.

Stimola le funzioni pancreatiche, è un normalizzante delle funzioni intestinali, un antiartritico. L'arctiina agisce sulla cistifellea e probabilmente a livello epatico favorendo la detossificazione dell'organismo. Le fibre contenute nella Bardana sono in grado di legare composti tossici assorbiti per via orale e di facilitarne l'eliminazione; anche gli acidi caffeilchinici, presenti in misura significativa, hanno dimostrato avere una potente attività nei confronti di molti agenti epatotossici.

La medicina omeopatica la considera un normalizzante del metabolismo digestivo utilizzabile in T.M.

La Bardana riduce l'assorbimento intestinale di colesterolo e di lipidi, e riduce la formazione di acido litocolico che è una sostanza epatotossica, mutagena e potenzialmente cancerogena che si forma dall'acido colico e dal deossicolico.

Per le sue proprietà è consigliabile nelle affezioni della bocca e dentali, nell'peruricemia, nella renella, nella stipsi, nelle dermatosi, nell'impetigine, nella psoriasi, nell'acne, nella crosta latte, nelle desquamazioni della cute, nella forfora, nella seborrea, nella foruncolosi, nella gotta, nei reumatismi, nelle irritazioni della gola e delle gengive, nella tosse. Sotto controllo medico può essere utilizzata come coadiuvante per ridurre il tasso di glucosio nel sangue nelle persone affette da diabete: grazie all'inulina, un polisaccaride di riserva della radice che non viene assorbito dall'organismo, la Bardana viene utilizzata per rallentare la digestione dei carboidrati, per ridurre





l'assorbimento del glucosio e per controllare le condizioni di iperglicemia.

## **USO COSMETICO**

Le più note applicazioni della Bardana sono quelle per la cura delle affezioni della pelle quali foruncolosi ed acne, grazie alle sue proprietà antisettiche.

Le sue proprietà depurative hanno poi degli ottimi riflessi sulla pelle e sono quindi abbinabili trattamenti orali con quelli esterni a base di creme, lozioni o impacchi.

L'olio di Bardana (estratto in olio di oliva o in semi di arachidi) viene utilizzato contro la forfora.

Alla droga viene spesso attribuita anche una capacità di stimolazione della crescita dei capelli, che però non ha mai trovato riscontro scientifico.

L'estratto glicolico è abitualmente utilizzato in prodotti destinati a pelli grasse, asfittiche, con punti neri e predisposizione all'acne e alla seborrea; analogo impiego è a livello del cuoio capelluto, quando si è in presenza di forte secrezione sebacea.

Gli acidi caffeilchinici proteggono il collagene cutaneo dalle alterazioni provocate dai raggi UVA ed inibiscono la ialuronidasi (enzima responsabile di gran parte del danno dei tessuti cutanei e sottocutanei che si osserva nel corso di acne, dermatiti seborroiche, ecc.)

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

In letteratura non sono noti effetti collaterali, controindicazioni o interazioni.

Come diuretico si utilizza in infuso (4 g in 100 ml di acqua).

Il decotto (10 g in 100 ml di acqua) è utilizzabile in uso esterno per acne, foruncolosi, ecc.

Estratto fluido: un cucchiaino 2-3 volte/die.



Estratto secco titolato in acidi caffeilchinici: 20 mg/die di acidi caffeilchinici.

T.M. : 40 gtt 3 volte/die.



## **BEGONIA**

### **CARATTERI MORFOLOGICI**

### **DISTINTIVI**

Al genere Begonia appartengono più di 1000 specie che hanno forma, colore e sviluppo molto differenti. Il genere è comunque tanto vasto che generalmente viene diviso in gruppi secondo la struttura delle radici delle piante .

Le begonie sono piante erbacee o suffruticose, con fusto in molti casi ridotto ad un rigido e corto rizoma o ad un piccolo tubero o ad un bulbo - tubero. Le foglie, alterne e semplici, sono spesso lobate e di forma molto varia, priva anche di qualsiasi simmetria. Sono presenti peli setolosi sparsi sulla faccia superiore della foglia ed addensati sulle nervature più prominenti di quella inferiore; spesso la foglia stessa è ornata di chiazze varie per forma e colore che la rendono elegante e decorativa. I fiori sono unisessuali: quelli maschili hanno due o quattro petali e numerosi stami; quelli femminili possiedono due - cinque tepali. Disposti per lo più in cime ascellari hanno bei colori: bianco, rosato, rosso vivo, carminio. L'ovario, sempre infero e a sezione triangolare, ha spesso tre ali e stimmi contorti; i frutti sono capsule con semi ricchi di riserve oleose.



## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Originarie della flora di America e Africa meridionali, le begonie hanno da sempre suscitato elevato interesse per le possibilità di sfruttamento come piante ornamentali.

Fatto curioso è che queste piante, fino alla fine dell' 800, furono apprezzate come piante d'ornamento per il vistoso fogliame; solo oggi si riconosce anche il valore dei bellissimi fiori.

Eccezionale è, nelle piante che appartengono a questa famiglia, la facilità di moltiplicazione vegetativa, spiccatissima nelle foglie, ma estesa in tutte le parti della pianta.

## NOTIZIE STORICHE

La Begonia deriva il suo nome da quello del governatore francese di Santo Domingo, Michele Bégon (1638-1710) , noto collezionista di piante ed animali.

## PROPRIETA'

Numerose specie, nei rispettivi luoghi di origine, sembrano possedere proprietà medicinali. Alcune sono usate come rimedio antiscorbutico; i rizomi di altre specie americane contengono sostanze astringenti e sono usati localmente contro certi stati febbrili e contro la sifilide.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Le foglie di quasi tutte le specie sono ricche di acido ossalico e sono usate in cucina come condimento, a somiglianza dei peduncoli fogliari del rabarbaro.





# CALENDULA

**Nome botanico** : Calendula officinalis L.

Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, deriva il suo nome da "Calendae"

che significa primo giorno del mese, e

questo perchè fiorisce dall'inizio di Maggio fino all'autunno. I fiori sono dei capolini solitari, raggianti, di un bel color giallo-arancione. Le foglie inferiori sono bislungo-spatolate, mentre le superiori sono lanceolate-cuoriformi, sono alterne. È una pianta annuale pelosa, con fusto angoloso, eretto, lungo dai 20 ai 50 centimetri. La radice è un fittone con numerose radichette laterali, i frutti sono degli acheni di forma variabile.

Originaria dell'Europa centro-meridionale, è coltivata nelle regioni mediterranee, in quelle balcaniche e in Egitto. Cresce nei campi, nei giardini, nei luoghi ghiaiosi e ruderali.

I fiori e le sommità fiorite, si raccolgono preferibilmente in aprile-giugno e in settembre-novembre, si essiccano all'ombra. I fiori seccati sono, a volte, utilizzati per sofisticare lo zafferano.

## FITOCOMPLESSO

I principi attivi sono: olio essenziale (composto tra l'altro da mentone, isomentone, terpinene, muurolene, cadinene, cariofillene, ecc.), da flavonoidi (glicosidi di isoramnetina e quercetina), calendulosidi (glicosidi dell'acido oleanolico ad azione emolitica), alcoli triterpenici, triterpeni e relative saponine, steroli, caroteni (calendulina) e xantofille, acidi fenolici, sostanze amare, tannini, mucillagini e resine.



## USO CLINICO

Pianta di antica reputazione medica, era ritenuta capace di "confortare il cuore e lo spirito". Veniva usata anche per affezioni della pelle, irregolarità mestruali, vene varicose, emorroidi,... I fiori sono citati nella Farmacopea Erboristica Britannica come rimedio per linfonodi ingrossati o infiammati, cisti, ulcere e lesioni cutanee di natura infiammatoria.

La medicina tradizionale considera i fiori di Calendula dei vulnerari, antisettici e stiptici. L'uso esterno, come lozione, li utilizza come linimento in caso di bruciature e scottature di 1° grado, tagli ed esantemi, mentre internamente viene utilizzata per disturbi di stomaco, ulcere gastriche e duodenali, itterizia.

Molte di queste proprietà sono state confermate da recenti studi. Le preparazioni a base della droga hanno un'azione antiflogistica e stimolano la cicatrizzazione dei tessuti (la Commissione E tedesca la consiglia per le alterazioni flogistiche delle mucose orofaringee e per ferite con scarsa cicatrizzazione). Esternamente, al pari dell'Arnica, viene utilizzata nelle infiammazioni della cute e delle mucose, per foruncoli ed eritemi, per faringiti, dermatiti.

Compare ancora in alcune specialità mediche come antiflogistico e spasmolitico per colecisti, gastriti, cistiti, spasmi del canale digerente. Il vero principio attivo della droga non è ancora stato individuato: si ipotizzano l'olio essenziale e le xantofille. Per l'olio è stata dimostrata un'azione triconomicida.

In studi recenti sui ratti è stata confermata l'azione antiflogistica per inibizione dell'infiltrazione leucocitaria.

È stata evidenziata un'azione battericida nei confronti dello *Staphylococcus aureus* (poli acetileni, acidi fenolici e saponosidi); estratti acquosi esercitano un effetto tonico sull'utero mentre la frazione flavonoidica presenta proprietà antiflogistiche e coleretiche.

I calendulosidi hanno effetti antiiperlipidemici ed una certa influenza sul sistema nervoso centrale.



Nel caso di ferite stimola la granulazione, si ha un aumento delle glicoproteine, delle nucleoproteine e del collagene. I saponosidi triterpenici determinano una proliferazione connettivale che accelera la guarigione. È stata dimostrata anche un'attività antitumorale per i polisaccaridi.

L'olio di calendula è utile per un ampio spettro di problemi di pelle: screpolata e ruvida, dermatite da pannolino, escoriazioni, ragadi del capezzolo.

## USO COSMETICO

Della Calendula si utilizzano, senza limitazione di dosaggio, sia estratti oleosi che glicolici. L'estratto oleoso (o olio di Calendula) contiene i componenti lipofili e può venir utilizzato sia tal quale che come costituente di creme, pomate ed emulsioni. A livello cutaneo sono di primaria importanza le saponine. Alla Calendula si riconoscono funzionalità emollienti, lenitive, rinfrescanti e riepitelizzanti, adatto per pelli secche, screpolate, delicate e facilmente arrossabili.

Si può inserire in tutte le forme cosmetiche: saponi (estratto oleoso), syndets, shampoos, bagni schiuma (estratto glicolico), nelle emulsioni e nelle soluzioni, dai geli agli oli, nelle paste dermiche.

Ha funzioni calmanti nelle irritazioni del cuoio capelluto, le sue sostanze idratanti rendono i capelli sani e lucenti. Negli shampoos assicura una delicata igiene del cuoio capelluto e dei capelli, aiutandoli a mantenere il loro naturale equilibrio.

Può essere associata ad altre piante lenitive e disarrossanti come Camomilla, Malva, Tiglio, Amamelide, Rusco ed Ippocastano.

Tradizionalmente veniva utilizzata per estirpare i calli e contro i geloni.

Il decotto messo nell'acqua del bagno esercita un effetto addolcente, decongestionante, idratante. Le mani screpolate traggono giovamento dall'immersione, per 10 minuti, nel decotto.



## DOSI E CONTROINDICAZIONI

In letteratura non sono noti effetti collaterali, controindicazioni o interazioni.

Come antinfiammatorio si può usare l'infuso: 2 g ogni 150 ml per uso interno, oppure 6 g in 100 ml di acqua per sciacqui, gargarismi ed impacchi.

Estratto fluido: 0.1-1 g /die.

Tintura: 20 g in 100 ml di alcool a 25°, 20-40 gocce/die



## CANNELLA

*Nome botanico* : Cinnamomum zeylanicum G.

Albero tropicale sempreverde alto, allo stato spontaneo, fino a 15 metri, appartenente alla famiglia delle

Lauraceae. Ha rami robusti con corteccia spessa e scabra, foglie coriacee, lucide, mentre i fiori, riuniti in pannocchie, sono piccoli e bianchi. Il frutto è una bacca scura che contiene un unico seme.

È una pianta originaria dell'isola di Ceylon viene coltivata in vari paesi asiatici (India, Indocina,...), in Madagascar, in Giamaica. Quella del Madagascar è considerata superiore agli altri vari tipi. È una pianta che predilige i climi tropicali con temperatura costantemente alta ed umidità sempre presente.

La droga è costituita dalla corteccia dei rami di almeno due anni, i quali si privano delle foglie e dei rametti laterali e poi si pelano. Questa corteccia si lascia asciugare per un giorno e poi la si raschia per togliere lo strato suberoso; quindi si inseriscono i pezzi uno dentro all'altro e si fanno essiccare all'ombra.

Pare che la cannella sia una delle spezie utilizzata dai tempi più remoti: i



cinesi sostengono che nel loro paese era impiegata già 2700 anni prima di Cristo; è citata nel vecchio testamento e precisamente nel Cantico dei Cantici.

Assieme ai chiodi di garofano entra nella preparazione del "vin brulé".

## **FITOCOMPLESSO**

Il componente principale è l'olio essenziale che deve essere presente almeno per lo 1,2-1,5%, poi tannini, mucillagini, procianidine, cumarina, pectine, cinnzelanina e cinnzelanolo (insetticidi), ossalato di calcio.

L'olio essenziale è un liquido giallognolo con odore speziato ed è composto principalmente da eugenolo (4-10%), aldeide cinnamica (65-75%), acido transcinnamico (5-10%); vi sono poi fenilpropani e terpeni (tra cui limonene ed alfa-terpineolo), safrolo, linalolo, benzilbenzoato.

Nelle foglie l'olio è costituito prevalentemente da eugenolo, mentre nella corteccia delle radici il componente principale è la canfora.

## **USO CLINICO**

È una tra le spezie più note ed apprezzate per la preparazione di dolci, conserve e salse. Ha funzioni stimolanti, digestive e carminative. Le sue proprietà sono legate alla presenza dei tannini e dell'olio essenziale.

La Cannella ha la proprietà di regolarizzare le contrazioni uterine e regolare il flusso mestruale, espellere i gas che si formano nell'intestino e nello stomaco, fermare le emorragie e stimolare tutte le funzioni organiche, quando somministrato a basse dosi; a dosi maggiori determina, tramite stimolazione vagale, tachicardia, aumento della peristalsi intestinale, della respirazione e della sudorazione; ad una fase eccitatoria segue una fase di sedazione del sistema nervoso centrale con sonnolenza e depressione. La droga viene utilizzata soprattutto come correttivo del sapore e per la preparazione di liquori, l'industria dei profumi ne utilizza grandi quantità.





L'olio essenziale ha proprietà antisettiche e vermifughe; è antispasmodico, afrodisiaco, astringente, emostatico, stimolante e digestivo. Si utilizza in preparati contro la tigna, i pidocchi e la scabbia, per la cura di denti e gengive, verruche e punture d'insetti. L'essenza e gli infusi hanno effetto antisettico ed astringente sulla cavità orale e come tali vengono usati in dentifrici medicati e colluttori.

## **USO COSMETICO**

L'uso principale è legato all'olio essenziale che è utilizzato come aromatizzante e deodorante in colluttori e dentifrici. Viene poi utilizzato in prodotti da bagno e per massaggi. È stato impiegato anche in prodotti solari e doposole. Ha buone proprietà purificanti ed igienizzanti del cuoio capelluto ed entra pertanto in prodotti stimolanti tricologici per il trattamento degli inestetismi del cuoio capelluto.

Come profumante entra nelle formulazioni di saponi, prodotti per l'igiene personale e profumi.

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

L'olio può causare irritazioni cutanee e delle mucose, può divenire pericoloso a dosi errate, anche relativamente basse, facendo passare il soggetto da uno stato di eccitazione ad uno di torpore. È da usare con moderazione e sempre diluito (meno dell'uno per cento).

L'eugenolo può provocare reazioni allergiche in individui predisposti e l'aldeide cinnamica può risultare irritante.

Infuso per uso esterno (sciacqui boccali e gargarismi): 2-4 g di droga in 100 ml di acqua.

Tintura per purificare la cavità boccale: 20 g in 100 ml di alcool a 70°, macerati per 8 giorni.

Olio essenziale: 0,05-0,2 g .





# CAPELVENERE

*nome botanico:* Adiantum capillus veneris

*famiglia:* Polipodiacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Si tratta di una pianta piccola, perenne, con un rizoma strisciante, ramificato e ricoperto di squame. Dalla parte inferiore del rizoma partono le radici. Le foglie, ma sarebbe meglio chiamarle fronde, sono numerose, uniformi, con piccioli sottilissimi, di colore nero e glabri. Le foglioline hanno un contorno ovale e sono bi o tripennatosette con foglioline cuneate alla base e con apice inciso in piccoli lobi, di colore verde chiaro con margine ripiegato a protezione dei sorri che produrranno le spore, gli organi riproduttivi delle felci. L'odore è leggero e il sapore un poco amaro.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Il capelvenere cresce in tutta Italia fino alla zona sub montana, in luoghi freschi e umidi, come le grotte, (e rive ombrose dei corsi d'acqua, le prossimità delle sorgenti, nei terreni calcarei e tufacei soggetti a stillicidio, i margini dei pozzi.

## IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO

Importante rappresentante della vegetazione di microambienti umidi.



## NOTIZIE STORICHE

Il nome comune di capelvenere è stato impropriamente esteso anche ad altre felci di piccole dimensioni, che appartengono però ad altri generi. Il nome scientifico di Adiantum deriva dal greco adiantos = che non si bagna, dato che le foglie dei capelvenere, sottili come capelli, rimangono asciutte anche se immerse nell'acqua e le gocce di pioggia e di rugiada ci scivolano sopra.

Nel XVII secolo il capelvenere era molto considerato come rimedio per tutte le malattie polmonari, mentre in realtà non è che un bechico leggermente diuretico, adatto per i bambini. Anticamente lo sciroppo di capelvenere mescolato al tè era una bevanda molto apprezzata e veniva detta Bavarese.

## PROPRIETA'

Il capelvenere agisce come astringente e decongestionante bronchiale, bechico ed espettorante. E' ritenuto anche diuretico ed emmenagogo. Dalla pianta si ottengono anche preparati contro la caduta dei capelli.

## CONTROINDICAZIONI

Allo stato attuale non si conoscono controindicazioni particolari.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Il capelvenere contiene tannino , in piccola quantità mucillagine, un olio essenziale , una sostanza amara, zucchero, acido gallico e capillarina. Della pianta si può utilizzare ogni parte ma in particolare la parte aerea. Le parti prescelte vanno raccolte durante l'estate fino all'autunno e, dopo essiccazione all'ombra, devono essere conservate in vaso chiuso e in luogo asciutto. Dobbiamo tuttavia tenere presente come la pianta perda



molte delle sue proprietà essiccata; sarebbe quindi meglio utilizzarla fresca, quando possibile.

Per uso interno, contro le affezioni delle vie respiratorie, si può fare l'infuso, lo sciroppo, il decotto e la tintura. Il capelvenere si utilizza per uso esterno sotto forma di decotto per frizioni tonificanti al cuoio capelluto, utili contro la forfora.

## CARCIOFO



**Nome botanico** : *Cynara scolymus* L.

Il termine carciofo deriva dall'arabo kharshuf; è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae.

Il carciofo è un antico prodotto della natura, che si mangiava comunemente sin dal tempo degli Egizi; ortaggio tipico dell'area del Mediterraneo, continuò ad essere apprezzato e coltivato dai Romani. La parte commestibile è il fiore, il cui cuore centrale è chiamato "cimarolo". Praticamente sconosciuto allo stato spontaneo, è ormai coltivato in tutte le regioni d'Italia con clima invernale temperato.

È una pianta erbacea perenne, con robusto rizoma e con fusti alti fino ad un metro; ha foglie basali molto grandi, lobate e pelose. Le infiorescenze sono formate da un corimbo, i fiori sono di colore azzurro, riuniti in capolini molto grandi circondati da squame carnose che possono essere spinescenti. Il frutto è un achenio ovale-oblungo.

La droga è costituita dalle foglie, che si raccolgono in aprile-maggio, prima della fioritura, essiccate velocemente al sole.

## FITOCOMPLESSO

Contiene derivati polifenolici dell'acido clorogenico (ac. clorogenico, ac.



caffeilchinico, ac. criptoclorogenico, cinarina (un acido dicaffeilchinico con funzione di principio amaro), flavonoidi, carboidrati (mucillagini, pectine, inulina, zuccheri), tannini, acidi organici (malico, lattico, glicerico, glicolico), sali minerali (ferro, calcio, fosforo) acido ascorbico, vitamina B1, B2 e PP, olio essenziale.

## USO CLINICO

Per la tradizione il carciofo è considerato un tonico, stimolante del fegato, sedativo della tosse, purificatore del sangue, dissolutore di calcoli e disintossicante.

I più recenti studi farmacologici e clinici attribuiscono, agli estratti di carciofo, interessanti proprietà coleretiche (cinerina) ed ipocolesterolemizzanti (riduce la quantità totale e la frazione LDL del colesterolo e i trigliceridi), il che conferma l'uso tradizionale della pianta nelle affezioni epatiche. Il meccanismo d'azione sembrerebbe legato ad alcuni acidi del carciofo, capaci di stimolare a livello epatico la promozione della circolazione sanguigna, la mobilitazione delle energie di riserva, l'aumento di epatociti binucleati, l'aumento dell'RNA contenuto nelle cellule epatiche e l'attivazione della micosi cellulare. Cinarina ed acido caffeico portano ad un aumento della quantità di bile prodotta e di acidi biliari e colesterolo espulsi assieme ad essa. Ha queste proprietà si accompagna una leggera azione lassativa.

Per la presenza di composti vitaminici, riduce la permeabilità e la fragilità dei vasi capillari. Recenti ricerche hanno evidenziato che 1-2 grammi di estratto fluido di carciofo portano ad un aumento della diuresi giornaliera fino al 100%, risultando così valido contro gli edemi da ritenzione azotica ed idrica.

Questa pianta svolge quindi un'intensa attività epatorenale da risultare indicata nelle affezioni e disturbi circolatori e nelle infezioni intestinali, stimolando la peristalsi e l'evacuazione. È da usare in casi di insufficienza epatica, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, nelle



insufficienze renali (alcuni sali hanno azione specifica sui glomeruli renali), nei casi di gotta, arteriosclerosi, reumatismi. È indicato altresì come alimento per i diabetici, per il suo contenuto in inulina. Per il contenuto in tannini possiede azioni aperitive e toniche. Dal punto di vista cosmetico, questa pianta porta un beneficio di riflesso sulla pelle (per la disintossicazione del fegato) ed è utile in casi di pruriti, orticaria, eczema e psoriasi. La ricchezza in polifenoli potrebbe avere utili applicazioni dermatologiche anche in senso antinfiammatorio e vaso protettore.

Nel campo più strettamente cosmetico viene usata in caso di pelle sensibile, irritabile, arrossata e facile a congestionarsi. Il decotto di carciofo ha dimostrato un'azione bioattivante cutanea, indicata per normalizzare le pelli gialle e con foruncoli dei soggetti epatici, per impacchi e lavaggi per la pulizia della pelle del volto ed anche per rinforzare il bulbo dei capelli.

## **DOSI CONTROINDICAZIONI**

Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua, una-due volte al giorno.

Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool a 60°, un cucchiaino dopo i pasti principali.

Estratto secco: 28 mg al giorno di acidi caffeilchinici.

Per i suoi effetti sulla cistifellea, il carciofo dovrebbe essere usato con cautela nei soggetti con calcoli biliari. In letteratura non sono noti effetti collaterali, controindicazioni o altre precauzioni d'uso alle dosi consigliate.





# CAROTA

*nome botanico:* Daucus carota

*famiglia:* Ombrellifere

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Pianta erbacea biennale con radice a fittone che è piuttosto sottile e gracile nelle varietà selvatiche, mentre è grosso e carnoso, di colore arancio, nelle varietà selezionate per la coltivazione.

Il caule è eretto, striato e ramoso, con poche foglie nella parte superiore. Le foglie sono molli, quelle inferiori sono bitripennatosette, mentre quelle superiori sono portate da una corta guaina e sono divise in segmenti lineari.

I fiori sono raccolti in ombrelle composte, con lunghi e numerosi peduncoli che stanno eretti durante la fioritura per poi arcuarsi durante la successiva maturazione dei frutti; il fiore centrale di ogni ombrella è di colore porporino e sterile, mentre quelli periferici, fertili, sono bianchi.

Fioriscono da marzo a luglio.

I frutti sono ellittici e schiacciati dorsalmente.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Le varietà selezionate sono coltivate per uso alimentare. Preferiscono i climi temperati caldi e si riproducono esclusivamente per seme. La forma selvatica è comunissima nei prati, dal mare alla montagna e solo nel nostro paese esiste in numerose varietà.

## IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO

Le carote per noi più interessanti sono quelle coltivate. Quelle selvatiche entrano a far parte dello strato erbaceo dei prati magri e vengono visitate, durante la fioritura, da numerosi insetti.



## NOTIZIE STORICHE

Il nome del genere, daucus, deriva dal greco daukos, con il quale i greci chiamavano già ai loro tempi questa pianta. In passato le fu erroneamente attribuita anche " la possanza a favorire Venere ", come riferiva Mattioli sulla scia di Galeno. Probabilmente questa fama è stata ispirata dalla forma virile della sua radice , tant'è vero che è stata largamente utilizzata in pratiche magiche per alleviare l'impotenza.

## PROPRIETA'

Si tratta di una pianta estremamente importante per le sue molteplici proprietà; è infatti tonica e remineralizzante. Si tratta di un ottimo antianemico per la sua capacità di far aumentare i globuli rossi ed il tenore di emoglobina. E' un regolatore intestinale e funziona sia da antidiarroico sia da lassativo. Ha proprietà depurative, diuretiche e rinfrescanti. E' galattogena e funziona da rinnovatore dei tessuti e della pelle. Ha proprietà antinfiammatorie utilizzabili nelle eruzioni della pelle e nelle scottature.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

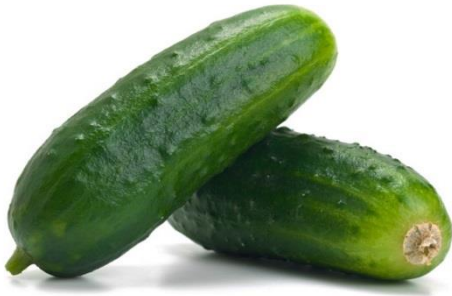
In fitoterapia si utilizza la radice fresca delle specie coltivate, che deve la sua colorazione caratteristica all'elevato contenuto in carotene, prezioso precursore che l'organismo umano trasforma in vitamina A. Oltre a ciò, la carota contiene le vitamine B1, B2, PP, D, E, numerosi oligoelementi, protidi e peptidi.

Si utilizzano comunque anche le altre parti della pianta: le foglie, il gambo e i semi . Le radici si raccolgono in autunno nelle specie selvatiche, mentre quelle coltivate sono disponibili praticamente tutto l'anno, i semi si raccolgono da agosto a ottobre. Per l'apparato digerente si usa decotto di radici, l'infuso di semi ma anche il succo di carote





fresche e il passato di carote. Per uso esterno si usa la polpa fresca grattugiata, utile su ascessi, ulcere, ustioni e dermatosi.



## CETRIOLO

*nome botanico:* Cucumis sativus

*famiglia:* Cucurbitacee

### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Si tratta di una pianta erbacea annuale, con fusti lunghi, incapaci di sostenersi autonomamente in posizione eretta, che si attaccano a sostegni per mezzo dei cirri. Le foglie sono alterne, con un lungo picciolo, con il lembo fogliare palmato, diviso in 57 lobi di cui quello centrale è il più grande e hanno la pagina superiore più scabra per la presenza di peli rigidi. I fiori sono inseriti all'ascella delle foglie e quelli maschili sono separati da quelli femminili. I primi sono riuniti in mazzetti di 3 o 4 e hanno un lungo peduncolo, i secondi sono solitari o raramente appaiati con un corto peduncolo, calice peloso, corolla di colore giallo intenso. Il frutto ha forma allungata e colore verde con numerosi semi oblunghi e compressi; la sua buccia è ricoperta da piccole protuberanze.

### HABITAT E DISTRIBUZIONE

Questa pianta, probabilmente originaria dell'India, è largamente coltivata in tutta l'area mediterranea e in Italia per i suoi frutti che vengono consumati freschi o conservati.



## **IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO**

Trattandosi di una specie coltivata non è possibile parlare di un vero e proprio ruolo ecologico.

## **NOTIZIE STORICHE**

Probabilmente spontanea delle regioni ai piedi dell' Himalaia, questa specie è coltivata da almeno 4000 anni in India e in Egitto. Sebbene sia stato molto apprezzato dai Greci, dai Latini e anche nel Medioevo, ha sempre simboleggiato nel linguaggio popolare un uomo goffo, sciocco, un " cetriolo o citrullo ".

## **PROPRIETA'**

Il frutto fresco ha buone proprietà rinfrescanti, depurative e diuretiche; secondo alcuni autori svolge una funzione antiurica. I semi sono efficaci vermifughi. Per uso esterno e in cosmetica trova molte ed efficaci applicazioni come detergente, emolliente, rivitalizzante e decongestionante della pelle. Ha proprietà schiarenti ed idratanti. Per il suo contenuto in vit. A, sali minerali e zolfo, rinfresca e tonifica la pelle. Elimina o previene le rughe, allontana il prurito e alcune dermatosi.

## **PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

Oltre all'elevata percentuale d'acqua ( 96,10% ), il cetriolo contiene vitamine A, B1,B2, C, zolfo, manganese, calcio , ferro , proteine e mucillagini.

Contiene acido tartarico, citrullico, salicilico, olio essenziale, cucurbitolo e lecitina. Si utilizzano i frutti e a volte i semi che devono essere raccolti un po' prima della completa maturazione. Generalmente il cetriolo si usa fresco; a scopo alimentare viene conservato in olio o in aceto.



Per uso interno si usa fresco o bollito come disintossicante nelle coliche e nelle irritazioni intestinali. Utile nella gotta e nell'artrite, nella calcolosi e nelle colibacillosi. Per uso esterno si utilizza la polpa per la cura della pelle, come decongestionante e idratante, contro pruriti e dermatosi squamose.



## CEDRO - frutto

**Nome botanico:** Citrus medica L. var. vulgaris

Pianta perenne a lenta crescita, appartenente alla famiglia delle Rutaceae, ha foglie ovate-

lanceolate, leggermente dentellate ai margini. I fiori sono numerosissimi, di color bianco o rosato, riuniti in racemi. Il frutto (esperidio) è simile al limone ma di misura maggiore (fino a 20-25 cm di lunghezza), ha pelle gialla, a piena maturazione, e racchiude una polpa di color giallo chiaro o verde, divisa in 14-15 segmenti, contenente diversi semi.

Il luogo di origine del cedro non è noto, ma sono state trovati dei suoi semi negli scavi archeologici in Mesopotamia (4000 BC). Fu diffuso nell'area del Mediterraneo dalle armate di Alessandro il Grande nel 300 BC. In Italia arrivò nel 3° secolo AC ma le piantagioni furono distrutte dalle invasioni barbariche; si salvarono solo quelle della Sardegna e della Sicilia.

Oggi le aree di produzione del cedro sono le isole nell'area del Mediterraneo, il Sud America e le Filippine. È una pianta che teme sia il freddo che il caldo troppo intenso.

Se ne utilizza il frutto sia per scopi alimentari (la buccia per i canditi e la polpa per i succhi), che medici; quest'ultimo è diffuso in molte regioni del mondo con applicazioni diverse: in India la pelle è considerata un rimedio per la dissenteria e l'alitosi, mentre in Cina è utilizzata come



stomachico, stimolante, espettorante e tonico; in Africa lo si utilizza contro i reumatismi.

Le industrie profumiere francesi utilizzano invece un olio essenziale ricavato dalle foglie : Petitgrain cedrato.

## **FITOCOMPLESSO**

La pelle contiene citroflavonoidi: esperidoside (ramnoglicoside dell'esperetolo), naringoside e ecriodietoside; olio essenziale contenente citrale, limonene, dipentene; esperidina, rutina, triterpeni (responsabili del sapore aspro), vitamina C, carotene, tiamina, riboflavina, niacina, sali minerali (calcio, fosforo, ferro).

## **USO CLINICO**

I citroflavonoidi controllano la permeabilità capillare provocando una diminuzione della porosità dei vasi sanguigni; questa azione protettiva è legata all'azione dei difenoli sulle catecolamine che partecipano all'integrità dei vasi. Proteggono dalla formazione della porpora, hanno un effetto antinfiammatorio, antistaminico e diuretico; possono provocare una dilatazione delle coronarie. Queste proprietà trovano applicazione in preparati contro le vene varicose, le emorroidi, gli edemi. Ha proprietà aromatiche e profumanti.

Nella tradizione popolare il cedro veniva utilizzato nelle coliche intestinali, per combattere la colite e, talvolta, nei dolori di stomaco.

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

In letteratura non sono noti effetti collaterali.





# ELEUTEROCOCCO

*nome botanico:* Acanthopanax  
senticosus

*famiglia:* Araliacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Arbusto spinoso che può raggiungere un'altezza variabile dal metro e mezzo ai 2 metri e mezzo ed è caratterizzato da foglie picciolate, palmatocomposte. I fiori sono piccoli, gialli o violetti, mentre i frutti sono neri e carnosì. Il periodo di raccolta delle radici, legato al momento in cui la presenza dei principi attivi è più cospicua, è l'autunno.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Originario della Cina, l'eleuterococco è presente anche in Corea, ed è coltivato in Siberia.

## NOTIZIE STORICHE

Nella medicina cinese l'eleuterococco (o wuchapi) veniva menzionato in tutti i principali testi antichi di erboristeria. Li Shi Shen (1518-1593), nel volume Ben Cao Gang Mu (Trattato sulle erbe, 1569), considerò come wuchapi un rimedio formidabile per aumentare la resistenza dell'organismo alla fatica e alle malattie. In più, la pianta era priva di effetti tossici, anche dopo un uso prolungato, o dopo l'assunzione di alte dosi. La wuchapi, dalle cinque foglie, aumentava il vigore fisico e mentale e la longevità. Li Shi Shen, dopo numerose sperimentazioni cliniche, indicò la wuchapi come rimedio efficacissimo per le malattie reumatiche.



## **PROPRIETA'**

L' eleuterococco è oggi considerato come una droga "adattogena", ed è indicato come ricostituente negli stati di stress psicofisico, perché aumenta la resistenza alla fatica. Inoltre, contiene eleuterosidi, cumarine (isofraxidina), triterpeni (friedalina), flavoni. Ha proprietà immunostimolanti e immunoprotettive (nei confronti dei carcinomi), stimola la sintesi proteica, tende a normalizzare il tasso di glucosio nel sangue (situazioni di stress), ha anche un'attività citoprotettiva e stimolante sul SNC. Riduce l'incidenza di malattie (influenzali, respiratorie) migliorando le condizioni psico-fisiche, la resistenza e la capacità di concentrazione. In cosmetica ha effetti stimolanti e tonificanti ed utilizzato in prodotti per capelli, è sostantivante, lucidante e migliora la pettinabilità.

## **PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

I principi attivi principali sono: eleuteroside A, eleuteroside B , B 1, B 2, B 3, B4, eleuteroside C, D, E, F. G, H, I , K, L, M.

Altri componenti minori della pianta sono vit.E. betacarotene, isofraxidina (cumarina), acido caffeico, betasitosterolo, polisaccaridi, glucosio e maltosio, triterpeni (friedalina), flavoni.

Ampi studi condotti nell'ex Unione Sovietica dimostrarono che i principi attivi stimolerebbero il sistema nervoso centrale, le capsule surrenali, le ghiandole sessuali. La droga si sarebbe dimostrata, sperimentalmente, attiva contro forme cancerose e sarebbe capace di diminuire l'effetto tossico di parecchi antimitotici.

Viene inoltre segnalata un'azione antinfiammatoria di questa droga dovuta a una diminuzione della permeabilità vascolare nel corso del processo infiammatorio.

Della pianta si utilizzano le radici da cui si ricavano infusi, decotti, tisana (abbinata ad altre piante medicinali), sciroppo ed estratto.





# EUCALIPTO

**Nome botanico** : Eucalyptus globulus L.

È un albero sempreverde appartenente alla famiglia delle Myrtaceae, alto 20-25 metri.

Originario dell'Australia, fu introdotto in Europa verso il 1860. Nel suo paese d'origine può raggiungere i 150 metri di altezza con un diametro del tronco alla base di 10 metri. È ampiamente coltivato in Italia specie nei luoghi paludosi, poiché si credeva che avesse la possibilità di prosciugarli e di combattere la malaria. Il suo nome deriva dal greco bene e copro, in allusione alla particolare struttura del suo fiore.

Le foglie giovani sono molto diverse da quelle della pianta adulta, passando da foglie corte, opposte, a foglie sparse, lanceolate, assomiglianti ad una lama di falce, con apice lungamente acuminato. Il fiore è privo di petali ma sono numerosissimi gli stami: nel bocciolo il fiore è chiuso da un coperchietto che si stacca a fioritura. Il frutto è una capsula di forma simile al calice florale, contenente numerosissimi semi molto piccoli.

La droga è costituita dalle foglie che vengono raccolte tra giugno e luglio ed essiccate all'ombra.

## FITOCOMPLESSO

Contiene principalmente olio essenziale, poi flavonoidi (rutina, eucaliptina, quercetina), tannino gallico, leucoantocianidine, acidi polifenolici, acido glicolico e glicerico, omoserina, triterpeni derivati dall'acido ursolico.

L'olio essenziale è costituito principalmente da cineolo (eucaliptolo) al 70-95%, poi piccole quantità di monoterpeni (alfa-pinene, p-cimene,



fellandrene, terpinene, aromadendrene, ecc.) è estratto in corrente di vapore ed è un liquido incolore.

Esistono oltre 700 specie diverse di eucalipto, di cui almeno 500 producono olio essenziale, oli che hanno caratteristiche ed usi molto diversi tra loro:

a) olimedicali che contengono quantità elevate di cineolo o eucaliptolo come *E. globulus*, *E. radiata*, *E. piperita*, *E. polybractea*;

b) oli industriali che contengono principalmente piperitone e fellandrene come *E. piperita*, *E. radiata*;

c) oli per profumeria che contengono principalmente citronellale come *E. citriodora*.

## USO CLINICO

Le indicazioni terapeutiche dell'Eucalipto sono legate soprattutto alle malattie da raffreddamento, per le sue proprietà secretomotorie, espettoranti e blandamente spasmolitiche, anche se gli vengono riconosciute anche proprietà antinfiammatorie per gli apparati urogenitale ed intestinale. È uno stimolante della respirazione, un disinfettante dell'apparato respiratorio, escretore e digerente.

L'essenza di eucalipto determina nel fegato un incremento della velocità di metabolizzazione delle sostanze esogene (induzione enzimatica). Le sue azioni sono: analgesico, antinevralgico, antireumatico, antisettico, antispasmodico, antivirale, balsamico, cicatrizzante, decongestionante, deodorante, depurativo, diuretico, espettorante, febbrifugo, ipoglicemico, rubefacente, stimolante. È quindi utilizzabile per dolori articolari, insufficienza circolatoria, artrite, asma, bronchiti, catarro, tosse, sinusite, infezioni alla gola, raffreddore, influenza, cefalea, nevralgia. Il corpo lo elimina tramite i polmoni e reni. Per la cura delle malattie da raffreddamento può essere abbinato a timo, cajeput, pino silvestre. Viene utilizzato principalmente per inalazione e vaporizzazione, ma può essere diluito al 5%, da solo o in unione con gli





altri oli essenziali citati poc'anzi, in olio di jojoba per frizioni balsamiche ed espettoranti, o aggiunto all'acqua del bagno, diluendolo prima in poco detergente liquido o in latte, per un effetto decongestionante delle vie aeree.

In Australia le foglie di Eucalipto vengono fumate come tabacco per curare l'asma, i suoi estratti sono utilizzati contro gli stati febbrili e le affezioni della pelle, le ustioni, le ulcerazioni e le ferite. Gli estratti acquosi sono usati per i dolori articolari, la dissenteria, la tricofizia.

Per il tannino che contiene l'Eucalipto può svolgere un'azione tonica ed astringente; è stato usato con successo in clisteri per il trattamento di alcune forme infettive intestinali.

La tintura al 20% ha un'azione ipoglicemizzante.

## USO COSMETICO

Per uso esterno, i preparati di Eucalipto, esercitano una buona azione antisettica e cicatrizzante su infezioni purulente della pelle e lenitiva sulle ustioni.

In cosmetica è un buon deodorante e purificante delle pelli impure e macerate dal sudore.

Un buon effetto deodorante si ottiene anche mettendo una manciata di foglie di eucalipto nell'acqua del bagno o facendo prima un infuso poi messo nell'acqua.

L'olio essenziale può essere usato in prodotti insettorepellenti e come componente di fragranza in saponi, detergenti, prodotti per l'igiene intima.

Gli estratti glicolici trovano in cosmesi una certa applicazione, grazie all'abbinamento della frazione essenziale con quella tannica e flavonoidica. I campi d'impiego sono principalmente i dentifrici, gli shampoo, le lozioni, le emulsioni per il massaggio, le maschere. Si possono usare per preparare lozioni dopo shampoo rinfrescanti,



antisettiche e balsamiche. Molto indicato per detergere cute e capelli grassi, a cui restituisce sofficità e brillantezza.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

In rari casi, dopo l'assunzione di preparati a base di Eucalipto, possono comparire nausea, vomito, diarrea. Le preparazioni a base di foglie di eucalipto non vanno assunte in caso di malattie infiammatorie del tratto gastrointestinale e delle vie biliari, nonché in presenza di gravi epatopatie. Non somministrare in bambini al di sotto di 2 anni.

L'olio essenziale per uso esterno non è causa di effetti di sensibilizzazione mentre, se assunto per via interna, o.e. è tossico e quantità minime: 3,5 ml sono risultati fatali.

Infuso: 4-6 g in 150 ml di acqua.

Tintura: da 3 a 9 g.

Estratto fluido: 1-4 g /die.

Per uso esterno: 5-20% di o.e. in preparazioni oleose e in preparazioni acquosoetanoliche.



## Fico

*nome botanico:* Ficus carica

*famiglia:* Moracee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Il genere comprende 700 specie, quasi tutte tropicali. Si tratta di alberi o arbusti, a legno tenero e foglie con grandi stipule connate. I fiori rivestono le pareti interne di un grande ricettacolo carnoso, globoso o



piriforme con un'apertura apicale; i fiori staminiferi sono nella parte superiore del ricettacolo. A maturità il ricettacolo diventa carnoso, molle, simulando un frutto: i veri frutti sono piccole noci. In tutte le parti della pianta si trovano tubi laticiferi, il cui contenuto bianco coagula all'aria. Il ficus carica è un albero di media grandezza con corteccia liscia, cenerina, rami un po' tortuosi, foglie ampie palmato-lobate, con 3 - 5 lobi più o meno profonde, scabre.

## **HABITAT E DISTRIBUZIONE**

Il fico comune o fico domestico è originario dell'Asia minore. Si diffuse in tempi antichi nel bacino del Mediterraneo, dove fu coltivato da Greci e da Egiziani e, sempre nella varietà colturali, passò in America e in Estremo Oriente. La pianta cresce bene su terreni freschi e profondi, ma vive anche in zone rocciose dove si procura il nutrimento affondando le sue forti radici.

Resiste alla siccità ed a temperatura di 8 - 10° sotto zero e, se la pianta muore, dalle radici spesso spuntano polloni primaverili che la rigenerano

## **NOTIZIE STORICHE**

Il fico fra i tanti alberi da frutto è uno dei più antichi. Lo si trova già citato sia nel Vecchio che nel . Nella Bibbia il fico, insieme con la vite, è simbolo non soltanto di fertilità, ma anche di vita gioiosa nel regno messianico. La gioia che le due piante simboleggiano si riflette nei frutti che crescono generosamente e sono un alimento molto nutriente e digeribile.

## **PROPRIETA'**

Il frutto, particolarmente nutriente, ha spiccate proprietà energizzanti ed è, secondo la tradizione, un ottimo rimedio contro astenia e stanchezza. In più, per la presenza di enzimi particolari, il fico fresco facilita i processi



digestivi.

L'infusione preparata, mettendo dieci fichi in un litro d'acqua, è un ottimo rimedio contro la stitichezza.

E' un'emoliente per pelli infiammate.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Il suo frutto è costituito per il 78% da acqua, è ricco di zuccheri, proteine, fosforo, lipidi, calcio e sali minerali (soprattutto ferro). Inoltre il frutto fresco contiene un tasso elevato di vitamine C, A, B1 e B2 . Nelle foglie sono presenti cumarine e furocumarine.

Il lattice bianco e acre dei fichi acerbi come quello delle foglie contiene la ficina, enzima proteolitico che applicato delicatamente a gocce sulle zone interessate, ma usando molta cautela perché è caustico, serve per far scomparire porri, verruche e calli.



## Fragola

*nome botanico:* Fragaria vesca

*famiglia:* Rosacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Si tratta di una pianta perenne alta da 10 a 25 cm con un rizoma cilindrico da cui si sviluppa una rosetta di foglie. I fusti portano i fiori e gli stoloni striscianti che emettono dai nodi nuove radici e nuove foglie. Le foglie, con un lungo picciolo peloso sono composte da tre foglioline



ovali, con margine dentato, di colore verde e poco pelosa la faccia superiore, bianco-sericea la faccia inferiore.

L'infiorescenza è composta da pochi fiori ognuno dei quali ha calice formato da 5 sepali di forma triangolare e 5 petali ovali di colore bianco. Il frutto vero e proprio non è la fragola rossa e carnosa come di solito si pensa, ma un achenio di colore bruno e di consistenza coriacea che si sviluppa sul ricettacolo assieme ad altri e che sono i cosiddetti puntini della fragola.

## **HABITAT E DISTRIBUZIONE**

La fragola è spontanea nella zona submontana e alpina in tutta Italia, nei boschi ombrosi e umidi. Le fragole di grosse dimensioni che si trovano in commercio sono però coltivate.

## **IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO**

Le fragole costituiscono un importante alimento per molte specie selvatiche, sia uccelli sia mammiferi. Il fiore è visitato da api e altri insetti bottinatori.

## **NOTIZIE STORICHE**

In ogni epoca poesie e canzoni popolari si sono ispirate alla fragola e ne hanno lodato il profumo o il colore. Gli uomini preistorici già le conoscevano e le apprezzavano. Il famoso filosofo e scienziato francese Fontanelle (1567-1667), morto quindi centenario, le adorava e anche il celebre botanico Linneo sarebbe guarito da una forma dolorosa di gotta curandosi con le fragole.

La solarità delle fragole è testimoniata da alcune leggende germaniche in cui, grazie all'intervento di una fata o della Madonna, questi frutti sono mutati in oro zecchino: un altro simbolo solare.



## **PROPRIETA'**

La fragola ha importanza nutritiva e remineralizzante, rinfrescante, antigottosa, diuretica, ipotensiva, depurativa, disintossicante, battericida, lassativa e regolatrice delle difese naturali. Il rizoma ha proprietà aperitive e anch'esso è depurativo, diuretico e astringente.

Per uso esterno le fragole schiacciate godono fama di essere efficaci nel prevenire o limitare la formazione delle rughe sul volto, di tonificare la pelle e di renderla morbida e vellutata. E' schiarente, emoliente, rivitalizzante; utile per lenire le scotature.

## **CONTROINDICAZIONI**

Anche se raramente, in alcuni soggetti si possono riscontrare delle manifestazioni allergiche ai consumo delle fragole. In tal caso è sufficiente interromperne il consumo.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

Le fragole sono particolarmente ricche di: calcio, ferro, sodio, fosforo, magnesio, potassio, zolfo, silice, iodio, bromo e anche di sostanze proteiche e zuccheri quali il levulosio, utilizzabile da parte dei diabetici. Sono inoltre presenti vitamine A, B, C, acido salicilico. Le foglie e il rizoma contengono mucillagini, tannini e alcoli terpenici. Oltre alla fragola propriamente detta, si utilizza il rizoma che va colto dall'estate all'autunno e le foglie, che si raccolgono in primavera, prima della fioritura.

Entrambe le parti si essiccano all'ombra e si conservano in sacchetti. Per stimolare la diuresi si può usare il decotto di rizoma. Come antidiarroico e diuretico si usa l'infuso di foglie.

Per uso estemo si fanno sciacqui e gargarismi con il decotto di rizoma, in caso di infiammazione della mucosa della bocca. Una manciata di



foglie gettata nell'acqua calda del bagno, fa bene alle pelli delicate e arrossate.

## PREPARATI PIU' COMUNI

Decotto di rizoma: 5 g di rizoma ogni 100 g di acqua, se ne bevono 2 tazze al giorno prima dei pasti. Infuso di foglie, si ottiene con 4 g di foglie per 100 ml di acqua: se ne bevono 3 o 4 tazzine al giorno. Decotto per uso estemo, da utilizzare per sciacqui e gargarismi: si ottiene mettendo 5 g di rizoma in 100 ml di acqua e gli sciacqui vanno ripetuti più volte al giorno.



## GAROFANO CHIODI

*Nome botanico* : Eugenia caryophyllus DC.

I chiodi di garofano sono largamente usati in tutto il mondo come spezia domestica. La sua pianta viene coltivata in piantagioni da oltre 2000 anni; i principali paesi produttori sono Filippine, Molucche (in cui cresce la pianta selvatica originaria, priva di eugenolo) e Madagascar.

È un albero slanciato, appartenente alla famiglia delle Myrtaceae, con tronco grigio, liscio, che può raggiungere i 12 metri di altezza con una chioma tondeggiante. Ha grandi e lucenti foglie, opposte, di consistenza coriacea, che viste in trasparenza, mostrano dei punti translucidi, dovuti alla presenza di ghiandole affondate nello spessore della foglia, contenenti olio essenziale.

All'inizio della stagione piovosa appaiono dei bottoni fiorali allungati, provvisti di una corolla rosa: quando questa scompare, il calice diventa lentamente rosso cupo. I "chiodi" sono i boccioli non ancora aperti.



In Indonesia è diffusa la sigaretta "Kretak" costituita da due parti di tabacco e una di chiodi di garofano.

## **FITOCOMPLESSO**

Il componente principale (dal 15 al 20%) è costituito dall'olio essenziale; vi sono poi tannini, flavonoidi (derivati della quercetina e del kempferolo), acidi fenolcarbossilici (acido gallico, acido protocatechico, e modeste quantità di steroli e glicosidi sterolici.

L'olio essenziale, liquido giallo chiaro con odore speziato, contiene principalmente eugenolo (85-90%), acetato di eugenile (2-27%), che sono entrambi dei fenoli, poi dei sesquiterpeni (beta-cariofillene) ed altri componenti minori.

## **USO CLINICO**

Usati per esaltare il sapore dei cibi e per comporre liquori, i chiodi di garofano vengono impiegati anche come correttori di sapore nell'industria farmaceutica, e come base indispensabile nell'industria dei profumi.

Le sue proprietà fitoterapiche sono varie: hanno proprietà stimolanti ed afrodisiache, antisettiche (utilizzate soprattutto in odontoiatria), carminative, stomachiche e toniche. Pare favoriscano la cicatrizzazione delle ulcere gastriche. Come bevanda è uno stimolante per disturbi da raffreddamento, nausea, difficoltà di digestione.

Le proprietà principali di questa pianta sono però legate alla presenza dell'olio essenziale, che è uno dei migliori antisettici naturali: opportunamente diluita è utilizzabile per la disinfezione di piaghe e ferite, oltre che di superfici ed ambienti. Ha poi proprietà analgesiche, che unite a quelle antibiotiche sono sfruttate per il trattamento di carie ed affezioni delle mucose boccali e delle gengive: un paio di gocce versate nella cavità del dente o massaggiate sulla gengiva, sono sufficienti per calmare il dolore. È diventata una pratica abbastanza diffusa quella di





utilizzare l'olio nel cemento provvisorio utilizzato dal dentista. L'olio ha anche proprietà antistaminiche, antireumatiche, espettoranti.

La medicina cinese utilizza l'olio per curare diarrea, alitosi e bronchite.

## USO COSMETICO

L'olio di garofano è un componente fondamentale di dentifrici medicati, colluttori, preparati per purificare l'alito. È un insettorepellente (zanzare), ed è utilizzabile per il trattamento dell'acne, di contusioni, ustioni e tagli. Vi sono anche applicazioni in preparati igienici per il bagno, lozioni, unguenti e creme per massaggio e per il trattamento di pelli impure.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

L'olio può causare irritazioni cutanee e delle mucose, può divenire pericolosa a dosi errate, anche relativamente basse, facendo passare il soggetto da uno stato di eccitazione ad uno di torpore. È da usare con moderazione e sempre diluito (meno dell'uno per cento).

L'eugenolo può provocare reazioni allergiche in individui predisposti.

Infuso per uso esterno (sciacqui boccali e gargarismi): 1-2 chiodi in 100 ml di acqua.

Tintura per purificare la cavità boccale: 20 g in 100 ml di alcool a 70°, macerati per 8 giorni.



## GINEPRO

*Nome botanico*: Juniperus communis L.

Originario dell'emisfero boreale, cresce in Europa e in Asia settentrionale,



preferibilmente nei luoghi soleggianti e rocciosi; è un arbusto sempreverde che può raggiungere i 6 metri di altezza. Ha foglie aghiformi, rigide e pungenti.

Presenta fiorellini e piccole coccole tondeggianti, di color verde il primo anno e nero il secondo e terzo anno.

## **FITOCOMPLESSO**

La droga è costituita dai frutti giunti a maturazione e fatti seccare al sole o in forno a temperatura moderata. Contengono un olio essenziale costituito principalmente da monoerpeni (pinene, terpineolo, sabinene, cimene, tuiene, canfene, limonene, borneolo, geraniolo), sesquiterpeni (cadineni, umulene, selinenolo), zuccheri (glucosio, fruttosio, acido glucoronico), tannini catechinici, flavonoidi (apigenina, rutina, isoquercitrina), leucoantocianidine, olio grasso, proteine, acido malico, formico, ascorbico, galattotannini, resine.

## **USO CLINICO**

Oltre che come aromatizzante alimentare, il ginepro viene utilizzato in medicina per le infezioni urinarie, per problemi respiratori, tosse, per infezioni gastrointestinali, vermi. Favorisce l'espulsione dell'acido urico e serve quindi per curare la gotta, reumatismi ed artriti. Le sue proprietà diuretiche (monoterpeni) si estrinsecano sia attraverso un aumento della quantità di liquido che di cloruri ed urea espulsi. Inoltre, sull'apparato urinario, ha anche una funzione antisettica ed ossitocica (proprietà sfruttabili anche per la cura della cellulite). La funzione diuretica viene svolta da una forma di irritazione dell'epitelio del glomerulo renale, che porta ad un minor assorbimento di acqua nel transito e, quindi, ad una sua maggior eliminazione.

L'olio essenziale ha proprietà balsamiche, espettoranti, sedative sulla tosse, adatte alle malattie da raffreddamento e nelle bronchiti. Al ginepro si riconoscono anche proprietà stimolanti l'appetito e la digestione.



In dermatologia l'olio essenziale può venir impiegato per acne, dermatiti, eczemi, pelle untuosa, come tonificante cutaneo e nelle ferite (come vulnerario), come lenitivo nelle punture degli inseti, come antiartritico.

## USO COSMETICO

Componente di fragranza in profumi e cosmetici (dopobarba, detergenti) è uno stimolante cutaneo e riepitelizzante, adatto per unguenti e creme da massaggio, stimola la circolazione cutanea (rubefacente), è balsamico e purificante, leggermente disinfettante.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

Controindicato in gravidanza e nelle affezioni renali di tipo infiammatorio, può causare danni ai reni se utilizzato per un tempo prolungato o in caso di sovradosaggio.

L'olio essenziale non causa effetti di sensibilizzazione, ma può essere leggermente irritante. Infuso : 2-10 g (corrispondenti a 20-100 mg di olio essenziale) in 150 ml di acqua, due tazze al giorno.

Tintura madre : 20-30 gocce 3 volte/die per non più di 3-4 settimane consecutive.



## KARKADE'

*nome botanico:* Hibiscus sabdariffa

*famiglia:* Malvacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Pianta annua a foglie ovali, trilobate o semplici; i suoi fiori sono caratterizzati da un calice con cinque sepali dal colore rosso o verde. I frutti sono capsule.



Il fusto dell'albero raggiunge i 2 metri: è poco ramificato, all'estremità dei rami le foglie si infittiscono, o portano fiori ascellari, con peduncolo breve, calicetto di 8-10 brattee strette e lunghe, calice campanulato rosso, pentapartito, con divisioni acute.

## **HABITAT E DISTRIBUZIONE**

La specie, originaria dell'America centrale, è stata introdotta in diverse regioni tropicali: India, Ceylon, Giava, Antille, e Africa. Oggi viene prodotta soprattutto in Sudan, Senegal e Thailandia.

## **NOTIZIE STORICHE**

Dai calici del fiore, rossi e carnosì, si ricava un infuso di colore rosso e di sapore acidulo, per la presenza di acidi citrico e tartarico, che ha proprietà dissetanti e rinfrescanti. Si tratta del Karkadè, vocabolo di origine eritrea, che divenne di moda in Italia all'epoca delle sanzioni, quando il governo imponeva di usare prodotti autoctoni o provenienti dalle colonie. A quell'epoca il Karkadè sostituì ampiamente il tè. Nel dopoguerra fu dimenticato come tanti altri simboli del passato regime. Da poco è stato riscoperto per le sue proprietà rinfrescanti e per l'assenza di effetti eccitanti.

L'infuso si ottiene versando acqua calda sui petali secchi. E' inoltre digestivo e regolarizza la funzione epatica.

## **PROPRIETA'**

Esistono due varietà, una a calice rosso, utilizzata soprattutto in medicina, e una a calice verde, utilizzata nella alimentazione per acidificare i piatti a base di miglio e riso.

Il karkadè è utilizzato in decotto come diuretico, antisettico urinario e



rinfrescante. Ha proprietà aromatiche, dissetanti, rinfrescanti, vitaminizzanti e coloranti. Utile nel trattamento di pelli delicate, sensibili e facilmente irritabili.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Fra i componenti principali figurano: acidi organici, tra cui gli acidi malico, ibiscico, citrico e tartarico; antocianosidi, tannini, mucillagine, derivati flavonici e fitosteroli, polisaccaridi mucillaginosi ( acidi uronici, ramnosio, arabinosio, ecc.), pectine ed un'alto contenuto di acido ascorbico.



## KIWI

*nome botanico:* Actinidia chinensis

*famiglia:* Actinidiacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

La pianta ha un fusto contorto, lungo e flessibile con tralci lunghi anche alcuni metri. I frutti hanno forma ellissoidale, sono irsuti e tomentosi. Hanno una polpa fine, aromatica, gradevole, acidula, di colore verde lucente, succosa e con centinaia di piccoli semi, quasi impercettibili al palato.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Questa specie non si adatta facilmente a ogni terreno e clima: in Italia l'habitat migliore si trova in alcune zone a clima particolarmente mite. Teme infatti tanto le gelate primaverili quanto le forti insolazioni estive, specie se accompagnate da venti caldi e secchi.



## NOTIZIE STORICHE

Originaria della Cina, è largamente coltivata in Nuova Zelanda.

## PROPRIETA'

In Italia la coltura si è diffusa attorno agli anni '70. Oltre che per la bellezza delle foglie e dei fiori, i kiwi sono coltivati soprattutto per i gustosissimi frutti. Una sola varietà femminile si è affermata in Italia, la "Hayward", a frutto grosso (70-120 g), che matura tra fine dicembre e gennaio. Le varietà maschili, infruttifere, sono 2. "Matua" e "Tomuri"; quest'ultima è più diffusa ritenuta buona impollinatrice di "Hayward". Il frutto poco calorico, ma molto nutriente, si consuma sia tal quale sia come ingrediente di torte, gelati, dessert e insalate. Ha proprietà vitaminizzanti, astringenti, rinfrescanti e toniche.

## PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Il frutto ha un altissimo contenuto in vitamina C (quasi il doppio delle arance), potassio, fosforo, calcio e proteine.



## LATTUGA

*nome botanico:* Lactuca scariola Sativa

*famiglia:* Compositae

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Erba delle Composite è, nelle zone temperate, la varietà di insalata più diffusa.



E' annua o bienne, può raggiungere il metro di altezza ed è glabra. Ha foglie delicate; le basali sono a rosetta, le altre intere o dentate, i fiori sono di colore giallo pallido. L'erba è glabra, ma porta dei piccolissimi aculei qua e là su fusto e foglie.

## **HABITAT E DISTRIBUZIONE**

Tutti conoscono questa pianta che in diverse varietà è coltivata negli orti di tutta Italia.

## **NOTIZIE STORICHE**

Già conosciuta e apprezzata da Greci e Romani, sembra che la coltivazione risalga a qualche millennio prima, nel lontano Oriente. Nella commedia " Gli Impotenti " l'arrivo in tavola di un piatto di lattuga fa esclamare al padrone di casa: " Ah moglie, non mettere le lattughe sulla tavola se non vuoi poi prendertela con te stessa! ". Secondo gli Antichi infatti la pianta induceva impotenza sessuale e diminuzione del vigore vitale.

## **PROPRIETA'**

La Lattuga è emolliente, calmante, rinfrescante, sedativa del sistema nervoso e ha proprietà lassative.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA'**

### **D'USO**

E' fonte di ferro, potassio, calcio, magnesio, clorofilla, provitamina A e vitamine E, C, B1, B2; acido nicotinico, pantotenico e folico. La lattuga, composta per il 95% da acqua, contiene il lactucarium, un succo lattiginoso ad azione sedativa, blandamente ipnotica ed analgesica. Questo lattice, concentrato fino a consistenza sciropposa, va in





commercio come Lactucario Germanico ed è utilizzato in medicina come blando succedaneo dell'oppio.

Le insalate di lattuga di sapore leggermente amaro ma piacevole, sono molto facili da digerire; calmano le persone nervose e inducono il sonno se consumate nel pasto serale.

Le foglie hanno inoltre uno spiccato potere emolliente a livello cutaneo. E' un decongestionante per pelli secche e irritabili. Cotta, è benefica per chi soffre di stitichezza.



## LAVANDA

*nome botanico:* Lavandula angustifolia

*famiglia:* Labiate

### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Si tratta di una pianta a portamento cespuglioso, con rami diritti e ascendenti.

Le foglie sono opposte e oblungholanceolate, intere. Le inferiori sono coperte da un tomento bianco mentre quelle poste sul fusto sono più strette, pubescenti e verdi.

I fiori sono raccolti in falsi verticilli, al termine dei fusto o anche laterali inseriti all'ascella delle foglie. Il calice è persistente, tubuloso e biancastro, tomentoso, con 5 denti piccoli e ottusi; la corolla è tubolare, di colore viola e termina in 2 labbra delle quali la superiore è bilobata, mentre quella inferiore è trilobata.

Il frutto è composto da 4 acheni oblunghi di colore bruno, lucenti posti alla base del calice.





## HABITAT E DISTRIBUZIONE

La lavanda, originaria del bacino del Mediterraneo, è oggi coltivata in tutto il mondo. In Italia è presente particolarmente nell'Italia settentrionale e occidentale.

## IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO

Si tratta di specie tipiche di ambienti luminosi.

## NOTIZIE STORICHE

La lavanda è una pianta conosciutissima per il suo profumo. Il nome italiano, derivato letteralmente dal latino, è il gerundivo del verbo lavare perché il fiore veniva usato per profumare l'acqua destinata ai lavaggi. Nell'uso casalingo si mette a mazzetti o in sacchetti di stoffa all'interno degli armadi per profumare la biancheria, svolgendo allo stesso tempo funzione di insetticida naturale contro le tarme. Nel XVII secolo veniva usata, assieme al rosmarino, per curare le malattie nervose.

## PROPRIETA'

La lavanda è un antispasmodico, anche se è bene non superare le dosi prescritte.

È analgesico, ottimo antisettico e battericida, sia per uso interno che topico.

Ha effetti bechici e modificatori delle secrezioni bronchiali; è diuretico e sudorifero e un buon tonico. Ha proprietà antireumatiche ed è utile contro le emicranie. Aumenta la secrezione gastrica ed è efficace come vermifugo. Ha inoltre proprietà ipotensive, abbassando la pressione arteriosa. Esternamente è antisettico e cicatrizzante, rinfrescante e seboregolatore. Utilizzata in prodotti da bagno balsamici e distensivi.



## CONTROINDICAZIONI

E' bene non superare le dosi indicate; c'è incompatibilità con lo iodio e i Sali di ferro.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Si usano i fiori da raccogliere a fioritura appena iniziata: si essiccano all'ombra e si conservano in scatole o barattoli. La lavanda contiene un olio etereo composto da sostanze come butirrato, cineolo, cariofilline, valerianato, cumarina, geraniolo. Sono anche presenti tannini e saponine. I vari componenti differiscono quantitativamente in base alle condizioni ambientali in cui la pianta si è sviluppata.

Per uso interno si usa contro irritabilità, facendone un infuso, efficace assieme all'alcolaturo anche come diuretico.

Per uso esterno si usa il decotto per praticare irrigazioni vaginali o la tintura per fare frizioni.



## LIME

*nome botanico:* Citrus Aurantifolia

*famiglia:* Rutacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Alberello sempreverde, alto fino a 4,5 metri, con spine forti e aguzze, foglie ovate lisce e piccoli fiori bianchi. Il frutto amaro è di colore verde chiaro, molto più piccolo di un limone.



## **HABITAT E DISTRIBUZIONE**

Probabilmente originaria dell'Asia meridionale, si è acclimatata in molte regioni tropicali e subtropicali del globo. Viene coltivata principalmente nella Florida meridionale, nelle Indie Occidentali, in America Centrale e in Italia.

Il clima richiesto è quello uniforme e caldo.

## **NOTIZIE STORICHE**

Il Lime fu importato in Europa nel XIII secolo, ma non vi divenne popolare fino al XVII. Fu esportato in America centrale da Cristoforo Colombo.

## **PROPRIETA'**

Il frutto viene spesso usato in modo indiscriminato in luogo del limone, del quale possiede molte qualità. E' infatti utilizzato per risolvere febbre, infezioni, mal di gola, raffreddori.

Si attribuiscono al suo olio essenziale azioni antireumatica, antiscorbutica, antisettica, antivirale, battericida, febbrifuga, ricostituente e tonica. Ha proprietà profumanti, aromatizzanti e refrigeranti.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

Il frutto contiene acqua, zuccheri, proteine, acido citrico, oligoelementi e vitamine.

L'olio essenziale viene estratto o per spremitura a freddo della buccia dei frutti acerbi o per distillazione in corrente di vapore dell'intero frutto maturo. Fra i costituenti principali figurano: limonene, pinene, canfene, sabinene, citrale, cimene e linalolo. Entrambi gli oli, ma soprattutto quello di spremitura, trovano impiego come componenti della fragranza in



cosmetici e profumi. L'olio distillato in particolare, ma anche l'olio deterpenizzato, viene usato nell'industria alimentare, specie nella fabbricazione di bibite analcoliche. Il succo viene usato per l'estrazione di acido citrico.



## LIMONE

*nome botanico:* Citrus medica limonum

*famiglia:* Rutacee

### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Pianta legnosa, a foglie composte, provvista di tessuti secretori che producono balsami, oli e resine. Può raggiungere i 3,5 metri, con radice robusta e corteccia giallognola. Tronco e rami possono essere un po' spinosi; le foglie sono ovali oblunghe, acute, seghettate, con picciolo poco alato; i fiori, spesso unisessuali sono bianchi ed esternamente porporini.

Il frutto ha forma ellissoidale con umboni terminali, di color giallo chiaro è formato da un epicarpo rugoso, un mesocarpo parenchimatico coriaceo e da un endocarpo polposo, pieno di succo e diviso in molte logge polisperme. La buccia è aromatica e la polpa possiede il caratteristico sapore aspro. I semi sono ovali e ricoperti da un tegumento coriaceo.

### HABITAT E DISTRIBUZIONE

Specie originaria dell'Asia meridionale e sud orientale, da noi è esclusivamente presente come coltivata. Richiede un clima uniforme e caldo, che non scenda comunque sotto i 2° C. Nella zona mediterranea il limone sale in piena terra sino a circa 200 m di quota. E' coltivato



anche in Toscana e sul lago di Garda, ma in inverno le piante devono essere riparate. Si adatta a vari tipi di suolo, rifuggendo solo quelli troppo argillosi, fortemente calcarei o salsi. Ha un elevato consumo idrico e in coltura deve sempre essere annaffiato.

## **IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO**

Trattandosi da noi di una specie esclusivamente coltivata non si può parlare di un vero proprio ruolo ecologico.

## **NOTIZIE STORICHE**

Il limone venne diffuso dagli Arabi in Egitto e in Palestina verso il X secolo e fin dal Medioevo divennero una caratteristica del paesaggio dell'Italia meridionale.

Come frutto medicinale il limone fu molto apprezzato anche dai terapeuti dell'antichità e la moderna medicina ne ha confermato l'importanza.

## **PROPRIETA'**

Il limone, o meglio il succo dell'endocarpo, ha proprietà antiscorbutiche, dissetanti, antireumatiche, antigottose, antilitiache, biliari, alcalinizzanti (rende alcalino l'equilibrio acidobasico dell'organismo), depurative specialmente nei confronti dell'acido urico, regolatrici del metabolismo di base, disinfettanti e digestive. Aiuta a ridurre la colesterolemia. Viene quindi prescritto nel reumatismo, nel diabete, nella gotta, nell'uricemia, nell'arteriosclerosi, nella calcolosi biliare, nello scorbuto, nell'iperacidità gastrica, nelle affezioni epatiche, nelle diarree.

Il succo di limone passato sul viso è un ottimo astringente e detergente per pelli grasse e combatte la formazione di pustole e punti neri. La pratica deve avvenire due volte al giorno, mattino e sera. Applicando su piaghe o ferite il succo diluito se ne favorisce la cicatrizzazione. Il succo



con aggiunta di miele è ottimo per sciacqui alla bocca, in caso di afte e gengiviti.

L'olio essenziale è una delle essenze più ricercate e i settori di applicazione sono i più disparati: alimentare, cosmetico, profumiero, farmaceutico, ecc. Ha proprietà batteriostatiche e battericide contro numerosi germi patogeni. Il limonene in esso contenuto è ricco di flavonoidi ad azione antiossidante, utile quindi nel limitare l'azione dei radicali liberi. I flavonoidi stanno avendo un largo impiego nella patologia venosa, in quanto esplicano un'azione vitaminica P su arteriole e venule, diminuendo la permeabilità ed aumentando la resistenza della parete. I citroflavonoidi si impiegano in tutte quelle affezioni in cui si ha un aumento della permeabilità e della fragilità capillare e nell'insufficienza venosa (porpora, varici, emorroidi). Grazie alla sua potenzialità di penetrazione può essere utilizzata in creme con funzione regolatoria del sistema vasomotorio presente nel derma. Possiede anche una azione astringente largamente consigliata per il contorno-occhi. Oltre alle proprietà profumanti ed aromatizzanti, possiede utili prerogative dermopurificanti, deodoranti, toniche e schiarenti.

## **CONTROINDICAZIONI**

Allo stato attuale non si conoscono controindicazioni particolari.

## **PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

Il frutto è formato da circa il 38% di scorza, il 60% di polpa e il 2% di semi. Il limone contiene: acqua, sostanze azotate, cellulosa, acido citrico, acido malico, citrato di potassio e di calcio, zuccheri, sostanze peptiche (10%), inositolo, oligoelementi e vitamina C, limonene, pinene e fellandrene. L'olio essenziale è formato fino al 90% da idrocarburi monoterpenici: limonene come componente principale (ca. 75%), e-pinene, sabinene,



mircene, fellandrene, p-cimene, terpinene; aldeidi: citrale e geraniale, citronellale, ottanale, nonanale, decanale, dodecanale; flavonoidi: 44 glicosidi flavonoici tra cui soprattutto neoesperidosidi; carotenoidi, acido citrico e numerosi altri acidi organici (ac. Fruttali o (-idrossi acidi), derivati cumarinici, abbondanti pectine.



## LUPPOLO

**Nome botanico:** Humulus lupulus L.

Pianta che predilige i luoghi umidi (humulus), che si attorciglia intorno a giovani arbusti. In età

romana era utilizzato come aromatizzante di una bevanda, ottenuta dalla fermentazione dei cereali, che può essere considerata la progenitrice della nostra birra, e, ancora ai nostri giorni, è ciò che dà il gusto amarognolo a questa bevanda. La medicina popolare attribuisce al luppolo proprietà sedative: per conciliare il sonno si usava riempire i cuscino con foglie di luppolo.

È una pianta erbacea della famiglia delle Cannabaceae i cui fusti, lunghi diversi metri, si attorcigliano attorno ad un sostegno. Le foglie, simili a quelle della vite, sono opposte, dentate e lobate. I fiori maschili sono riuniti in pannocchie in cima ai rami, quelli femminili sono delle infiorescenze a forma di cono di color verde-rossastro. Dai fiori si sviluppano delle infruttescenze a cono, dotate di ghiandole che secernono una sostanza amara e resinosa (luppolina). La droga è costituita dalle infiorescenze che si raccolgono in agosto-settembre.



## FITOCOMPLESSO

Le infiorescenze contengono olio essenziale, resine, sostanze estrogene. L'olio essenziale è un liquido giallo chiaro che contiene principalmente humulene (50%), mircene (30-50%), cariofillene e farnesene, oltre ad altri 100 componenti in tracce. Le resine sono dei derivati fluroglucinici e costituiscono i cosiddetti acidi amari alfa (umulone, adumulone, coumulone, ecc.) e beta (lupulone, colupulone,...); vi sono poi flavonoidi (quercetina, astrgalina, caempferolo, rutina, isoquercitrina....), leucoantocianidine e catecoli, zuccheri, acidi fenolici.

## USO CLINICO

La tradizione popolare attribuisce al luppolo funzioni sedative e calmanti, utilizzabile in casi di insonnia o di nervosismo, stomachiche ed aperitive, da consigliare nei casi di digestioni difficili, per ascessi e scottature.

Applicazioni esterne delle infiorescenze (impacchi), calmano i dolori nevralgici, reumatici ed artritici. Come fitoterapico è stato confermato essere un ottimo sedativo ed equilibrante nervoso, di avere delle indiscusse proprietà estrogene (utile nei casi di amenorrea) e di essere moderatamente batteriostatico.

L'olio essenziale è impiegato nei casi di asma, di pertosse, per problemi digestivi, come stimolante estrogenico, contro i crampi mestruali, per cefalee, nevralgie e stati associati a stress.

In dermatologia si utilizza l'olio essenziale per dermatiti, esantemi, pelle ruvida. Gli unguenti a base di luppolo hanno un'azione antipruriginosa e leggermente anestetica. Per il suo contenuto in sostanze fitoormonali, il luppolo risulta efficace sulla crescita dei capelli, stimolando le funzioni metaboliche dei tessuti superficiali del cuoio capelluto. Si può considerare un buon antirughe e rassodante femminile, un rivitalizzante e per ridare turgore e luminosità alle pelli senescenti, rugose e rilassate.





## DOSI CONTROINDICAZIONI

Utilizzare 1-1,5 grammi in 100 ml di acqua per infusi. Per la presenza di sostanze estrogene è consigliabile un uso moderato e non continuato dei preparati di luppolo, che con un uso smodato, potrebbe dare luogo a nausea, vertigini, fenomeni ipnotici.



## MANDORLO

*nome botanico:* Prunus amygdalus  
dulcis

*famiglia:* Rosacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Si tratta di un albero di media statura, alto sino a 10 m; le foglie sono caduche, i rami sparsi, glabri e nelle forme selvatiche talvolta spinescenti. La corteccia è screpolata in fenditure longitudinali. Le foglie compaiono solo dopo la fioritura, sono alterne, di forma oblunga, con margine seghettato; superficie glabra e lucente nella pagina superiore, inferiormente sono più chiare e opache, picciolate con stipole caduche. I fiori sono solitari e precoci, piuttosto grandi. Il calice ha 5 sepali di colore rossiccio. La corolla è divisa in 5 petali ovali, più grandi dei sepali, ristretti a cuneo alla base e appena incisi all'apice in 2 lobi, di colore rosa o bianco. I frutti sono drupe di forma oblunga e convessa con superficie pelosa di colore verde. Il seme è ovale, dolce a amaro a seconda della varietà.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Il mandorlo cresce spontaneamente, sotto diverse forme, dal Mar Egeo ai Pamir.



In Italia è pianta indigena in Puglia e nei dintorni di Terracina. E' stato comunque ampiamente diffuso con la coltivazione.

## **IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO**

Specie colonizzatrice allo stato spontaneo, di terreni pietrosi e silicei.

## **NOTIZIE STORICHE**

E' una specie coltivata già da millenni e in Europa la sua coltivazione si fa risalire ai Greci nel IV secolo a.C.

## **PROPRIETA' TERAPEUTICHE**

Ha proprietà emollienti, febbrifughe, rinfrescanti, regolatrici intestinali; è anche calmante della tosse e sedativo dei disturbi nervosi. Per uso esterno è emolliente e rinfrescante in caso di arrossamento della pelle. Si deve fare però attenzione alle mandorle amare perché contengono una sostanza, l'amigdalina, che a contatto con l'emulsina del nostro intestino, produce il velenosissimo acido cianidrico.

## **CONTROINDICAZIONI**

Le mandorle dolci non hanno nessun tipo di controindicazione, mentre quelle amare possono essere anche molto pericolose, anche se a volte vengono prescritte per le loro proprietà antispasmodiche e sedative.

## **PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

Le mandorle dolci sono ricche di olio, proteine e glucidi, oltre alla vitamine A, B1, B2, PP, B5 e B6, nonché sostanze minerali. Si utilizzano i frutti privi del mesocarpo, le comuni mandorle, da raccogliere in autunno a maturazione. Si fanno asciugare qualche giorno all'aria e si



conservano in sacchi chiusi. Hanno proprietà schiarenti ed idratanti. Si usano anche le foglie, contro la tosse e le affezioni respiratorie.



## MALVA

**Nome botanico:** Malva sylvestris L.

Appartenente alla famiglia delle Malvaceae, è una pianta erbacea biennale o

perenne, cespugliosa, con radice a

fittone biancastra, eliotropica (segue il sole). Il fusto può essere sdraiato sul terreno oppure eretto e può raggiungere il metro di altezza, è ramificato e peloso. Le foglie dal bordo dentellato, sono divise in lobi, con lamina sottile e debolmente pelosa. I fiori sono riuniti all'ascella delle foglie superiori, hanno 5 petali incisi nella parte superiore e sono di color rosa con striature violacee. I frutti sono dei piccoli acheni a forma di spicchio, di color marrone chiaro.

È una pianta comune della zone mediterranea e submontana, e la si può trovare comunemente anche nelle aree verdi cittadine.

La droga è costituita dalle foglie o dai fiori, che vengono raccolti da giugno a settembre ed essiccati all'ombra in strato sottile.

Il nome deriva dal latino mollire alvum e significa "rendere mole", con riferimento alle sue proprietà emollienti. Le sue foglie più tenere possono essere usate in insalata, e i rami giovani, cotti e conditi, si possono servire come contorno o aggiungere a minestre e minestrone.

Gli antichi romani la utilizzavano per neutralizzare i postumi dei bagordi notturni; Plinio la considerava avere effetti afrodisiaci, convinzione smentita nel Medioevo quando si riteneva che favorisse una condotta morigerata. Veniva portata come amuleto e fu soprannominata Omniamorbia, rimedio di tutti i mali.



## FITOCOMPLESSO

Circa l'8% è costituito da mucillagini, che per idrolisi dà arabinosio, glucosio, ramnosio, galattosio ed acido galatturonico. Contiene poi piccole quantità di tannini e di solfati flavonoidici, antociani (malvidina, malvina) nei fiori, acido clorogenico, caffeico e p-cumarico. Si ha poi la presenza di acido ascorbico, vitamine del gruppo B, vitamina A, aminoacidi, caroteni, Sali minerali.

## USO CLINICO

Foglie e fiori hanno proprietà simili e possono venire impiegati separatamente o in miscela.

In virtù del suo contenuto in mucillagini, viene utilizzata nelle malattie da raffreddamento, nelle infezioni delle vie aeree superiori e nelle tossi stizzose come espettorante e come debole astringente nelle flogosi gastrointestinali. Ha un effetto emolliente e protettivo sulla pelle e sulle mucose esterne ed interne. La presenza di mucillagini conferisce alla malva un'azione lassativa blanda e progressiva adatta soprattutto ad anziani e bambini.

Impacchi e lavature con decotti di Malva sono utili su foruncoli e piaghe, per lenire le manifestazioni esterne delle malattie eruttive dei bambini.

Nella medicina popolare viene impiegata esternamente come vulnerario, sotto forma di impacchi.

È importante anche la presenza di antociani, zuccheri e vitamine, ed alcuni autori riferiscono della presenza di un principio ossitocico e stimolante dell'intestino. Per la presenza dei polifenoli è anche utile come antinfiammatorio, astringente e vaso protettore, utilizzabile su gengive sanguinanti, mucose irritate e vasi dilatati. La si può utilizzare per gargarismi e sciacqui, utili per stomatiti, afte, ascessi dentari, e in clisteri, per costipazioni ed infiammazioni intestinali. Le foglie cotte si impiegano come "polentine" per decongestionare e riscaldare organi più profondi.



Per la loro azione sicura e dolce, sono particolarmente indicati a bambini ed anziani.

Il succo, ottenuto dalla spremitura della pianta, è lenitivo per le punture delle vespe. Il decotto dei fiori è utile come collirio.

## **USO COSMETICO**

Si utilizzano sia gli estratti che la frazione mucillaginosa. I componenti attivi di questa pianta sono ampiamente tollerati anche a dosaggi massivi. Viene utilizzata in prodotti per l'igiene (colluttori, dentifrici, risciacqui gengivali), la detergenza (shampoos, bagnischiuma, detergenti intimi, pediluvii), in acque palpebrali e lozioni cutanee, per geli ed emulsioni con funzionalità lenitive ed addolcenti, per pelli irritate ed arrossate, sensibili, delicate; adatto per prodotti per la pelle dei bambini. Si può utilizzare in prodotti dopo sole e dopo bagno, in creme per le mani.

Aggiungendo all'acqua del bagno il decotto si ottiene un bagno emolliente ed idratante; il decotto è anche un ottimo detergente per la pelle, come anche l'unguento è ottimo per la cura della pelle.

La frazione mucillaginosa è utilizzata anche a dosi massive nelle paste dentifricie, nelle maschere, nei geli e nelle emulsioni per le pelli secche e disidratate.

Anche per la cosmetica l'utilizzo della Malva è correlato all'azione emolliente, ammorbidente, rinfrescante e disarrossante. È abbinabile ad Aloe, Camomilla, Calendula, Tiglio, Altea e Piantaggine per un'azione emolliente ed ammorbidente; con Rusco, Ippocastano, Mirtillo, Amamelide, per un effetto rinfrescante e disarrossante. Le mucillagini possono essere abbinate a quelle della Calendula.

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

Non sono state ad oggi evidenziate controindicazioni ed effetti indesiderati.



Può essere utilizzata come droga contusa in infusi per uso esterno: 5 g in 100 ml di acqua, o per uso interno: 3 g in 100 ml di acqua.

Come tisana pettorale può essere utilizzato anche il macerato in acqua fredda (10 ore) poi bollito brevemente prima di essere bevuto.

Estratto fluido: 5 g più volte al giorno.



## MARSILEA

*nome botanico:* Marsilea minutas

*famiglia:* Marsileacee

### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Le Marsileacee sono piante acquatiche o dei terreni paludosi che però sopportano il temporaneo asciugarsi del terreno stesso. Il rizoma filiforme porta foglie lungamente picciolate composte da quattro foglioline. Ogni foglia porta verso la base da uno a venticinque sporocarpi in forma di piccoli fagioli che si aprono in due valve per liberare le spore. In ogni sporocarpo si trovano frammisti, micro e macrosporangi.

### HABITAT E DISTRIBUZIONE

Le specie conosciute, diffuse nelle regioni temperate e tropicali sono circa settanta. Le specie europee del genere Marsilea sono tre, delle quali due vivono anche in Italia. La più conosciuta è la Marsilea minutas o quadrifolia, è nota in italiano col nome di quadrifoglio o trifoglio acquatico o palustre, tutti nomi che si riferiscono all'aspetto della fronda, aspetto che rende sia questa specie, sia la sua congenera, facilmente riconoscibili.



## NOTIZIE STORICHE

Nulla di certo si conosce sulle Marsileacee allo stato fossile, anche se nei terreni dell'India è stato rinvenuto uno sporocarpo che si ritiene attribuibile ad un componente della famiglia.

## PROPRIETA'

La pianta intera ha proprietà rigeneranti e protettive a livello cutaneo, da sempre sfruttate dalle donne indiane. Ha proprietà toniche ed astringenti. E' adatto in prodotti idratanti. La sua azione è simile a quella del cetriolo a cui può essere combinato.

## PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Si utilizza la pianta intera che contiene mucillagini, vitamine, enzimi, carotenoidi, aminoacidi e proteine, acetilcolina e sali minerali.



## MATE

*Nome botanico* : Ilex paraguariensis

## INTRODUZIONE

Considerata bevanda nazionale in Sud America, il suo utilizzo ha origini

antichissime ed il nome stesso deriva dai

conquistatori spagnoli: "mati" era, per gli indigeni, un recipiente per bere.

Il nome botanico del Mate è Ilex paraguariensis e la droga è costituita dalle foglie utilizzate in infusione. Ai tempi delle conquiste l'erba fu proibita perché considerata "un'erba del demonio". La preparazione dell'infuso era legato ad un rituale lungo anche alcune ore.





L'*Ilex paraguariensis* appartiene alla famiglia delle Aquifoliaceae, cresce tra il 10° e il 30° parallelo; è una pianta tropicale o subtropicale che necessita di alte temperature, alta umidità e almeno di 1500 mm di pioggia all'anno. È una pianta che può raggiungere i 15 metri di altezza, ha foglie alterne, ovali, cuneiformi; fiorisce nei mesi da ottobre a dicembre con dei bianchi fiori che producono delle piccolissime bacche gialle, rosse o nere.

La droga si ottiene raccogliendo i rami in fascine che vengono esposte rapidamente al fuoco, per inattivare gli enzimi che farebbero imbrunire le foglie; poi si effettua un'ulteriore essiccamento in forni che rende le foglie fragili e quindi facilmente sminuzzabili. La droga, se ingerita fresca, provocherebbe anche a basse dosi, nausea, brividi e tremori.

In Sudamerica la preparazione del mate è abitudinaria, e la soluzione viene ingerita con una cannuccia da recipienti sempre pronti.

## PRINCIPI ATTIVI

I principali principi attivi sono costituiti da mateina (0.3-2.0% uno stereoisomero della caffeina), teobromina, teofillina, saponine ed acido clorogenico (10%). Sono poi presenti steroli: ergosterolo e colesterolo, minerali (potassio, fosforo, ferro, manganese, calcio...), 15 amino acidi, terpeni, oli volatili, tannini (16%) e vitamine (acido ascorbico, vit. B2, B1, A). Le xantine sono i composti più interessanti dal punto di vista terapeutico, considerando poi che la xantina, presente nella foglia intorno al 1.6%, è presente nell'infuso intorno al 1,1%. Le xantine sono un gruppo di alcaloidi che comprendono caffeina, mateina, teobromina, teofillina ecc.; hanno una struttura chimica simile ma proprietà farmacologiche diverse dipendenti dalla struttura stereoisomerica; la mateina, ad esempio, sembra possedere le migliori combinazioni delle possibili proprietà delle xantine: come altre xantine stimola il sistema nervoso centrale ma, a differenza, non dà né dipendenza né assuefazione, all'opposto della caffeina migliora il sonno, è un diuretico





"medio", aumenta la performance spicomotoria ma senza indurre depressione quando l'effetto svanisce.

Anche chi è sensibile alla caffeina può assumere tranquillamente il Mate senza avere controindicazioni.

Il Mate ha un caratteristico sapore agro dolce, un po' acido, simile a quello del Tè; infatti dei 196 composti volatili contenuti nel Mate, ben 144 sono contenuti anche nel Tè.

## USO CLINICO

La medicina popolare sudamericana utilizza il Mate come stimolante del sistema nervoso centrale, come diuretico ed antireumatico, depurativo, per aumentare la resistenza e come tonico e rinvigorente del fisico.

Le Monografie tedesche gli attribuiscono proprietà analettiche, diuretiche, inotrope positive, cronotrope positive, glicogenolitiche e lipolitiche, utilizzabile nei casi di fatica mentale e fisica.

In Europa il Mate è considerato avere effetti sui muscoli riducendo la fatica (si può lavorare di più senza avvertire fatica); è un regolatore del ciclo fisiologico del sonno ed anche un miglioratore del sonno stesso. Ne beneficia così anche il sistema nervoso centrale, si riduce stress e ansia, si riduce la tensione muscolare e il corpo ha un effettivo aumento di performance.

È utilizzato come dimagrante per controllare l'appetito e nei casi di obesità, grazie ad una aumentata ossigenazione dei tessuti che aiutano a bruciare calorie.

L'utilizzo del Mate è consigliato nei casi di artriti, mal di testa, emorroidi, ritenzione idrica, obesità, fatica, stress, costipazione, allergie, in tutti i casi in cui sia necessario "pulire il sangue", per dare tono al sistema nervoso, per ritardare l'invecchiamento, per stimolare la mente, controllare l'appetito, stimolare la produzione di cortisone.

In alcuni studi si è visto che il Mate ritarda la formazione di uno stato iperglicemico, e questo ha suggerito la presenza, nel Mate, di agenti



antidiabetici. La presenza delle saponine è stata di recente interesse: infatti le saponine sono un gruppo fitochimico con diverse proprietà farmacologiche tra cui anche quella di stimolare il sistema immunitario. La xantina è uno stimolante centrale in quanto agisce attivando le sostanze di riserva, è un vasodilatatore e, in unione ai sali minerali aiuta la circolazione sanguigna e il lavoro del cuore e agisce come riduttore della pressione; il complesso vitaminico B presente nella pianta, collabora ad utilizzare lo zucchero presente nel corpo. Aumenta la diuresi, è un aiuto per i problemi epatici e per quelli digestivi (aumenta la peristalsi intestinale). Le proprietà stimolanti del Mate durano di più di quelle del caffè ma non hanno gli effetti indesiderati di quest'ultimo (insonnia ed irritabilità).

Recenti studi clinici hanno anche dimostrato una alta capacità antiossidante ed un importante ruolo nei processi di rigenerazione cellulare.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

IL Mate viene di solito preparato come il thè, infondendo circa 1,5 g con un bicchiere di acqua molto calda e filtrando dopo una decina di minuti. La dose media giornaliera è di 3 g, quindi corrispondente a 2 bicchieri di infuso al giorno (Monografie Tedesche). Per quanto riguarda la caffeina la dose letale per l'uomo è di 5.625 grammi; se ne consiglia una assunzione media giornaliera di 40/45 mg.



## MELANZANA

*Nome botanico* : Solanum  
melongena L.

Pianta originaria dell'India è coltivata in numerosi paesi, appartiene alla



famiglia delle Solanaceae; la parola melanzana è di derivazione araba "bedingian", per incrocio con mela. È una pianta erbacea annua, con fusto eretto, ramificato, vellutato; ha foglie grandi, alterne, spesso ricoperte di peli, intere, ovali; i fiori hanno una corolla tubolare di color bianco o violaceo. I frutti sono una bacca polposa in cui sono affondati numerosi semi.

Le parti usate sono i frutti.

## **FITOCOMPLESSO**

Contiene acidi fenolici (clorogenico, caffeico, cumarico) variamente glucosilati, antocianosidi (nasunina), solasodina (glucoalcaloide steroidico); è composto poi da sali minerali: sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo; vitamine: A, B1, B2, PP, acido ascorbico; aminoacidi, pectine.

## **USO CLINICO**

Grazie alle sue sostanze cinarinosimili, coadiuvate dalla presenza di glucosidi antocianici ed alcaloidici, ha proprietà coleretiche e colagoghe utili per normalizzare la funzionalità del fegato; riduce il tasso di colesterolo nel sangue, stimola la diuresi e favorisce l'eliminazione delle scorie azotate, esplicando così una attività depurativa generale, che permette di disintossicare l'organismo e di riabilitarlo, ad esempio, dopo lunghe malattie, a trattamenti con antibiotici, ecc. L'utilizzo della melanzana ha un effetto indiretto anche sulla pelle, che appare più sana, vellutata e luminosa.

La medicina dei secoli scorsi riconosceva alla melanzana la capacità di moderare i disturbi emorroidali e la utilizzava in unguenti o derivati oleosi.

Per uso esterno la melanzana è un lenitivo per gli arrossamenti della pelle, le scottature; utile nel trattamento di impurità e piccole irritazioni.

Le proprietà della melanzana sono simili a quelle del carciofo, contenendo diversi principi attivi simili a quest'ultimo.



Maschere fatte con la polpa di melanzana fresca, rendono più lisce e vellutate le pelli irritabili, rugose e precocemente invecchiate.

## DOSI CONTROINDICAZIONI

Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua, due/tre tazzine al giorno.

Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool a 20°, due-tre cucchiari al giorno.



## MELO

*nome botanico:* Pyrus malus

*famiglia:* Rosaceae

## CARATTERI MORFOLOGICI

### DISTINTIVI

Albero alto dai 6 ai 10 metri a rami lucidi, rosso-bruni, gemme pollose,

foglie con picciolo uguale a metà della lamina. I fiori, da 3 a 6 a corimbo, pentameri a petali bianchi con sfumature rosse all'esterno.

Il frutto è una bacca detta pomo; è formata da un sottile epicarpo, la buccia, da un mesocarpo carnoso e da un endocarpo; è globoso, depresso, ombelicato alle due estremità, con polpa croccante, a buccia di differente colore. La pianta fiorisce in marzo-aprile e i frutti maturano, a seconda delle varietà in estate, autunno o inverno.

La polpa dei frutti ha sapore acidulo o zuccherino ed ha un endocarpo centrale cartilagineo a cinque logge, in ognuna delle quali sono presenti 1 o 2 semi, a buccia bruna ed a polpa bianca oleosa.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Il melo è una pianta da frutto diffusa allo stato selvatico in tutta l'Europa occidentale e in Asia. Da esso, attraverso l'incrocio con altre specie dello



stesso genere, sono derivate tutte le varietà coltivate. Il melo viene innestato su quello selvatico e sul melo cotogno. La coltivazione è particolarmente favorita dai terreni sabbiosi e da clima medio o caldo con sufficiente piovosità.

Le varietà non sono fissate ereditariamente e devono essere perpetuate con l'innesto. Le specie coltivate sono molto numerose (circa 1500 varietà), e ciò permette di scegliere le più adatte a seconda delle esigenze ecologiche e qualitative.

## NOTIZIE STORICHE

Il melo è l'albero simbolico della conoscenza che conduce all'immortalità. Sotto un melo insegnava Mago Merlino e ad Avallon, la mitica "Isola delle mele" (da aval = mela in bretone e gallese), si era rifugiato re Artù attendendo il momento in cui avrebbe potuto liberare dagli invasori stranieri i compatrioti gallesi e bretoni.

Nel Medioevo cristiano l'Albero della conoscenza fu spesso raffigurato con il melo e il frutto del peccato originale con la mela. In realtà la Genesi non nomina questo albero.

## PROPRIETA'

La mela è attiva nell'assimilazione del calcio, contro l'artrite; è antianemica, cura la bronchite, scioglie i calcoli biliari, renali e vescicali, combatte l'obesità (mangiata prima dei pasti) e la stitichezza. Al frutto si attribuisce un'azione protettiva sui vasi sanguigni diminuendone la fragilità, e la capacità di diminuire il tasso colesterico delle vene (azione antinfartica e antiarteriosclerotica).

E' rinfrescante per l'elevata quantità di succo acidulo che fornisce; stimola le funzioni digestive e protegge la mucosa gastrica. La mela cruda e ben matura e il suo succo, costituisce uno dei migliori disinfettati della bocca.



E' un tonico rassodante della pelle e se ne consiglia l'uso in maschere per il viso e prodotti per il corpo. L'estratto di mela ha un'azione idratante, è utilizzabile in prodotti per la pelle e in shampoos delicati.

Mangiata prima dei pasti, attenua l'appetito e dopo i pasti aiuta la digestione. E' molto utile ai sofferenti di acido urico, di renella, calcoli renali, gotta, artrite e reumatismo. La tisana del frutto ha un'azione lassativa e rinfrescante ed è un antinfiammatorio delle vie urinarie. Con le foglie secche del melo si può preparare un ottimo tè astringente.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

La mela è ricchissima di sali minerali quali fosforo (0,12%), potassio, calcio (0,6%), zolfo, magnesio, sodio, rame, ferro; vitamine A (8 mg ogni 100 g), B1 (0,02), B2 (0,02), B6, C (5 mg), E, PP (0,3); contiene inoltre in abbondanza glucosio (11%), arabinosio, mannosio, pectine, tannini, enzimi vari e diversi acidi organici (malico, gallico e citrico). Durante la maturazione aumentano gli zuccheri totali (da 4 a 12%), gli zuccheri riducenti (da 2,35 a 5,8%), il saccarosio (da 0,5 a 5,7%) ed il residuo solido (da 13,6 a 16%), mentre diminuisce l'amido (da 4 a 0,2%) e l'acidità espressa come acido malico (da 1,6 a 0,2%). Quindi, nella maturazione, si perdono acqua, destrina, amido e sostanze idrolizzabili dagli acidi ed aumentano zuccheri e pectine solubili.

L'acidità è imputabile quasi essenzialmente all'acido malico.

Il levulosio predomina sul destrosio; nel succo è presente un'elevata quantità di pectine. L'aroma è dato da numerosi composti, soprattutto esteri amilici degli acidi formico, acetico e caproico. In alcune varietà è presente del geraniolo.





# MELOGRANO

*Nome botanico* : Punica granatum L.

Appartenente alla famiglia delle Punicaceae, è un albero alto fino a 7 metri, con corteccia grigia e sottile, ramificazioni spinescenti, foglie opposte e picciolate, lucide. I fiori hanno un calice

spesso e carnoso, rossastro, con petali rossi e rugosi. Il frutto, baccifome, è chiamato balaustio: è coronato da un calice persistente, con una scorza abbastanza rigida e, all'interno è ripieno di semi rosati ripieni di succo, divisi in spicchi da membrane.

È una pianta originaria dell'Asia minore e del Caucaso, ora coltivata ed inselvaticata nella regione mediterranea. Può vivere anche 200 anni ed è conosciuta da migliaia di anni (se ne trovano testimonianze nell'Antico testamento): era utilizzata dalle carovane che attraversavano il deserto per le sue capacità dissetanti. Importata nell'America del Sud nel 17° secolo, ora è coltivata anche in America in tutte le zone calde. Predilige le aree con inverni miti ed estati calde.

Il frutto sopporta lunghi tempi di stoccaggio (alcuni mesi) se mantenuto a basse temperature (0°-5°C).

Il succo è, in alcuni stati, una bevanda popolare: estratto per spremitura o tramite pressione idraulica, deve poi essere purificato, tramite gelatina, dell'eccesso di tannini in esso contenuto; preservato con sodio benzoato e poi pastorizzato viene quindi imbottigliato.

## FITOCOMPLESSO

La parte edibile del frutto contiene carboidrati, minerali (calcio, fosforo, sodio, potassio), acido citrico, acido ascorbico, sodio citrato; contiene poi un'alta percentuale di tannini: la corteccia del tronco ne contiene dal





10 al 25 %, la corteccia delle radici il 28%,le foglie l'11% e il frutto il 26%. La corteccia contiene anche alcuni alcaloidi tra cui pelletierina e la pseudopelletierina.

## **USO CLINICO**

La droga non è iscritta nella farmacopea ed è costituita da diverse parti della pianta. La corteccia, grazie al suo contenuto in alcaloidi è utilizzata come antielmintico. La medicina Cinese invece utilizza la buccia del frutto che, grazie al contenuto in tannini è un astringente utilizzabile nei casi di diarrea, dissenteria ed emorragie. Il succo per il suo contenuto di acido citrico e sodio citrato entra in preparazioni per il trattamento della dispepsia.

I fiori, seccati e polverizzati, sono impiegati come rimedio delle bronchiti, mentre in Messico il decotto dei fiori è utilizzato nelle infiammazioni dell'apparato boccale.

Quasi tutte le parti della pianta sono risultate essere ipotensive, antispasmodiche ed antielmintiche.

L'estratto di foglie in aceto produce un liquido utilizzabile come inchiostro e, in Giappone dalla corteccia si ottiene un insetticida.

## **DOSI E CONTROINDICAZIONI**

Diversi studi hanno dimostrato che i tannini sono cancerogeni e che una loro eccessiva assunzione per un periodo prolungato di tempo è dannoso alla salute.

Un'overdose di alcaloidi diventa purgativa, produce dilatazione della pupilla, debolezza muscolare e paralisi.

Dosaggio: buccia del frutto 2,5-4,5 g al giorno.







## MIELE

Prodotto dalle api, il miele si può definire uno sciroppo viscoso dolce.

Il suo nome deriva dall'ebraico e significa "incantare". Esistono vari tipi di

miele la cui consistenza ed aroma dipendono dalle specie di fiori bottinati. Le fonti di materia prima per la produzione di miele sono il nettare, soluzione zuccherina secreta dalle ghiandole della corolla dei fiori, e la melata, emessa sotto forma di goccioline da alcuni insetti. È composto da una miscela di zuccheri per il 79,5% (glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio, destrina), con sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio, rame, manganese, sodio, zolfo, cloro) ed acqua, enzimi, inibine, biostimoline, pigmenti, acidi organici ed inorganici, proteine vegetali ed animali (0,3%), vitamine (B1, B2, B6, C, niacina, acido pantotenico, biotina).

Contiene pochissime sostanze inquinanti in quanto le api fungono da sistema filtrante: muoiono quando vengono in contatto con sostanze tossiche. Ha un potere dolcificante doppio rispetto a quello dello zucchero e 100 g di miele forniscono circa 320 calorie.

La sua composizione varia in relazione a vari fattori:

La parte dell'anno in cui viene raccolto il nettare

Il clima nel periodo della raccolta

Il tipo di fiori esistenti nel periodo della raccolta

Il suo alto contenuto in zucchero rendono questo prodotto stabile da un punto di vista microbiologico per molti mesi.

Il miele rappresenta un rimedio efficace in uso da tantissimo tempo.

Altamente energetico è un ricostituente per convalescenti, aumenta le capacità fisiche, rilassa e favorisce il sonno. Cura i disturbi dell'apparato digerente, delle vie respiratorie e del sistema vascolare. Ha un'azione



calmante e blandamente lassativa. L'altissimo valore biologico gli proviene, oltre che dagli zuccheri, dai tanti componenti presenti in piccole quantità, le quali concorrono, giorno dopo giorno, a creare riserve minerali, enzimatiche e vitaminiche, e per questo il miele deve essere consumato con assiduità.

Gli acidi organici contribuiscono ad aumentare la riserva alcalina del sangue e a neutralizzare le eccessive sostanze acidificanti provenienti dall'alimentazione carnea. Gli enzimi influenzano positivamente l'apparato digerente. I pigmenti esplicano la loro azione a livello della retina e dei capillari.

È una fonte di energia rapidamente assimilabile e quindi un alimento ideale per lo sportivo sotto sforzo.

## **APITERAPIA**

Usato localmente è un buon disinfettante e cicatrizzante: applicato in strato sottile sulla pelle o sulle labbra, lenisce piccole lesioni e screpolature.

Aggiunto con Olio Essenziale di Lavanda (50 g miele con 5 gocce di O.E.) nell'acqua del bagno ha effetti rilassanti ed aiuta a combattere problemi di insonnia.

Le inibine sono delle sostanze antimicrobiche utilizzabili per applicazioni esterne per richiudere piccole ferite, drenare l'acqua in eccesso nei tessuti ed uccidere i microrganismi.

Contenendo polline, può avere un effetto desensibilizzante nei casi di allergia da fieno, purché si utilizzi un miele prodotto in un raggio di 10 km dalla residenza.

Assunto con qualche goccia di O.E. di Timo (o di Cajeput) e di Eucalipto lenisce le infiammazioni dolorose delle vie respiratorie in caso di tosse o bronchiti.

Ha proprietà decongestionanti, antisetliche, rigeneranti, biostimolanti, emollienti, fluidificanti ed espettoranti (proprietà legata ai principi



balsamici ed antisettici presenti in alcuni mieli, tipo abete, timo, eucalipto e lavanda, che vengono eliminati attraverso la mucosa respiratoria); ha proprietà lassative (azione osmotica) dovute all'attività congiunta di zuccheri ed acidi organici unita a proprietà coleretiche e colagoghe che aumentano i movimenti peristaltici; inoltre ha proprietà batteriostatiche e battericide.

## USO COSMETICO

Il miele ha proprietà emollienti molto marcate, rigenera le cellule superficiali della pelle, nutre l'epitelio ed attiva la circolazione nei vasi capillari, rendendo l'epidermide liscia e morbida. È un ottimo idratante e la sua applicazione è particolarmente utile nel trattamento dopo un'esposizione solare, specialmente nel caso di arrossamento



## MUSCHIO QUERCINO

*Nome botanico* : Evernia  
prunastri

Appartenente alla famiglia delle  
Usnaceae è un lichene che cresce

soprattutto sulle querce.

I licheni sono delle forme simbiotiche tra un'alga e un fungo in cui entrambi ricavano profitto dall'unione: il fungo passa acqua e minerali all'alga, mentre quest'ultima esegue la funzione clorofilliana passando gli zuccheri.

Alcuni licheni sono dei bio-indicatori dell'inquinamento dell'aria, in quanto possono essere sensibili alle concentrazioni di anidride solforica.



## **FITOCOMPLESSO**

I licheni sintetizzano numerosi metaboliti fra cui coposti alifatici, cicloalifatici, aromatici e terpenici. I costituenti principali della materia cristallina di questo muschio sono: acido evernico, acido d-usnico, atranorina e cloratronorina; orcinolo e suo metiletere, tujone, canfora, borneolo, cineolo, naftalene, geraniolo, citronellolo, vanillina, dimetilcicloesanone, metilnonilchetone. Come elementi inorganici si trovano: potassio, carbonio e fosforo.

## **USO CLINICO**

Gli indiani d'America utilizzavano il Muschio quercino nel trattamento dei disturbi respiratori e di ferite (effetto antibiotico degli acidi lichenici).

Nella Farmacopea Erboristica Britannica è consigliato per asma, bronchite e tosse infantile, usato sotto forma di decotti.

Come azione lo si considera un antiseptico, emolliente, espettorante e fissativo. Ha proprietà antivirali, antibiotiche, antitumorali, allergeniche, di inibizione della crescita delle piante e di inibizione enzimatica.

## **ESTRAZIONI**

Dal Muschio quercino si ricava una vasta gamma di prodotti: un'essenza concreta e un'essenza assoluta (liquido verde scuro o marrone molto viscoso) per estrazione con solvente previa macerazione in acqua tiepida del lichene; un olio assoluto (liquido viscoso giallo chiaro o olivastro) per distillazione sotto vuoto a partire dall'essenza concreta; resine e resinoidi (masse solide o semisolidi molto scure) mediante estrazione alcolica. Questi prodotti possiedono potenti proprietà fissative e sono largamente usati in profumeria per dare sfumature naturali e nell'industria dei saponi.





# NELUMBIO

*nome botanico:* Nelumbio

Speciosum

*famiglia:* Ninfceacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Caratteristiche fondamentali di questa famiglia, che comprende piante acquatiche diffuse nelle acque dolci di quasi tutto il mondo sono: grandi foglie peltate od ellissoidali, fiori vistosi portati da un lungo peduncolo ed ovuli disposti sulle pareti dell'ovario o su lamelle.

I fiori, talvolta profumati, hanno quattro sei sepali e molti petali spesso provvisti di nettare. Gli stami si trovano in numero indefinito ed il pistillo è internamente diviso in tante logge quanti sono gli stimmi. Il frutto può essere un follicolo, una nuvola o una bacca.

Dà il nome alla famiglia la ninfea. Simile è il genere Nelumbio, con *N. speciosum* il fior di loto o nelumbio, e *N. luteum*, classici fiori delle coltivazioni acquatiche giapponesi.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Un tempo diffusa nelle paludi del Nilo, è oggi presente in Asia, America ed Europa.

## NOTIZIE STORICHE

Mitica pianta che donava l'oblio a chi se ne cibava è molto presente nella simbologia religiosa orientale. In particolare, il fiore di loto costituisce il trono del Buddha.



## PROPRIETA'

Sono piante con grandi pregi ornamentali anche se non mancano di altre utilizzazioni. Di alcune specie si consumano i tuberi amilacei e usano le radici contro la dispepsia e le foglie contro alcuni disturbi cutanei.

## PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

La pianta è ricca di vitamine, flavonoidi, sali minerali ed il fiore contiene antociani.

A livello cutaneo, si sfruttano le proprietà energizzanti, toniche ed astringenti.

Si può utilizzare fiore, rizoma (OU JIE) e semi. Il rizoma contiene metarbina, resine, glucosio, lipidi, tannini, amido ad alcaloidi (nelumbina).

Ha proprietà diuretiche (semi), sedative, refrigeranti e nutritive. Ha anche un effetto cardiotonico e ipotensivo (plumua = LIAN ZI XIN). Le foglie hanno un'azione antiarteriosclerotica, mentre il rizoma ha la capacità di incrementare la produzione di piastrine nel sangue.



## OLIVO

**Nome botanico** : Olea europea L.

Appartenente alla famiglia delle oleaceae, è un albero di 8-10 m di altezza con tronco grigiastro e foglie opposte, persistenti, coriacee, ovali-

oblunghe verde cupo superiormente e argenee inferiormente. I fiori sono dei racemi bianchi posti all'ascella della foglia. Il frutto è una piccola drupa ovoide lucida e liscia di color nerastro; ha mesocarpo oleoso,





endocarpo legnoso ed un solo seme ad albume oleoso. Coltivato fin dai tempi di Tarquinio Prisco, è di probabile origine asiatica.

## PRINCIPI ATTIVI

Le foglie e la corteccia contengono acido oleanolico fino al 3%, acido maslinico, idrossiacidi (oleanano, omo-oleastranolo); flavonoidi (apigenina, flavoni, apigeninxilosidi); glucosidi amari (oleuropeina 1,5-2%); alcaloidi (cinconidina), enenolide, acidi organici, composti chinonici, zuccheri, tannini, mannite, carotene.

Il frutto contiene olio che viene estratto per pressione a freddo. L'olio vergine è costituito da gliceridi di acidi grassi : acido oleico ed isoleico 79,8%, ac. palmitico 9,7%, ac. linoleico 7,5%, ac. miristico 1,1%. Inoltre contiene anche ac. arachidico, fitosterolo, clorofilla, diastasi, vitamine A, D, F. La frazione insaponificabile può raggiungere l'1,5% ed è costituita da squalene, fitosteroli, ed alcoli triterpenici.

## PROPRIETA'

L'olio di oliva ha proprietà depurative, lassative, emolienti, colecistocinetiche. E' utilizzato in casi di ittero, di flatulenza, di meteorismo, in alterazioni della flora batterica, come olio lubrificante per l'intestino, nonché esternamente per frizioni e unzioni per il trattamento di ferite, ustioni di lieve entità e per la psoriasi. Ha una non disprezzabile azione colagoga (afflusso di bile nell'intestino). 100 grammi di olio di oliva puro sviluppano circa 830 calorie. E' un buon emoliente per pelli secche e mitiga gli eritemi solari.

Le foglie sono febbrifughe, astringenti e leggermente antisettiche. Attivano la diuresi. Hanno una funzione ipoglicemizzante (oleuropeoside) ed anche ipotensiva (abbassa la pressione massima ed equilibra quella minima); l'azione ipotensiva sarebbe duplice: immediata e diretta grazie all'oleoside, indiretta e più lontana dovuta all'acido glicolico. All'olivo si riconosce così proprietà antigottose ed antireumatiche. Le foglie hanno



anche una funzione vasodilatatrice e di riduzione dell'iperviscosità ematica. Le foglie a livello topico sono utilizzate come astringenti, per lavare ferite, per gengive e mucose infiammate, per impacchi su foruncoli ed ascessi. Per uso esterno le foglie favoriscono la cicatrizzazione, proteggono e tonificano i vasi capillari, leniscono le emorroidi infiammate.

Recentemente è stato appurato una importante funzione ipocolesterolemizzante (specie se unito a Prunus Amigdalus e Sorbus Domestica), riequilibrante i fosfolipidi totali, riducente la viscosità ematica e le beta-lipoproteine.

L'acido oleico tende ad innalzare il colesterolo HDL, (lipoproteine ad alta densità o colesterolo buono perché non si deposita sulle pareti ma anzi tende a rimuovere le incrostazioni prevenendo così l'arteriosclerosi), ha significative proprietà antitrombogeniche, oltre che un effetto protettivo nell'ossidazione delle LDL (lipoproteine a bassa densità o colesterolo cattivo poichè favorisce l'arteriosclerosi)



## PAPAIA

*nome botanico:* Carica papaya

*famiglia:* Caricacce

### CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

L'albero sempreverde è alto 6 - 10 m;  
ha un fusto dritto, cilindrico, ricoperto

di una corteccia cosparsa di cicatrici lasciate dalle foglie cadute, e portante alla sommità una corona di grandi foglie lungamente picciolate, palmatolobate, di colore verde cupo sulla pagina superiore, verde chiaro sulla inferiore.

I fiori, disposti a grappoli all'ascella delle foglie, sono unisessuali, e





ordinariamente dioici.

I frutti sono grandi bacche ovoidali, lunghe di solito 20-30 centimetri, gialle aranciate alla maturità, a cinque coste poco pronunciate; contengono una polpa dolce e profumata in cui sono disseminati numerosi semi neri e arrotondati.

Questi frutti sono formati in media, da 10% di buccia, 65%, di polpa e 25% di semi; però se ne coltivano anche delle varietà prive o quasi di semi.

## **HABITAT E DISTRIBUZIONE**

Albero originario del Brasile e del Messico ed ora estesamente coltivato in tutti i Paesi caldi come ad esempio Antille, Florida, isole Hawaii, Polinesia e Malaysia, Indocina, India, Madagascar, Congo, Eritrea, Somalia, Florida e Texas.

## **NOTIZIE STORICHE**

Per la loro complessità morfologica hanno da sempre attirato l'attenzione dei botanici.

## **PROPRIETA'**

I frutti sono assai apprezzati nelle regioni tropicali ove si consumano crudi o cotti, e anche immaturi a guisa di ortaggi; servono pure a preparare conserve e marmellate e possono dare per fermentazione una specie di acquavite.

Tutte le parti della pianta contengono un lattice contenente la papaina, enzima proteolitico simile alla tripsina, che favorisce la digestione degli albuminoidi. Esso fa sì che la carne avvolta nelle foglie di papaia diventi più tenera e digeribile e che il frutto favorisca la digestione.



## PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

Il frutto contiene circa 85 - 89% di acqua, in piccola quantità la papaina, cioè il principio attivo contenuto nelle altre parti della pianta, e perciò gode di proprietà digestive, il 10 % circa di glicidi, piccole quantità di proteine (0,5 - 0,7%), lipidi, acidi organici, cellulosa e pectine.

La papaina pura è estratta per uso farmaceutico. Si tratta di una polvere grigia, solubile in acqua, dotata di spiccata azione proteolitica, soprattutto a pH compresi tra 4 e 6,5. L'enzima è utilizzato in medicina per la cura delle dispepsie ed in cosmesi come esfoliante cutaneo. Ha anche un'azione schiarente ed emolente.



## PESCO

*nome botanico:* Prunus persica

*famiglia:* Rosacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Si tratta di un albero che solitamente non supera i 45 metri di altezza; ha rami glabri e senza spine, di un colore verde tendente al rossastro. Le foglie, picciolate, sono inserite alterne sui rametti e sono di forma lanceolata con un lungo apice acuminato. Il margine fogliare è dentellato e su ogni dente è visibile una piccola ghiandola. La pagina superiore è glabra e lucente, mentre quella inferiore è leggermente pelosa.

I fiori nascono sui rametti vecchi di un anno e hanno 5 sepali ovali ricoperti di una fine peluria e 5 petali di forma ovale di un colore che è rosa con varie sfumature. Il frutto è una drupa che appare ricoperta da una fine peluria mentre la polpa è di colore giallo o bianco secondo la varietà. Il seme, ovale e compresso, è contenuto nel nocciolo legnoso.



## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Il pesco non è presente allo stato spontaneo in alcun luogo del mondo ed è coltivato in Cina da tempi immemorabili. Attualmente è uno degli alberi da frutto più universalmente coltivati con centinaia di varietà. Nelle nostre regioni temperate viene coltivato dal mare alla regione submontana.

## IMPORTANZA E RUOLO ECOLOGICO

Trattandosi di specie solo coltivata, non è possibile parlare di un vero e proprio ruolo ecologico. Tuttavia i suoi fiori sono particolarmente frequentati da insetti impollinatori che ne facilitano la fecondazione, mentre i frutti sono appetiti da moltissimi uccelli e da mammiferi.

## NOTIZIE STORICHE

Il nome persica deriva dalla credenza che questa pianta fosse originaria dalla Persia, paese dal quale era effettivamente stata importata nell'area mediterranea. Il pesco, però, era arrivato in Persia dalla Cina, probabilmente attraverso l'India. Molto tempo dopo aver raggiunto il Medio Oriente, il pesco fu introdotto in Grecia dai soldati di Alessandro Magno. Successivamente giunse anche in Italia, come testimoniano affreschi ritrovati a Pompei.

## PROPRIETA' TERAPEUTICHE

Quando è maturo, il frutto è energetico, aperitivo e rinfrescante, ben tollerato anche da parte di chi ha lo stomaco delicato. Foglie e fiori hanno proprietà tossifughe, lassative e sedative. I frutti si usano anche per uso esterno, come trattamento di pelli secche e delicate, avendo proprietà emollienti ed idratanti.



## CONTROINDICAZIONI

Le foglie, i fiori e la mandorla contenuta nel nocciolo liberano acido cianidrico, pur se in quantità ridottissime.

## PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO

La composizione media percentuale delle pesche è la seguente :

- acqua 83
- protidi 0,5
- lipidi 0,1
- glucidi 10
- saccarosio 5
- cellulosa 1
- tannini 0,1

Il frutto fresco contiene anche un olio essenziale, sali minerali, vitamine A, B1, B2, PP, C, pectine, acidi organici. I fiori e le foglie contengono piccole quantità di amigdalina, principio attivo ad azione diuretica e depurativa.

Le foglie si raccolgono in estate (giugnoluglio) mentre i fiori quando sono in boccio (aprilemaggio). I frutti ovviamente a maturazione. Le foglie, essiccate all'ombra, si conservano in sacchetti mentre i bocci si essiccano all'aria e si conservano in barattoli di vetro chiusi ermeticamente. Per uso esterno il frutto si usa per maschere di bellezza, mentre per uso interno si prepara un infuso di fiori come calmante e sedativo della tosse e anche a scopo lassativo. Anche il frutto, mangiato fresco, per il contenuto in pectina della polpa, può agire contro la stitichezza. La gomma prodotta dall'albero ha azione emolliente simile a quella della gomma arabica.





# POMODORO

*nome botanico:* Solanum

Lycopersicum

*famiglia:* Solanaceae

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Erba annua della famiglia delle Solanacee con fusto di varia altezza, molto ramoso, con foglie pennate a foglioline diseguali, pubescenti come le altre parti verdi.

Il frutto è a bacca con buccia rossa o gialla e polpa rossa (per la presenza del carotenoide Licopene) e acquosa contenenti molti semi giallicci.

Le parti verdi hanno odore forte e caratteristico.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Il pomodoro, è una pianta annua e coltivata in numerose specie. I terreni più adatti sono quelli neutri o leggermente acidi. Richiede sufficiente umidità e temperature elevate, con un minimo di 12° per la germinazione, di 21° per la fioritura e di 23° per la maturazione.

## NOTIZIE STORICHE

Tomatl era il nome atzeco, nome tradotto quasi letteralmente nelle principali lingue europee, tranne che in italiano perché il botanico Mattioli lo battezzò "pomo d'oro", dal colore originario giallo dorato del frutto.

Fu introdotto in Europa dagli spagnoli a metà del XVI secolo, ma inizialmente suscitò diffidenza nel vecchio continente. Soltanto a cavallo



tra Settecento e Ottocento fu adottato da gastronomi e cuochi soprattutto italiani, ma solo nel 1839 comparve la prima ricetta di pasta al pomodoro.

## **PROPRIETA'**

Non possiede un forte valore nutritivo a causa del suo alto contenuto d'acqua (94%), tuttavia rappresenta un alimento molto importante. Stimola l'appetito ed è digestivo per la sua leggera acidità e favorisce la secrezione del succo gastrico.

Il pomodoro per essere commestibile deve essere ben maturo, perché quando è troppo acerbo contiene una notevole quantità di una tossina, la solanina che scompare con la maturazione.

Non contiene acido ossalico, ma è ricco di citrati (acido citrico 0,25-0,5%): pertanto è utile agli artritici, agli uricemici e ai gottosi, dato che aiuta a sciogliere i cristalli di acido urico. Ha proprietà antifungine, antimicrobiche ed insetticide. Il succo è considerato un buon diuretico e un leggero lassativo.

Questo ortaggio è largamente utilizzato nell'arte culinaria sia da solo che misto a numerose insalate di verdura.

## **PRINCIPI ATTIVI, PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

E' un ortaggio molto importante per il suo contenuto di acidi organici, sostanze azotate carotenoidi, vitamina A e C (presenti in massima quantità a completa macerazione), acido malico, carboidrati, proteine, lipidi, potassio, magnesio, ferro, sodio, calcio, cloro, fosforo e istamina. La composizione del pomodoro varia durante i vari stadi di vegetazione: a maturazione avvenuta i glucidi sono: saccarosio, destrosio e levulosio, con netta prevalenza del saccarosio.

Nel frutto maturo è presente il licopene (idrocarburo), a cui si deve il caratteristico colore rosso e che è considerato uno dei più potenti



antiossidanti naturali; il licopene svolge un ruolo molto interessante contro l'invecchiamento cellulare, le infiammazioni e come prevenzione nei danni provocati dal sole, in particolare verso i raggi UV.

I componenti acidi presenti nel pomodoro immaturo, si modificano e gli acidi ossalico e malico scompaiono ed aumentano gli acidi citrico ed ascorbico. Non sono presenti acidi volatili, che si sviluppano solo con la stagionatura.

L'acidità della polpa varia da 0,5 a 1.

Dai semi è stato estratto anche un antibiotico, la tomatina.



## POMPELMO

*Nome botanico* : Citrus grandis o paradisi

Albero appartenente alla famiglia delle Rutaceae, può raggiungere i 10 metri di altezza, con foglie alternate, oblunghe-ovate, lucenti sulla pagina superiore,

fiori bianco-gialli, molto fragranti e grandi frutti gialli (sono i più grandi del genere citrus), con buccia spessa e l'interno diviso in 8-10 spicchi, contenenti da uno a diversi semi. Se l'impollinazione viene effettuata da un altro pompelmo il frutto conterrà diversi semi, mentre se avviene con un arancio dolce o un mandarino non ne contiene.

È una pianta tropicale o sub-tropicale, originaria dell'Asia e delle Indie Occidentali; introdotta in Cina nel 100 B.C. si è presto diffusa in tutta l'Asia, mentre in America giunse solamente nel 17° secolo ad opera di Capitan Shaddoock (da cui deriva il nome popolare americano). Oggi



viene coltivata soprattutto in California, Florida, Brasile ed Israele e ne esistono ormai molte varietà.

Il pompelmo ha la proprietà di resistere allo stoccaggio dopo la raccolta anche più di 2 mesi: questo ha fatto supporre che in questo frutto si trovino dei composti antifungini. Dopo 3 mesi dalla raccolta, la pelle si secca, ma la polpa all'interno è ancora succosa e fragrante come nel frutto appena raccolto; stoccaggi molto più prolungati portano ad avere un succo più amaro.

## **FITOCOMPLESSO**

La polpa contiene proteine (0,6%), grassi (0,4%), carboidrati (10%), fibra, calcio (20-30 mg/100 g), fosforo (20-27 mg/100 g), ferro, vitamina A, B1, B2, PP, acido ascorbico (30-40 mg/100 g).

La buccia contiene un olio essenziale di color giallo o verdastro, con intenso aroma di agrumi fresco e dolce, ricavato per spremitura a freddo delle bucce fresche che contiene limonene (90%), terpene, citrale, citronellale, sinensale, nerale, aldeidi, geraniolo, paradisiolo, cadinene e linalolo, nonché esteri, cumarine e furocumarine.

Nella buccia sono stati ritrovati anche flavonoidi (di cui il 97% è costituito da naringina) e limonoidi (tra cui nomilina e limonina), responsabili del sapore amaro.

## **USO CLINICO**

La tradizione popolare gli attribuisce le stesse proprietà nutrizionali degli altri Citrus, cioè la vitamina C e quindi una capacità profilattica contro le malattie infettive.

Nel sud-est asiatico si utilizza il decotto delle foglie e dei fiori per le sue proprietà sedative in casi di epilessia e convulsioni, mentre il decotto raffreddato delle foglie è usato per applicazioni su piaghe ed ulcere; il succo del frutto è considerato un febbrifugo, mentre i semi si utilizzano contro dispepsia e problemi intestinali.





Il succo è consigliato anche per uso pediatrico come aperitivo in casi di anoressia.

Il suo olio essenziale è antisettico, astringente, battericida, diuretico, depurativo, tonico e stimolante le funzioni digestive e linfatiche.

L'aromaterapia lo consiglia in casi di affaticamento muscolare, nei raffreddori ed influenza, contro la ritenzione idrica, nei casi di esaurimento nervoso, stress da prestazione, depressione e cefalea.

## USO COSMETICO

Impiegato come componente di fragranza in saponi, detergenti e profumi, entra come ingrediente in molte formulazioni cosmetiche per la cura della pelle, in quanto è un tonificante, un normalizzante e un purificante per pelli unte e congestionate e, per le sue proprietà antisettiche, è utile anche per la cura dell'acne (spesso in unione con estratti di altri agrumi). Se ne sfruttano anche le proprietà astringenti.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

In letteratura non sono noti effetti collaterali, anche se si sono avuti effetti di irritazione cutanea e dermatiti in lavoratori addetti alla raccolta manuale del frutto o in altre lavorazioni in cui avevano un prolungato contatto con gli oli essenziali contenuti nella scorza.



## PYGEUM AFRICANUM

*Nome botanico* : Prunus africana Kolm.

Il Pygeum africanum o Prunus africana, è una pianta sempreverde che cresce ad alta quota in centro e sud Africa; se ne utilizza la corteccia.



L'uso tradizionale è costituito dall'estratto acquoso, che è utilizzato nei disordini urinari. In Europa l'estratto di Pygeum è stato studiato in diversi laboratori per identificare i suoi costituenti attivi, e questo ha portato a preferire l'utilizzo dell'estratto lipofilo (grassi solubili).

## **PRINCIPI ATTIVI**

L'analisi chimica e gli studi farmacologici indicano che l'estratto lipofilo della corteccia di Pygeum contiene 3 categorie di costituenti attivi: fitosteroli, terpeni pentaciclici ed esteri ferulici.

I fitosteroli (tra cui il beta-sitosterolo) hanno funzioni antiinfiammatorie, interagendo con la formazione di prostaglandine pro-infiammatorie, che tendono ad accumularsi nella prostata, dando origine alla iperplasia prostatica (BPH).

I terpeni hanno effetti antiedema e decongestionanti.

Gli esteri riducono il livello dell'ormone prolattina e bloccano il colesterolo nella prostata. La prolattina aumenta il tasso di testosterone nella prostata e il colesterolo aumenta i siti per il testosterone e per la sua forma più attiva, il diidrotestosterone.

## **IPERPLASIA PROSTATICA**

L'incidenza dei disordini alla prostata aumenta con l'età dell'uomo dopo i 50 anni. I problemi connessi a questi disordini vanno da fastidiose infiammazioni e dall'aumento della frequenza urinaria, al cancro e alla morte. L'iperplasia prostatica è un lento ingrossamento delle strutture fibromuscolari ed epiteliali della ghiandola.

Le ultime teorie sullo sviluppo del BPH, danno un'importanza basilare al diidrotestosterone (DHT); questo proviene dall'azione dell'enzima 5-alfareduttasi sul testosterone. Il DHT, in seguito al legame con i recettori per gli androgeni, promuove la sintesi di proteine con conseguente crescita cellulare.



Gli alti livelli di DHT portano ad un ingrossamento della ghiandola prostatica.

Il DHT aumenta anche l'attività mitocondriale delle cellule prostatiche, aggiungendo così anche uno stress ossidativo (noto come danno da radicali liberi). Questo provoca una diminuzione del contenuto cellulare della glutadione perossidasi, il che indebolisce il sistema immunitario della ghiandola prostatica.

## **USO CLINICO**

Diversi studi ed analisi cliniche hanno confermato che l'estratto di Pygeum (dose di 50-100 mg/2 volte al giorno di estratto lipofilo standardizzato al 13% di steroli totali, calcolati come beta-sitosterolo per 6-9 mesi), inibisce la 5-alfa-reduttasi. Per un miglior risultato si consiglia di unire l'estratto di Pygeum ad un estratto lipofilo di *Serenoa repens* (160 mg/die, come antiinfiammatorio del tessuto prostatico) e con un'estratto di radice di ortica (250 mg/die, come bloccante dei recettori del DHT) in unione a zinco (regolatore del contenuto della 5-alfa-reduttasi), al licopene (anche nella dieta, come antiossidante), vitamina E e selenio (anti-cancro).

Pare che l'utilizzo dell'estratto di Pygeum migliori anche l'attività sessuale.

## **USO COSMETICO**

Estratti di Pygeum entrano in diverse formulazioni di prodotti rinvigorenti ed anti-caduta dei capelli. Ai fitosteroli del Pygeum viene anche riconosciuto un effetto rassodante cutaneo ed antirughe.





# RHODIOLA ROSEA

**Nome botanico** : Rhodiola rosea L.

La Rhodiola rosea, conosciuta anche come radice della rosa, radice dorata o radice artica, appartiene alla famiglia delle Crassulacee. Cresce spontanea

nelle regioni settentrionali d'Europa e in Alaska. E' una pianta alta dai 5 ai 35 cm, con foglie appiattite, lanceolate e dentellate. I fiori sono raccolti in infiorescenze di colore rossiccio. Fiorisce tra maggio ed agosto su rocce, detriti e praterie compresi tra i 900 e i 3000 metri di quota. Ad oggi sono state identificate 200 differenti specie di Rhodiola.

Nella tradizione si crede che la Rhodiola dia forza e, quindi, si utilizza solitamente per trattare patologie croniche e debolezze causate da infezioni. La Rhodiola è stata anche apprezzata come ingrediente di molte pozioni popolari amorose.

In Siberia si dice che chi beve Rhodiola campa cent'anni, e viene assunta regolarmente specialmente in inverno per prevenire malattie.

## PRINCIPI ATTIVI

Rhodiola contiene principalmente fenilpropanoidi, proantocianidine e flavonoidi; le proprietà della pianta sono legate soprattutto ai fenilpropanoidi rosavin (il più attivo), rosin, rosarin, rodiolin.

## USO CLINICO

La Rhodiola è nota da tempo come potente adattogeno; questi (come Eleuterococco, Ginseng...) sono sostanze vegetali che aumentano la resistenza non-specifica corporea e normalizzano le funzioni metaboliche, senza produrre effetti collaterali. Diversamente dalla



caffeina, essa stimola in modo naturale l'attività chimica delle cellule per aumentarne il rifornimento di energia.

E' utilizzata per il trattamento della depressione in quanto pare aumentare il trasporto dei precursori della serotonina, del triptofano e del 5-idrossitriptofano nel cervello. La serotonina è un neurotrasmettore coinvolto in varie funzioni tra cui la contrazione dei muscoli lisci, la regolazione della temperatura, dell'umore, dell'appetito, della percezione del dolore, della pressione sanguigna e della respirazione.

La Rhodiola ha mostrato avere anche effetto sulla riduzione dei problemi cardiaci causati o aggravati dallo stress, in quanto riduce le catecolamine ed i corticosteroidi rilasciati dalle ghiandole durante lo stress. Questi ormoni hanno influenze sulla pressione sanguigna, sul livello di colesterolo e di potassio, ed aumentano il rischio di danni cardiaci. La Rhodiola diminuisce i danni provocati dai lipidi nel sangue e diminuisce la quantità di c-AMP rilasciato nelle cellule cardiache (l'c-AMP è coinvolto nell'inserimento del calcio nelle cellule cardiache). La Rhodiola svolge un ruolo di regolatore delle aritmie cardiache.

Come adattogeno è sia uno stimolante che un protettore del sistema immunitario; aumenta la quantità di cellule Natural Killer in stomaco e milza, azione che si pensa legata alla capacità della Rhodiola di modulare il rilascio di glucocorticoidi nel corpo; essa aumenta il livello di beta endorfine, le quali inibiscono le modificazioni ormonali provocate dallo stress. Come adattogeno ha la capacità di ridurre il livello di colesterolo e di beta-lipoproteine, contribuisce a ridurre la reattività all'adrenalina, riducendo così i danni dello stress.

Rhodiola è anche un potente antiossidante adatto a combattere i disagi legati all'invecchiamento.

La somministrazione di Rhodiola in esperimenti sui topi, ha portato ad una diminuzione del 39% della crescita di tumori e del 50% delle metastasi.

Rhodiola è utilizzata anche per aumentare la performance atletica in quanto sembra aumentare il livello di emoglobina e di eritrociti nel



sangue. In vari test, con la sua somministrazione si è ottenuto un miglioramento nello stato generale della persona, miglioramento sia fisico che psichico confermati da miglioramenti degli indicatori di funzione: polso, pressione arteriosa, defaticamento muscolare, coordinazione e movimento.

Un'altra importante funzione che si ottiene con l'uso di Rhodiola è una regolazione del livello di zuccheri nel sangue dei diabetici.

Rhodiola riduce il tempo di riabilitazione dopo lunghe degenze, aumenta il livello di attenzione, la memoria e svolge un'azione detossificante.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

250 mg per 1-3 volte al giorno come razione giornaliera o 500 mg prima di attività importanti o situazioni che richiedano un'attenzione ed energia straordinarie.

Può essere abbinata all'assunzione di altri stimolanti come Ginseng, Eleuterococco, Schisandra, Astragalus ...

## TOSSICITA'

Non è riportata alcuna tossicità.



## ROSA

**Nome botanico** : Rosa centifolia L.

Originaria del Caucaso, è coltivata nelle regioni temperate calde: Siria, Libano, Marocco. La droga è costituita dai petali con cui si prepara l'acqua distillata.

È una varietà di rosa, nota come rose-de-mai, che cresce fino a 2,5 metri e produce



una profusione di fiori con grandi petali rosa o rosato-porporini. Ha foglie pinnate e con i margini dentellati.

Esistono oltre 10.000 tipi di rose coltivate ormai in tutto il mondo: a seconda del paese di origine vi sono diverse sottospecie, di cui alcune usate per scopi

terapeutici: R. gallica o rossa tipica della tradizione medica occidentale, la R. indica o rosa-tè orientale, la R. rugosa o cinese e la R. damascena turca o bulgara, anch'essa coltivata per il suo olio. Recentemente è stato dimostrato che l'olio ricavato dai semi di R. rubiginosa è efficace nel trattamento della pelle, promuovendo la rigenerazione dei tessuti nei casi di cicatrici, ustioni, rughe.

Le virtù curative della rosa sono note sin dall'antichità; fino al Medio Evo ebbero un ruolo essenziale nella materia medica e tuttora mantengono una posizione di rilievo nella medicina orientale. Venivano utilizzate per problemi digestivi e mestruali, cefalea, tensione nervosa, insufficienza circolatoria, affezioni cutanee ecc.

Associata a Venere, dea dell'amore e della bellezza, mantiene ancora oggi questa sua immagine, entrando come componente nel 46% dei profumi maschili e nel 98% di quelli femminili.

Dai petali si ricava per distillazione in corrente di vapore, un olio essenziale, e per estrazione con solventi una essenza assoluta.

## **FITOCOMPLESSO**

I componenti principali sono tannini, flavonoidi, un eteroside della quercetina, composti triterpenici, potassio, fosforo, sali dell'acido malico e tartarico ed olio essenziale. Quest'ultimo è un liquido giallo chiaro composto da oltre 300 costituenti, di cui alcuni in tracce minime: alcoli terpenici alifatici (geraniolo, citronellolo 20%, nerolo, linalolo, alcool feniletilico 60%, stearoptene, farnesolo), citrale, aldeidi (nonilica, acetica, benzoica), eugenolo, esteri (acetati di geranile, esile, esenile), ossido di rosa, acido geranico.





## USO CLINICO

L'acqua di rosa viene utilizzata come cosmetico e come ingrediente culinario (specialmente nella cucina persiana). Ha proprietà astringenti (per la presenza dei tannini), antinfiammatorie ed è risultata utile nelle flogosi di lieve entità a carico della mucosa orofaringea. Per uso interno risulta leggermente aperitiva. Il miele rosato è una classica preparazione farmaceutica: ottimo lenitivo per gengive gonfie, infiammate ed ulcerate. L'olio essenziale è utilizzabile in dermatologia per le rotture dei capillari, la pelle secca, eczemi, herpes, pelle matura e sensibile, rughe. Può poi venire impiegato per depressione, insonnia, frigidità, cefalea, disturbi legati a stress; per asma, tosse, insufficienza circolatoria, nausea, problemi mestruali.

Si dice che l'olio essenziale di rosa procuri soprattutto una sensazione di benessere, persino di felicità, e chi si trova sotto il suo influsso svilupperà un atteggiamento di amabile tolleranza. Per produrre un chilo di olio essenziale si usano in media 500 kg di fiore.

## USO COSMETICO

L'essenza concreta ed assoluta sono largamente impiegati in saponi, cosmetici, prodotti per l'igiene, profumi.

L'acqua di rose è utilizzata quale base per tonici, lozioni, acque oculari e palpebrali a moderato effetto astringente e dermopurificante; costituisce la base di tutte le preparazioni per il trattamento della pelle.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

In letteratura non sono noti effetti collaterali, controindicazioni o interazioni. Può essere utilizzata per infusi (2-4%), per produrre estratti fluidi (9-10 g/die) e tinture (alcool a 40°).







# ROSA CANINA

*nome botanico:* Rosa Canina

*famiglia:* Rosacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

Pianta perenne, la rosa canina si sviluppa in siepi molto fitte, talvolta impenetrabili, alte da 3 a 4 metri.

Il fusto è verdastro ed ha rami lunghi, ricoperti di aculei, con andamento eretto nella parte inferiore e ricadente nella parte terminale. Le foglie, imparipennate, sono formate da 5 - 7 foglioline dentate, ovali, glabre, munite alla base di stipole allungate.

I fiori, delicatamente profumati, sono costituiti da 5 petali di colore rosa pallido e da numerosi stami gialli; sbocciano separati o riuniti in corimbi. I frutti, chiamati cinorrodi, sono costituiti da achenio peloso con policarpo duro, racchiuso in un falso frutto ovoidale.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Conosciuta anche come rosa di macchia, cresce spontanea nelle radure, nei terreni incolti e nei boschi cedui dell'Europa temperata. Si sviluppa nei terreni ricchi di humus ma ben drenati, fino ad un'altitudine di 1300 metri.

## NOTIZIE STORICHE

Il grande Apuleio riacquistò forma umana da asino che era diventato, mangiando rose canine. Del resto anche S. Francesco, quando cercò un roseto dove rotolarsi, non fu accolto da rose di giardino; furono invece le



umili rose di siepe a riceverlo, e da allora per venerazione deposero le proprie spine.

E' detta Canina appunto perché si pensò che avesse virtù di guarire dalla idrofobia contratta dal morso dei cani. Già Ippocrate e Galeno e più tardi la medicina araba considerarono la conserva di rose canine come il rimedio più efficace contro il flusso del sangue dai polmoni (così essi chiamavano la tisi polmonare).

## **PROPRIETA'**

La rosa canina è nota per le sue proprietà antidiarroiche, depurative, ricostituenti ed energizzanti. Per uso topico la pianta è apprezzata per la sua azione antisettica, astringente e cicatrizzante.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

I fiori vanno raccolti prima della piena fioritura ed essiccati rapidamente, avendo cura di separare prima i petali e di tagliarne via la linguetta che li lega al fiore.

Fiori e foglie contengono vitamine A, B, C, E, K, PP, tannini e pectine e sono utilizzati per le loro proprietà astringenti, cicatrizzanti e toniche.

I frutti , ricchissimi in vitamina C, sono depurativi ed astringenti e vengono sfruttati nelle avitaminosi e negli stati di astenia. Le galle, per l'elevato contenuto in tannini, hanno proprietà astringenti e toniche. Hanno un'azione lenitiva utile in prodotti doposole. E' utilizzato per l'igiene orale e per pelli grasse ed impure.





# RUSCO

**Nome botanico** : *Ruscus aculeatus* L.

Popolarmente chiamato Pungitopo, appartiene alla famiglia delle Liliaceae.

Pianta dal portamento cespuglioso, con fusti verdi, appiattiti a formare quelle che sembrano foglie, terminanti con un aculeo. Le vere foglie sono ridotte a piccole squame. I fiori sono piccoli, poco appariscenti, verdi-bruni mentre, i frutti, sono costituiti da bacche ovoidali che diventano rossi a maturità, il che avviene nel tardo autunno. Le radici sono costituite da un lungo rizoma dal sapore acre e amaro.

Vive spontaneo nei boschi d'Europa (fino a 1200 m) e nella costa del Mediterraneo ma, nel periodo natalizio, essendo una delle piante più usate per le decorazioni, è soggetto ad una raccolta irresponsabile che ne mette in pericolo la sopravvivenza.

Noto fin dai tempi di Dioscoride per le sue proprietà diuretiche, era utilizzato anche come alimento (i giovani getti sono simili agli asparagi).

Le sue radici fanno parte delle "5 radici" degli antichi, assieme a finocchio, sedano, asparago e prezzemolo, con funzione diuretica.

Il nome "pungitopo" deriva dall'uso che se faceva un tempo nelle campagne: poste tutt'attorno alle forme di formaggio in stagionatura, serviva per difenderle dall'attacco dei roditori.

## FITOCOMPLESSO

La droga, costituita dalle radici, contiene principalmente saponine steroidee (ruscogenina, neoruscogenina), ruscina e ruscoside, tannini, fitosteroli, tracce di oli essenziali, zuccheri e sali minerali (potassio e calcio).



## USO CLINICO

Note da tempo sono le sue proprietà diuretiche ed ipotensive utilizzabili per promuovere la funzione renale, favorire l'eliminazione di piccoli calcoli e della renella.

È un antigottoso, un depurativo ed antinfiammatorio dell'apparato genitourinario.

La composizione chimica delle sostanze attive del rusco è data da una struttura steroidale che si trova pure nei corticoidi, ormoni della corteccia surrenale: questi steroidi hanno un'azione antinfiammatoria ed emostatica, migliorano la fragilità capillare. Le affezioni venose sono il principale campo di applicazione del rusco, che esercita una funzione ancora maggiore, sulla tensione dei vasi, che non l'ippocastano.

Riduce la permeabilità capillare con conseguente miglioramento degli edemi e delle emorroidi infiammate. Risulta utile nel trattamento dei disturbi legati all'insufficienza venosa cronica, quali senso di pesantezza e gonfiori alle gambe, crampi notturni, pruriti e gonfiori.

## USO COSMETICO

Le attività vasoprotettive delle saponine steroidiche presenti nel rizoma di rusco, fanno di questa pianta un prodotto basilare anche in campo cosmetico.

Ha proprietà lenitive, protettive, schiarenti, disarrossanti e rinfrescanti utilizzabile in prodotti per pelli delicate, sensibili, facili ad arrossare e con fragilità capillare.

Svolge un'azione protettiva anche contro gli agenti esterni, la rasatura e la depilazione, couperose e contro gli eritemi provocati da un'eccessiva esposizione al sole. Raccomandabile l'uso in prodotti per l'igiene intima e per riposare piedi e gambe.

Per le sue proprietà astringenti e vasoprotettrici è adatto a prodotti curativi per psoriasi e capelli con forfora.

Adatto ad essere utilizzato in vari tipi di formulazioni, ha dei limiti solo



nell'inserimento in soluzioni A/O. Come schiarente ed astringente può essere associato ad Amamelide ed Ippocastano, e come lenitivo e rinfrescante a Camomilla e Calenula.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

In letteratura non sono note controindicazioni o interazioni. In rari casi, dopo l'ingestione, possono comparire disturbi gastrici e nausea.

Per combattere le varici si può prendere come tisana in associazione con Achillea e Gramigna (4:3:3), e come estratto secco in associazione ad Ananas ed Artiglio del Diavolo.

Estratto fluido : 2-5 g /die

Estratto secco : 7-11 mg/die di ruscogenine totali. Il trattamento andrebbe prolungato per 3 mesi.



## SALVIA

*Nome botanico* : Salvia officinalis L.

Arbusto cespuglioso sempreverde, con un robusto apparato radicale lignificato, con fusti alti fino ad un metro. Le foglie sono opposte, ovale-lanceolato, con

superficie rugosa, bianco-tomentosa. Il fiore è composto da numerosi verticilli con calice tubolare e corolla violacea o rosata. Il frutto è formato da 4 acheni neri posti al fondo del calice.

Allo stato spontaneo cresce solamente nell'Italia centro meridionale mentre è coltivata in tutta Italia; la sua coltivazione intensiva è dovuta a Carlo Magno che ne indicò i pregi nei suoi famosi Capitolari.

La droga è costituita dalle foglie e dalle sommità fiorite che si raccolgono quando sono ben sviluppate, facendole poi seccare all'ombra.



## **FITOCOMPLESSO**

I suoi componenti principali sono: olio essenziale, che è un liquido giallo chiaro costituito per circa il 42% da tuione, poi da cineolo, borneolo, cariofillene ed altri terpeni; composti triterpenici (acido ursolico e oleanolico, alfa e beta amirina, betulina, acido pomolico), salviatannino e flobafene, acidi fenolici (labiatico, rosmarinico, caffeico e clorogenico), flavonoidi (genkwanina, luteolina, salvigenina, ispidulina), sitosterolo, acidi fumarico, glicolico, glicerico, ascorbico, nicotinico, lattoni sesquiterpenici (picrosalvina), principi amari (carnosolo), sostanze estrogene, vitamina B1.

## **USO CLINICO**

Conosciuta già dagli antichi, oltre che per le proprietà culinarie anche per gli usi terapeutici, ancora oggi risulta utile in diverse affezioni specialmente a carico dell'apparato digerente: è un eupeptico e colagogo; sull'apparato genitale femminile ha un effetto emmenagogo; dalla Farmacopea Britannica viene indicata come rimedio per le infiammazioni della bocca, della lingua e della gola.

Alla salvia vengono riconosciute proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche, antiossidanti, astringenti, ipertensive, lassative, toniche. Altre interessanti proprietà sono quelle di abbassare la glicemia, diminuire la sudorazione.

Per uso esterno è stata utilizzata come cicatrizzante, nei problemi della bocca e nell'alitosi; per bagni antireumatici e tonificanti.

Viene utilizzata in colluttori e dentifrici, per ottenere antiossidanti naturali e come aromatizzante in liquori e bibite.

## **USO COSMETICO**

Impiegata come componente di fragranza in saponi, shampoo, detergenti, antitraspiranti, profumi (soprattutto maschili). Gli estratti di salvia vengono utilizzati in forme cosmetiche ad azione





dermopurificante, deodorante, stimolante e rassodante: prodotti per pelli grasse ed impure, per l'igiene dei capelli e dei denti.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale e gli estratti alcolici non vanno assunti in gravidanza (abortivo), in casi di emorroidi e di infiammazioni interne; in caso di assunzione prolungata possono provocare convulsioni tipo epilettico (causate dal tuione).

Infuso: 1 g in 100 ml di acqua, una volta al giorno.

Essenza: 0,1-0,3 g/die.

Tintura 1:5: 2,5-7,5 g/die.

Estratto fluido 1:1 : 1,5-3 g/die.

Spennellature: estratto alcolico non diluito.



## SALVIA MILTIORRHIZA o CINESE

*Nome botanico* : Salvia miltiorrhiza

La Salvia m. è una labiata originaria della Cina, di cui si usano le radici

raccolte in autunno, tagliate a fette e fatte seccare al sole. E' una pianta perenne, alta 30-100 cm, con stelo eretto, tetragonale, foglie opposte, composte, coperte da peluria biancastra; le infiorescenze sono dei verticilli raggruppati in una spiga terminale o ascellare, con corolle bluastre. La radice è biforcuta, rosso mattone, rugosa, molto irregolare. Il sapore è amaro e astringente. Cresce sui pendii assolati e ai bordi delle strade.



## PRINCIPI ATTIVI

Contiene tanshinone A, B e C, vitamina E e la frazione idrosolubile contiene l'acido B salvianolico e l'acido diidrossifenil lattico (DHPLA). I tansinoni sono dei naftochinoni di colore rosso (da cui il nome volgare di salvia rossa).

## USO CLINICO

E' una pianta ampiamente utilizzata nella medicina tradizionale cinese con lo scopo di promuovere la circolazione sanguigna ed eliminarne le stasi, come sedativo e tranquillante e come riduttore degli ascessi addominali. Viene prescritta in una varietà di situazioni che vanno da problemi cardiaci a mestruali, per ridurre l'irritabilità, le palpitazioni e l'insonnia, nelle epatiti, nelle emorragie e nell'edema, nei casi di mestruazioni irregolari, amenorrea, dolori addominali e post-partum, per la cura di foruncoli ed ascessi e in caso di febbre.

Recenti ricerche hanno mostrato la capacità di questa pianta di dilatare le arterie coronarie (e da questo deriva anche un effetto ipotensivo), di incrementare la microcircolazione, di promuovere la riparazione e la rigenerazione del tessuto miocardico, di ridurre alcune forme di disturbi cardiaci, di essere un blando sedativo, di avere effetti anticoagulanti riducendo l'aggregazione dei globuli rossi e trasformando rapidamente il fibrinogeno in fibrina e successivamente degradando velocemente la fibrina, di essere un antibatterico (estratto alcolico) e di inibire la crescita di alcuni funghi; ha inoltre effetti ipoglicemici e di protezione del fegato. L'acido salvianolico, in vitro, inibisce la perossidazione lipidica delle LDL: essendo un antiossidante, previene il danno ossidativo delle LDL e questo interrompe la progressione dell'arteriosclerosi; inoltre riduce significativamente il livello di colesterolo nel plasma e riduce il deposito di colesterolo nelle arterie.

I radicali d'idrogeno sembrano essere uno dei fattori più importanti che





provocano l'ischemia dei muscoli scheletrici: la Salvia m. è risultata possedere proprietà antiossidanti come sequestrante di radicali liberi. L'estratto di Salvia m. può anche inibire la formazione di radicali di ossigeno: il sodio tansinone II A solfonato, presente nell'estratto acquoso di Salvia m. , è stato dimostrato essere, in vitro, un protettore di cellule dell'endotelio vasale e queste sono uno dei siti di attacco più importanti dei radicali di O.

Gli estratti di Salvia m. sono anche importanti nel trattamento dell'alcoolismo, infatti riducono il consumo volontario di alcool in animali da esperimento.

Dagli esperimenti fatti, l'estratto di Salvia m. è in grado di alterare l'assorbimento gastro-intestinale dell'alcool, determinando una riduzione delle alcolemie e pertanto una riduzione della percezione degli effetti centrali dell'alcool. Questo effetto sembra essere legato alla presenza nella pianta di sostanze benzodiazepinosimili.

## USO COSMETICO

All'estratto di Salvia m. viene riconosciuto un effetto anticellulitico.



## SALVIA SCLAREA

*Nome botanico* : Salvia sclarea L.

Le salvie originano il loro nome dal latino "salus", a sinonimo delle straordinarie proprietà di queste piante, note fin dall'antichità per guarire i piccoli mali o per prevenirli. Sono molte e curiose le utilizzazioni della salvia sclarea, non tutte strettamente medicinali: aromatizzante per liquori e profumi, per dare sentore di moscato al

vino, per intensificare sapore e profumo del vermouth, della birra e di altre bevande, per aromatizzare confetti, gelati e l'aceto.

È una pianta che ama il sole perché il caldo esalta le sue qualità curative e più intenso il suo aroma muschiato. Alta fino ad un metro, è una pianta erbacea resistente biennale o perenne, con grandi foglie pubescenti verdi e piccoli fiori azzurri riuniti in numerosi verticilli con calice tubolare. Ha fusto quadrangolare coperto di peli e numerose ghiandole. I semi sono degli acheni ovoidali di color bruno. Originaria dell'Europa meridionale, viene coltivata in tutto il mondo. La sclarea francese, marocchina ed inglese sono considerate le migliori in profumeria. La droga è costituita dalle sommità fiorite che si raccolgono da giugno ad agosto nel pieno della fioritura, lasciando la pianta per un giorno nel campo al sole per far maturare i principi attivi.

## **FITOCOMPLESSO**

I costituenti principali sono l'olio essenziale, costituito principalmente da acetato di linalile (40-70%), linalolo (20-30%), beta-pinene, beta-mircene, nonale (2%), fellandrene; saponine, tannini, colina, mucillagini, acido gallico.

L'olio essenziale, ottenuto per distillazione in corrente di vapore, è utilizzato in campo dei profumi, come fissativo.

## **USO CLINICO**

Nella tradizione popolare la salvia sclarea è utilizzata per pulire ulcerazioni, alleviare le infiammazioni cutanee e fare colliri per occhi infiammati.

Ha proprietà tonico stimolanti nei confronti dell'apparato digerente, antispasmodiche intestinali, balsamiche ed anticatarrali, antinfiammatorie ed aromatizzanti.

Per uso esterno si attribuiscono a questa pianta proprietà disinfettanti, lenitive ed antinfiammatorie utilizzabili per i foruncoli, le punture d'insetto



o altre forme di infezione.

Come la salvia comune è utile per le infezioni respiratorie e della gola e l'acqua distillata può essere usata come tonico palpebrale.

L'olio essenziale (nota di cuore), preferibile in aromaterapia a quella della salvia comune perché meno tossico (non contiene tujone), è un liquido chiaro utilizzabile per acne, foruncoli, forfora, caduta dei capelli, pelle e capelli grassi, ulcerazioni e rughe; viene indicato anche per stati di depressione o ansiosi, per dolori ed irregolarità mestruali. Ottimo per un bagno caldo e massaggi durante le doglie.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

Utilizzare 2 o 3 grammi in 100 ml di acqua per infusi. È consigliabile utilizzare solo nel momento del bisogno e non per un periodo prolungato.



## SAMBUCO

### *Nome botanico :*

Sambucus nigra L.

È un piccolo albero alto alcuni metri appartenente alla famiglia delle Caprifoliaceae, con rami che, nella parte centrale sono formati da un midollo bianco spugnoso.

Le foglie, opposte e composte, sono ellittiche e con il margine dentellato. I fiori, riuniti in un ampio corimbo, hanno una corolla bianca e profumata. I frutti sono delle drupe nere lucenti con succo di colore violaceo, contenente



2 o 3 semi.

Cresce in tutta Italia fino alla zona montana, lungo le siepi e i fossi, nei boschi radi.

I fiori si raccolgono da aprile a giugno, si essiccano all'ombra e poi si scrollano delicatamente per staccarli dai peduncoli; i frutti, raccolti da agosto a settembre, si consumano di solito freschi.

## **FITOCOMPLESSO**

La droga è costituita da fiori o dai frutti. I fiori contengono principalmente olio essenziale (0,03-0,14%) con un alto contenuto di acidi grassi liberi (acido palmitico 66%). Flavonoidi (isoquercitrina e quercetina, iperoside, astragalina, quercitrina); acido clorogenico, acido p-cumarico, caffeico e ferulico; triterpeni (esteri acidi grassi). Mucillagini e tannini.

## **USO CLINICO**

In tisana è utilizzato come diaforetico nelle malattie del raffreddamento (influenza e patologia delle vie respiratorie). È considerato un diaforetico, ed antiinfiammatorio. Tali attività sono di norma attribuite all'elevato contenuto di fenoloidi (flavonoidi e acidi fenolici). Ai suoi flavonoidi si riconosce anche un effetto diuretico.

Recentemente sono state individuate numerose lectine, denominate SNA, che sono proteine in grado di legarsi selettivamente con polisaccaridi e glicoproteine presenti sulla superficie esterna delle cellule. Le SNA si fissano alla cellule ciliate dell'epitelio tracheale e in quella posizione legano i virus influenzali di tipo A (Baum-Paulson 1990). Questo legame favorisce l'aggregazione dei neutrofili e la distruzione dell'agente virale (Mc-Cutcheon 1995) Il sambuco è stato anche inserito tra le piante che si sono dimostrate efficaci nel controllo dell'ipercolesterolemia.



## USO COSMETICO

I fiori hanno proprietà emollienti, lenitive su foruncoli, scottature ed emorroidi, adatti in maschere per ridare lucentezza, morbidezza ed elasticità alla pelle.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

Non sono noti effetti collaterali e controindicazioni.



## SANDALO ROSSO

*Nome botanico* : Pterocarpus santalinus L.

Originario dell'India, coltivato nelle Filippine, appartiene alla famiglia delle Leguminosae. La droga è costituita dal legno privato dell'alburno.

## FITOCOMPLESSO

È una pianta che contiene principalmente sostanze coloranti rosse di natura isoflavonoide derivate dal benzoxantenone: santalina A e B; contiene poi piccole parti di olio essenziale (cedrolo, pterocarpolo, isopterocarpolo, eudesmolo ed altri sesquiterpeni), triterpeni e steroli, acidi fenolcarbossilici, derivati stilbenici, resine e tannini.

## USO CLINICO

Nella medicina popolare viene utilizzato contro i disturbi gastrointestinali, come diuretico ed antidiarroico, ma tali proprietà non sono mai state dimostrate.





In passato la droga era importata come tintura per la lana. Per la sua azione colorante ed il suo gradevole aroma, il legno polverizzato di sandalo rosso è ammesso all'uso alimentare come "sostanza aromatica che svolge anche azione colorante". Il legno di sandalo, in forma di estratti, è usato come tonico, depurativo ed astringente sia per uso esterno che interno.

## USO COSMETICO

Anche per l'uso cosmetico, le proprietà utilizzabili del sandalo sono quelle coloranti, unite al gradevole profumo del prodotto.

## CONTROINDICAZIONI

Non sono stati evidenziati effetti indesiderati.



## SOFORA CINESE

**Nome botanico** : Sophora angustifolia S. et Z.

Detta anche S. flavescens appartiene alla famiglia delle Leguminosae; è un

arbusto perenne alto da 1,3 a 3 metri

con fusto eretto molto ramificato, che cresce spontanea tra l'erba in Cina. Ha foglie alterne, imparipennate, ovalilanceolate.

Presenta delle infiorescenze a grappolo con fiori giallastri che fioriscono tra maggio e luglio. Il frutto è un baccello contenente i semi.

La radice, che costituisce la droga, è giallastra e molto amara. È una pianta tradizionale della Medicina Popolare Cinese.



## FITOCOMPLESSO

I composti principali sono degli alcaloidi: matrina, ossimatrina, sophocarpina, sophordina. Contiene anche flavonoidi e triterpeni.

## USO CLINICO

Per la Medicina Cinese è una pianta fredda che agisce su cuore, fegato, stomaco, intestino e vescica, che ha la capacità di purificare il sangue e di eliminare le tossine. Ha proprietà antipruriginose, antiparassitarie, diuretiche, tranquillizzante la mente.

È un antagonista non specifico del sistema adrenergico e blocca il canale del sodio: viene quindi utilizzato in casi di aritmie cardiache. Ha anche proprietà antiasmatiche ed antinfiammatorie, bloccando direttamente la reazione, ed antipiretiche.

Il suo utilizzo è consigliato in caso di diarrea (entra in diversi prodotti per la cura della dissenteria e della diarrea cronica), dolori addominali, vaginite da *Trichomonas*, per prurito vaginale, per reazioni allergiche. Ha proprietà amaro-stomachiche ed astringenti.

Recentemente gli studi su questa pianta hanno portato ad importanti risultati nel campo della cura dei tumori: si infatti visto che gli alcaloidi di questa pianta mostrano una spiccata attività antitumorale. Matrina e ossimatrina inibiscono il carcinoma nel topo e la leucemia. Il meccanismo d'azione non è ancora stato chiarito, pare comunque che intervenga nel processo di divisione cellulare, che aumenti il numero di cellule immuno-competenti T, che incrementi la capacità fagocitaria dei macrofagi peritoneali. Gli alcaloidi della Sofora non hanno solo la capacità di uccidere le cellule tumorali, ma anche di indurre la rinormalizzazione di alcune linee cellulari tumorali e di non distruggere le cellule normali.



## USO COSMETICO

L'uso della Sofora è consigliato in prodotti antipruriginosi, contro eczemi, per prodotti per l'igiene intima (combatte Candida e Trichomonas) e per la cura delle vesciche.

È utilizzabile in prodotti tricologici contro l'alopecia androgenetica in quanto è risultata essere un inibitore dell'enzima 5-alfa-riduttasi. Usata in associazione a Gardenia e Isodon in formulati contenenti anche pantotenil alcool, mentolo, ecc. esplica un'azione sul bulbo dei capelli stimolandone la crescita o, quantomeno, riducendone la caduta.

Un'altra importante applicazione in campo cosmetico è nei prodotti contro l'invecchiamento della pelle causato dagli anni o dai raggi ultravioletti: l'elastina è soggetta col tempo ad una progressiva riduzione che porta ad una diminuzione della tensione e della elasticità della pelle. Il responsabile della degradazione della elastina è l'enzima elastasi: uno degli attivatori più potenti di questo enzima sono i raggi UV. Alcuni studi hanno evidenziato come gli estratti delle radici di Sofora siano in grado di ridurre l'attività dell'elastasi ed inoltre ridurre la decomposizione dell'acido ialuronico, aiutando così a mantenere morbida ed elastica la pelle.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

Non sono note a tutt'oggi controindicazioni particolari.

Il dosaggio consigliato dalla Medicina Cinese per l'assunzione diretta della

droga è di 4,5-9 g al giorno.







## SAW PALMETTO

**Nome botanico** : *Serenoa repens*

È una piccola palma che raggiunge al massimo i 3-4 metri, munita di foglie palmate, con fiori bianchi riuniti in spadici disposti sotto le foglie. Il

frutto è una drupa, tendente al blu alla maturazione, che contiene un solo seme.

Cresce su terreni sabbiosi ed è originaria dell'India e del nord America. È una

pianta molto robusta che resiste alla siccità,

ai parassiti, non richiede l'uso di fertilizzanti ed è resistente al fuoco.

L'uso medicinale della *Serenoa* risale ai primitivi popoli della Florida, i quali la utilizzavano per problemi di impotenza maschile, infiammazione della prostata, per aumentare la libido, contro l'infertilità femminile, come antinfiammatorio, espettorante e tonico rigenerante dell'organismo, per curare cistiti, bronchiti croniche, asma, diabete, dissenteria. L'uso moderno della *Serenoa* è stato ristretto alla cura della iperplasia prostatica benigna.

## FITOCOMPLESSO

La droga è costituita dal frutto maturo (più o meno essicato a seconda delle farmacopee di riferimento), che contiene diversi enzimi (esterasi, lipasi, glicosidasi, ossidasi) che interferiscono sullo studio dei costituenti del frutto. L'olio di *Serenoa*, che si ottiene per spremitura a freddo dal frutto o anche dal solo seme, contiene olio (1,5%) di cui il 63% è costituito da acidi grassi e il 38% dai loro esteri. Gli acidi grassi includono: oleico, laurico, miristico, palmitico, linoleico; la droga contiene poi flavonoidi (presenti solo nei frutti freschi), carotenoidi, zuccheri e relativi polialcoli. Gli estratti acquosi contengono polisaccaridi



complessi (galattoarabani) cui competono proprietà antinfiammatorie ed immunostimolanti. La droga secca contiene poi alcoli a lunga catena insaturi (farnesolo e fitolo) e 4 alcoli saturi (pruine o cere vegetali). Gli estratti lipofili e quelli in CO<sub>2</sub> contengono fitosteroli (beta-sitosterolo, campesterolo, stigmasterolo, lupeolo, cicloartenolo).

## USO CLINICO

Per la sua costituzione chimica Serenoa rappresenta un principio fitoterapico antiprostatico. Il suo complesso lipidosterolico, determinante per l'attività antiprostatica è presente in quantità superiore al 10%.

L'ipertrofia prostatica consiste in un non-maligno ingrossamento della ghiandola per un'eccessiva crescita sia della parte ghiandolare che stromale; questo ingrossamento comprime l'uretra causando i tipici disturbi urinari: diminuzione della portata e della gettata di urina, frequenza, incompleto svuotamento della vescica, disuria e nocturia. L'iperplasia sembra essere legata a vari fattori tra cui ormoni sessuali, insulina, colesterolo prostatico: pare che il diidrotestosterone (DHT) ed il testosterone plasmatico, legandosi ai recettori presenti nel nucleo delle cellule, influiscano sulla replicazione del DNA e sulla produzione di mRNA e, quindi, sulla moltiplicazione cellulare. La terapia antiprostatica tende quindi ad abbassare il livello degli ormoni sessuali, e del DHT in particolare, interferendo soprattutto sulle molecole coinvolte nella loro formazione, come gli enzimi 5-alfa-reduttasi ed aromatasi. L'estratto lipidosterolico dei frutti seccati di Serenoa, inibisce la conversione del testosterone in diidrotestosterone mediata dall'enzima 5-alfa-reduttasi (come il Finasteride).

Inoltre è un'antagonista del legame del DHT con i recettori degli androgeni nelle cellule prostatiche. In vitro è anche in grado di inibire la proliferazione cellulare indotta dai fattori di crescita, di interferire con vari mediatori dell'infiammazione (inibizione sia della cicloossigenasi che della 5-lipossigenasi) e di avere un'attività antiedematosa.



L'effetto antiandrogenico viene esplicito selettivamente nel tessuto prostatico, senza che venga influenzata la concentrazione del testosterone, dell'LH e del FSH nel plasma e senza che venga disturbato il sistema degli ormoni sessuali. Mentre i farmaci sintetici (tamoxifene e ciproterone acetato) provocano una forte perdita della libido e della performance sessuale, l'estratto di Serenoa non produce tali effetti. Da studi clinici effettuati è stato osservato un miglioramento statisticamente significativo del flusso urinario ed una diminuzione del volume della prostata, del ristagno, una riduzione della frequenza urinaria notturna e diurna e una riduzione generalizzata dei sintomi urinari con un effetto simile a quello che si ottiene con l'assunzione di Finasteride.

Gli effetti della Serenoa possono essere così riassunti:

1. Inibizione della 5-alfa-reduttasi
2. Inibizione del legame del DHT ai recettori androgeni
3. Inibizione dei recettori cellulari e nucleari per gli androgeni
4. Attività anti-estrogenica
5. Riduzione della crescita prostatica indotta da fattori di crescita
6. Riduzione della crescita prostatica indotta dalla prolattina
7. Attività antinfiammatoria
8. Effetto spasmolitico sulla muscolatura liscia
9. Generica riduzione degli edemi
10. La frazione polisaccaridica è in grado di stimolare le difese immunitarie.





# TE'

*nome botanico:* Thea sinensis

*famiglia:* Teacee

## CARATTERI MORFOLOGICI DISTINTIVI

La pianta è un arbusto che allo stato spontaneo è alto fino a 12 - 15 m, ma che nelle colture a causa delle potature continue, non supera il metro e mezzo. Le sue foglie sono alterne, verdi scure, lucide, allungate, dentellate, picciolate e leggermente concave. I fiori solitari o in cime di due - cinque sono bianchi con numerosi stami gialli. Il frutto è una piccola cassula.

## HABITAT E DISTRIBUZIONE

Originario delle regioni comprese tra India, Cina, Assam, è ora coltivato in molti paesi tropicali.

## NOTIZIE STORICHE

Secondo il racconto di LaoTse, il tè germinò dalle palpebre di Durma, il terzogenito di un importante re indiano. Durma si recise le palpebre, per riuscire a stare sveglio in modo da poter meglio piangere la morte del fratello, ucciso dai briganti. Sembra si debba alla duchessa Anna di Bedford l'aver dato vita all'usanza in Inghilterra, di bere alle cinque del pomeriggio il tè, bevanda importata in Europa dalla Cina nel XVII secolo ad opera degli olandesi.

Nonostante la diffidente accoglienza del mondo medico, l'uso del tè si diffuse rapidamente in Europa tanto che nel XVIII secolo, in Inghilterra, nacquero i famosi giardini del tè, luogo ideale per incontrarsi e per discutere.



Matcha è il nome di un infuso di polvere di tè verde che in Giappone si beve nello Chanoy, la famosa cerimonia del tè.

## **PROPRIETA'**

Le giovani foglie sono raccolte a partire dal terzo anno. Si distinguono tè verdi preparati facendo semplicemente seccare le foglie e tè neri, che si ottengono sottoponendo le foglie ad un processo di fermentazione in modo da migliorarne l'aroma. Dopo il raccolto le foglie vengono trattate con vapore acqueo sotto pressione, inattivando così gli enzimi; successivamente vengono arrotolate e poi torrefatte.

Con le foglioline del tè si prepara, per infusione, una gradevole bevanda che, oltre ad avere un effetto tonico, facilita la digestione, ha azione diuretica ed è indicata nelle forme diarroiche. Con il decotto delle foglie si possono invece effettuare lavaggi dei capelli, per avere effetti riflessanti e per mascherare i primi capelli bianchi. I tannini conferiscono al tè proprietà astringenti. Il tè, per il suo contenuto in caffeina e teofilina, è uno stimolante encefalico e cardiorespiratorio. Benchè più ricco di caffeina del caffè, la presenza dei polifenoli rende l'azione del tè più prolungata e meno "brutale"; infatti questi si complessano con la caffeina rendendola meno assorbibile dall'organismo.

## **PRINCIPI ATTIVI , PARTI UTILIZZATE E MODALITA' D'USO**

Nelle foglie sono contenuti derivati polifenolici, alcaloidi, metilxantine: queste ultime comprendono caffeina o teina(1-5 %), teobromina e teofillina in piccola quantità, adenina e xantina in tracce; tannini (8 - 26 %), vitamina C, fluoro, proteine, gomme, destrine, olio essenziale, lipidi, sali minerali, flavonoidi. Le metilxantine sono utili nelle diete dimagranti per il loro effetto simpaticomimetico e per la depressione dei centri della



fame. In più, i tannini hanno la proprietà di far precipitare le proteine ingerite riducendo così il tasso di digestione e l'assorbimento calorico. I polifenoli sono degli antiossidanti che svolgono azione protettiva dagli effetti dei radicali liberi. Gli estratti di tè hanno un'attività antimicrobica utile nell'igiene dentale.

Buona parte delle sostanze contenute nel tè sono solubili in acqua. Per quanto riguarda la caffeina, un sacchetto di tè nero ne contiene circa 70 milligrammi, mentre quello verde circa 43 .

Oltre alle foglie, sono commercializzati anche i fiori non ancora sbocciati e seccati a mite calore che contengono l'1 - 2% di caffeina e danno un infuso dolce ed aromatico.



## TRIBULUS TERRESTRIS

*Nome botanico* : Tribulus terrestris L.

Tribulus terrestris appartiene all'ordine delle Zygophyllacee; cresce in India

ed in Africa, necessita di un suolo ben irrigato ed arriva fino ad un'altitudine di 10 piedi s.l.m.. La medicina Ayurvedica riconosce a questa pianta proprietà diuretiche ed afrodisiache e viene raccomandata particolarmente per il trattamento della deficienza sessuale. Gli antichi Greci la usavano come diuretico e blando lassativo. Nel sud-est asiatico invece, viene utilizzata nel trattamento delle emorragie post-partum, nell'epistassi e nelle emorragie gastro-intestinali . I frutti e i semi del Tribulus terrestris formano l'elemento fondamentale di numerose formulazioni Ayurvediche prescritte per risolvere problemi urinari, compresa la urolitiasi (calcoli urinari).





Recenti ricerche effettuate nell'Europa dell'Est hanno confermato le proprietà afrodisiache di questa pianta, che è anche ampiamente utilizzata come diuretica.

Il meccanismo della diuresi si pensa che passi tramite la stimolazione dell'apporto di sangue ai reni.

## **PRINCIPI ATTIVI**

L'estratto ottenuto dalla polverizzazione delle radici contiene alcaloidi (harmine, harmaline, harman, e tetraidroarmine), resina, nitrati e lipidi. Gli alcaloidi presenti si pensa siano i responsabili dell'incremento della pressione sanguigna e dell'aumentata attività renale, con conseguente azione diuretica. I frutti contengono oli (5%), gli enzimi perossidasi e diastasi, il glicoside resina, proteine ed elementi inorganici. Contiene poi diverse saponine steroidee (come terrestrosina, dioscina, gracillina, kikuba, trotodioscina, neoecogenina glucoside e tribulosina), saponine steroidali, tre glicosidi flavonoidici. Le saponine, ottenute tramite estrazione con alcool etilico, potrebbero essere le responsabili della funzione afrodisiaca. Sono presenti anche grandi quantità di potassio e di nitrati. La capacità di sciogliere i calcoli renali del Tribulus, è attribuita alla presenza di acido aspartico e glutammico (proprietà litiolitica).

## **AZIONE FARMACOLOGICA: STUDI PRECLINICI**

L'azione diuretica dell'estratto acquoso ed alcolico dei semi di Tribulus, è stata studiata nei topi albini, comparando il volume di urina prodotto in un periodo di 5 ore da un gruppo di topi trattati con estratto di Tribulus rispetto ad un gruppo di controllo non trattato: si è notato un significativo effetto diuretico nel gruppo trattato. Le ricerche attribuiscono l'azione diuretica all'alto contenuto di potassio della pianta; infatti un estratto acquoso contiene in media 180 mEq/l di potassio. L'estratto abbassa il peso specifico delle urine mentre vi è un aumento del pH.



Gli autori di questi studi ipotizzano gli acidi organici in forma anionica presenti nella droga siano ossidati a bicarbonato all'interno dell'organismo (in questo caso dei topi), provocando un aumento del pH dell'urina.

Con il trattamento di diversi tipi di estratti di Tribulus, si sono ottenute significative riduzioni del peso dei calcoli urinari. Anche la funzione afrodisiaca e di aumento della fertilità è stata studiata nei topi. Le saponine steroidee stimolano la spermatogenesi e l'attività sessuale nei topi maschio, mentre nei topi femmina potenzia la produzione estrogenica ed aumenta la fertilità. Uno studio sui cinghiali trattati con estratti standardizzati alla dose di 70mg/kg di peso corporeo per 10 giorni, indica l'efficacia del T.terrestris nell'incrementare le funzioni sessuali negli animali.

## **USO CLINICO:**

Nella dottrina Ayurvedica, la pianta viene utilizzata nel trattamento dei problemi genito-urinari, e viene prescritta per il trattamento dell'impotenza, nella urolitiasi e come tonico geriatrico. E' stata valutata l'efficacia di una preparazione Ayurvedica contenente T.terrestris nel trattamento della stanchezza generale. Cinquanta pazienti sofferenti di letargismo, fatica e caduta dell'interesse per le attività quotidiane, sono stati trattati per un periodo che va dalle due settimane ai sei mesi: si è osservato una riduzione dei sintomi nel 45% dei casi. L'estratto standardizzato di T.terrestris è stato trovato avere un effetto stimolante sulla libido. In uno studio effettuato su uomini sani, ha dimostrato che 5 giorni di trattamento con 3 dosi di estratto standardizzato al giorno (ogni dose era da 250mg di estratto), produce significanti aumenti nel sangue dei livelli di testosterone (circa il 30%).

In un altro studio, un gruppo di uomini sofferenti di vari disordini riproduttivi (impotenza, ipogonadismo, infertilità), sono stati trattati con l'estratto di T.terrestris alla dose di 750-1500 mg al giorno per 60 giorni; i





risultati confermarono le previsioni: si trovò un aumento del livello di testosterone ed un aumento della libido, senza produrre effetti indesiderati. Altri positivi cambiamenti osservati in studi a lungo termine furono: riduzione del livello di colesterolo nel sangue, miglioramento dell'umore e della fiducia in se stessi.

L'aumentato livello di testosterone può essere particolarmente interessante a livello di medicina dello sport, in quanto il testosterone appartiene ad un gruppo di potenti ormoni anabolizzanti.

Possibile meccanismo d'azione: gli autori citati in questa recensione, ipotizzano che il *T. terrestris* produca i suoi effetti clinici tramite la stimolazione della secrezione dell'ormone luteinizzante (LH) prodotto dalla ghiandola pituitaria negli uomini. Nelle donne si è invece trovato un incremento dell'ormone follicolo stimolante (FSH, ma non LH) e dell'estradiolo (non del testosterone): questo porta a considerare l'estratto di *Tribulus terrestris* come potenzialmente capace di ridurre sia i sintomi fisiologici che quelli psicologici legati alla menopausa .

## **TOSSICITA'**

Gli studi clinici effettuati con l'estratto di *T. terrestris* hanno mostrato non esistere controindicazioni. La LD50 nei topi è risultata essere maggiore di 10 g per kg di peso corporeo. L'estratto standardizzato non produce effetti indesiderati nei topi alla dose di 150 mg per kg di peso corporeo al giorno, somministrato per un periodo superiore ai 25 mesi.





# UNCARIA

*Nome botanico* : Uncaria  
tomentosa

Chiamata comunemente Unghia di gatto, appartiene alla famiglia delle Rubiaceae, può arrivare a 19 m di altezza e cresce nella zona del Perù,

Colombia e Bolivia ad una altitudine compresa tra i 100 e i 500 m, con sporadici esemplari che arrivano agli 800-900 m. Ha corteccia fibrosa solcata da lunghe fessure. Le foglie sono singole, opposte, oblunghie con margine intero ed apice acuminato.

Produce fiori con calice tubolare giallo. I frutti sono delle capsule ellittiche lunghe 5-8 mm. È una specie di liana che si ritrova come individui giovani in boschi secondari, campi abbandonati, ai bordi dei sentieri. Gli esemplari più grandi ed anziani si trovano isolati in boschi primari. La resa di corteccia per pianta è abbastanza bassa: una media di 30 kg di corteccia secca per pianta: per sopperire alle richieste mondiali si è così attuata una sistematica deforestazione del bosco primario che ha portato il Governo peruviano a classificare l'Uncaria come specie "vulnerabile".

## FITOCOMPLESSO

Dell'Uncaria si utilizza la corteccia che contiene una frazione alcaloidea di tipo ossindolico: pentaciclica (con attività immunostimolante) o tetraciclica (con attività prevalentemente sedativa) ed una frazione glicosidica: glicosidi dell'acido quinovico con effetto antinfiammatorio. Contiene poi composti di natura polifenolica (anch'essi implicati nell'azione immunostimolante), flavonoidi, steroli, tannini e mucillagini.



## USO CLINICO

È una pianta tradizionale di molti gruppi indigeni dell'America tropicale. Veniva utilizzata per le infiammazioni (specie reumatiche), artriti, infezioni del tratto urinario e per le ulcere gastriche, per purificare il sangue, per le impurità della pelle, per emorragie e irregolarità mestruale, nei casi di febbre e di asma, come normalizzante del corpo umano nel suo complesso.

Studi recenti hanno potuto attribuire al fitocomplesso dell'Uncaria una attività immunostimolante: in particolare gli alcaloidi stimolano la fagocitosi e la reattività delle cellule immunitarie nei confronti di batteri e virus. Queste proprietà possono venir utilizzate nel trattamento di alcune forme di cancro, nel recupero degli effetti della chemioterapia, nel recupero fisico dopo il parto, nel trattamento di alcune patologie virali (infezioni da Herpes). I dati indicherebbero un'aumento dei linfociti T dopo il 3° mese di terapia.

La presenza di steroli conferiscono all'Uncaria anche un'attività antinfiammatoria: gastriti, artriti, reumatismi, acne, infiammazioni croniche sia vaginali che intestinali.

Possiede poi proprietà antiossidanti (antiradicali liberi) ed antimutagene. I glicosidi dell'acido quinovico si sono dimostrati capaci di inibire l'attività della DNA-polimerasi e della trascrittasi inversa enzimi chiave della replicazione dei DNA virus e dei retrovirus) e quindi di avere un'attività antivirale, che oggi è sperimentata nel trattamento delle infezioni da HIV, nelle neoplasie di origine virale e nelle infezioni veneree.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

La LD50 degli estratti acquosi di uncaria nei topi è risultata maggiore di 16g/kg. Per quanto riguarda l'estratto secco titolato se né consiglia una posologia di 16 mg/die di alcaloidi ossindolici totali. La terapia va continuata per almeno 3 mesi.

Non sono noti in letteratura dati sull'utilizzo in gravidanza e durante



l'allattamento. Particolare cautela per l'effetto immunostimolante deve essere tenuta dai pazienti in terapia con immunosoppressori e ormoni animali.



## VANIGLIA

*Nome botanico* : Vaniglia planifolia A.

Appartenente alla famiglia delle Orchidaceae, è una liana erbacea e rampicante con fusto carnoso

(orchidea scandente), lunga fino a 10-15 m; ha radici avventizie che hanno il duplice scopo di assorbire acqua e di sostenere la pianta. Ha foglie alterne di consistenza carnose, i fiori, di color gialloverdastro, sono riuniti in racemi all'ascella delle foglie. Il frutto è una capsula subcilindrica, di consistenza carnosa, contenente numerosi semi molto piccoli di colore nero, cosicché il vento può disperderli come fossero spore, e la loro germinazione è condizionata dalla presenza di funghi specifici.

E' una pianta originaria dell'America Centrale, ora coltivata anche in Africa e in Oceania.

## FITOCOMPLESSO

La droga è costituita dai frutti acerbi essiccati, lunghi da 15 a 25 cm che contengono vaniglina (0,6-3%), acido vaniglico, resine, mucillagini, tannini, grasso (15%), cera (6%), olio essenziale (oltre a vaniglina contiene altri 150 composti tra cui aldeide diidrobenczoica, acido acetico, acido isobutirrico, acido capronico, eugenolo e furfurale). I baccelli verdi sono privi di odore in quanto privi di vaniglina: questa, infatti si forma da alcuni eterosidi (glucovanillina, alcool glucovanillico) i quali per azione di



fermenti idrolizzanti ed ossidanti, danno luogo alla vaniglia, processo che può richiedere anche fino a 6 mesi perché sia completo.

## USO CLINICO

Ha proprietà aromatizzanti, stimolanti, può essere utilizzata nell'inappetenza e nella atonia gastro-intestinale; è un fluidificante della secrezione biliare.

Alla vaniglia è anche stato attribuita una proprietà afrodisiaca.



## VISCHIO

*Nome botanico*: *Viscum album* L.

È una pianta semiparassitaria, originaria dell'Europa e dell'Asia, che cresce su quasi tutte le latifoglie (escluse i faggi). Ha foglie sempreverdi rigide e coriacee di forma lanceolata-spatolata. I fiori, diversi i maschili dai femminili, sono poco appariscenti, di color verde-giallo posti all'ascella delle foglie; danno origine a delle bacche bianche attaccaticce.

## FITOCOMPLESSO

La droga è costituita dai rametti fogliati e contiene lectine (sono delle glicoproteine capaci di legarsi a particolari zuccheri e alle pareti cellulari), polipeptidi (viscotossine), fenilpropani e lignani (siringenina, siringaresinolo), derivati dell'acido caffeico, flavonoidi (derivati dalla quercetina), ammine biogenetiche (tiramina), polisaccaridi (galatturonani, arabinogalattani), proteine basiche.



## USO CLINICO

La medicina popolare attribuisce al vischio proprietà ipotensive, calmanti, antispastiche, che però non sono mai state confermate dalla ricerca scientifica.

È invece stato dimostrato l'effetto ipotensivo delle viscotossine pure, somministrate per via parenterale; le viscotossine non rientrano tra i possibili principi attivi dell'infuso, in quanto sembra non possano venir assorbite per via orale; esse sono inoltre fortemente irritanti per la cute e, a dosi elevate, addirittura necrotizzanti.

Le lectine pure, utilizzate sempre per via parenterale, possiedono un'azione citotossica dimostrata su vari tipi di tumori (inibiscono la c-AMPfosfodiesterasi).

L'utilizzo del vischio è quindi quasi sempre legato a preparati iniettivi.

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

Le lectine sono dei composti che possono provocare l'agglutinazione dei globuli rossi determinando seri danni all'organismo. Anche alle dosi consigliate possono comparire brividi, febbre alta, cefalee, disturbi circolatori ed allergici.

Infuso : 2-5 g in 150 ml di acqua fredda, lasciar macerare per 12 ore, quindi filtrare. Prenderne 1-2 tazze al giorno.

Tintura idroalcolica 1:10 da pianta fresca : 30 gocce, 2-3 volte al giorno.

Macerato glicerinato : 20 gocce due volte al giorno. (Ph.Fr.X)





## VITE ROSSA

*Nome botanico* : Vitis vinifera L. var. tinctoria DC

È un arbusto rampicante perenne con fusti lunghi anche 20-30 metri; la corteccia

si stacca in strisce longitudinali. I rametti giovani hanno, dalla parte opposta della foglia, un cirro che permette alla pianta di attaccarsi ai sostegni. Le foglie alterne sono lobate, i fiori sono riuniti in pannocchie opposte alle foglie e hanno la corolla composta di 5 petali che cadono al momento della fioritura. Il frutto (uva) è una bacca tondeggianti od ovale con polpa succosa che contiene da uno a 4 semi piriformi di consistenza legnosa.

Originaria del bacino del mediterraneo, cresce spontanea nei boschi; attualmente viene coltivata e selezionata in molti paesi con clima temperato.

Le foglie si raccolgono in autunno quando sono rosse e si essiccano all'ombra.

## FITOCOMPLESSO

La droga è costituita dalle foglie che contiene derivati polifenolici, principalmente antocianosidi (glucosidi della delphinidina, della petunidina e della malvidina); flavonoidi (ipericina, quercitrina e quercetina); tannini, catechine (epicatechine, catechine, gallocatechine e epicatechine), colina, inositolo, zuccheri ed acidi organici.





## USO CLINICO

È un buon antireumatico, con una valida azione antiinfiammatoria sia articolare che periarticolare che porta ad una riduzione del dolore e del gonfiore.

Possiede anche una buona azione vasoprotettiva, soprattutto a carico del distretto capillare (antocianosidi): diminuisce la permeabilità capillare ed aumenta la loro resistenza (azione vitaminica P). Gli antocianosidi svolgono una importante funzione nel regolare il tono della muscolatura liscia delle arteriole. Agiscono a livello dell'endotelio vasale dove esercitano azione antiflogistica e antiedemigena, con un effetto protettivo anche nei confronti del danno endoteliale che può seguire ad una ischemia.

Gli antocianosidi trovano impiego clinico soprattutto nell'insufficienza venosa degli arti inferiori (varici, tromboflebiti, ecc...).

## DOSI E CONTROINDICAZIONI

In letteratura non sono noti effetti collaterali. La posologia consigliata è: 10 mg/die di antocianosidi.

