



Università della Terza Età
UNITRE CORMONS

Elisa Sinosich

LE PIANTE AROMATICHE

La modernità nella tradizione del Friuli Venezia Giulia





Elisa Sinosich

LE PIANTE AROMATICHE

La modernità nella tradizione del Friuli Venezia Giulia

Radicio salvadigo

Co' riva la primavera

Me vien in mente

El radicio salvadigo

Distirado sula tera.

Piato, co le foie come baie

E promontori

Un po' dentro, un po' fora

Più in la ghe creserà i fiori

Giali, come tanti soli sparnisadi.

Mia nona beveva l'acqua

De boidura, perché depura

La diseva.

Ogi, co la farmacia soto casa,

nesun se sogna de andar a ingrumar

radicio salvadigo.

Noi sa cosa che i se perdi:

coi oci e el naso

puntadi verso le sope de campagna

i pensieri vola in alto

fin a sparir

e ti resti libero, per un momento.

Rosanna Turcinovich

INDICE

Presentazione	7
Introduzione	9
Olii essenziali	15
Schede descrittive di alcune piante aromatiche spontanee o coltivate in Friuli Venezia Giulia	23
AGLIO	23
AGLIO URSINO	25
ALLORO	26
ANICE VERDE	28
BASILICO	29
CIPOLLA	31
CIPRESSO	33
CORIANDOLO	35
CUMINO	36
FINOCCHIO	38
GERANIO	39
GINEPRO	41
ISSOPO	42
LAVANDA	43
MAGGIORANA	46
MELISSA	48
MENTA	49
ORIGANO	52
PINO MUGO	53
PINO SILVESTRE	55
ROSMARINO	57
SALVIA	59
SANTOREGGIA	62
THUIA	63
TIMO BIANCO	65
TIMO SERPILLO	67
Appendice: piante ed essenze aromatiche di altri territori	69
ANICE STELLATO	69
ARANCIO	71
BERGAMOTTO	73
CANNELLA	75
CHiodo di GAROFANO	77
CEDRO	80
CEDRO DEL LIBANO	82
EUCALIPTO	84
LEMONGRASS	86
LIMONE	88
SANDALO	90
TEA TREE	93
Esempi di associazioni di olii essenziali (o.e) per il trattamento di piccole patologie	95
Glossario	97
Bibliografia	105
Ringraziamenti	111

PRESENTAZIONE

L'Associazione UNITRE, con sede a Cormons e molto attiva anche sul territorio Regionale del Friuli Venezia Giulia, in occasione del suo trentesimo anno di attività di associazionismo culturale, storico, linguistico, artistico, ludico e sportivo, è lieta di presentare una pubblicazione sulle piante aromatiche della nostra Regione.

L'elaborato ha coinvolto la partecipazione di numerosi associati, che negli anni hanno saputo raccogliere e catalogare con schede, descrizioni ed immagini, tutte le informazioni raccolte sul territorio.

L'obiettivo principale è dare un contributo diverso alla conoscenza sulle piante, non solo per il benessere della persona, ma anche per lo sviluppo che esse hanno sul territorio della Regione, così diversificato per clima marino, pianeggiante e montano. Un libro completo e dettagliato sulle piante aromatiche e officinali, una guida essenziale per chiunque fosse interessato alla scoperta delle loro proprietà, al loro utilizzo personale, culinario e per il benessere quotidiano.

La lettura potrà essere un valido ausilio per coloro che volessero migliorare le loro conoscenze e contemporaneamente uno stimolo di curiosità per conoscere la nostra natura circostante.

Un ringraziamento particolare all'insegnante Sinosich Elisa docente Unitre che da diversi anni collabora con la nostra associazione, grazie per aver condiviso la passione, la conoscenza, creando un lavoro di grande valore che sarà sicuramente apprezzato da tutti gli appassionati.

Unitre Cormons

INTRODUZIONE

La civiltà di un popolo è rappresentata dalla sua storia urbana, sociale, culturale, dai monumenti e dai palazzi che ha saputo costruire, dalle tradizioni musicali artistiche e letterarie, dall'evoluzione del lavoro, dall'elaborazione del pensiero filosofico e scientifico, ma anche dal suo rapporto con la natura e l'ambiente.

La natura infatti può essere combattuta o assecondata. Nel combatterla però si deve mettere in conto la possibilità di perdere la guerra, pur vincendo effimere battaglie. Nell'assecondarla invece si ha l'opportunità di attingere alle sue preziose risorse senza creare squilibri e situazioni di rigetto, oggi purtroppo sempre più evidenti.

Prendiamo in considerazione per esempio la "catena alimentare": essa si origina da terreni ricchi di nutrimenti, passa poi ai vegetali che sintetizzano i carboidrati immagazzinando l'energia solare nel noto processo della fotosintesi clorofilliana. A questo livello segue quello degli organismi degradatori che si nutrono di vegetali morti, ottenendo l'energia necessaria ai propri metabolismi. La catena si amplia poi con la comparsa degli organismi consumatori primari (erbivori) e secondari (carnivori), nel fondamentale rapporto preda-predatore, insostituibile sistema di controllo sullo sviluppo di ogni specie. Alla fine compaiono gli onnivori, di cui fa parte l'uomo, che sono predatori ad ampio spettro.

In questo sistema ogni componente condiziona l'altro, tendendo all'equilibrio e all'ottenimento del massimo usufrutto. Solo l'uomo può mettere in crisi tutto ciò, falsando gli equilibri e le interazioni fra le specie.

Il rapporto fra uomo e ambiente è contestuale alla sua stessa storia, che lo ha visto protagonista di eventi evolutivi tali da renderlo sfruttatore poco incline a valutare con lungimiranza l'effetto delle sue scelte: il passaggio da un'alimentazione essenzialmente erbivora a una onnivora, l'utilizzo del fuoco per distruggere, il passaggio da una vita nomade a una vita stanziale che ha aperto le porte alla nascita dell'agricoltura, della pastorizia, dell'allevamento del bestiame, la scoperta della metallurgia... fino alla rivoluzione industriale di fine '800 con l'urbanizzazione di milioni di persone, la rivoluzione informatica di fine '900, le nanotecnologie e l'intelligenza artificiale dei giorni nostri, con tutte le implicazioni sociologiche.

Da questo viaggio dell'uomo, certamente straordinario, dobbiamo imparare che le risorse del nostro pianeta non sono infinite e se vogliamo assicurare la vita delle generazioni future dobbiamo impegnarci non solo per la riduzione degli sprechi e delle immissioni nocive nell'atmosfera, ma anche per la salvaguardia dell'azione si-



nergica fra piante, animali e microrganismi, fondamentale per quella “lettura” del territorio senza la quale è molto improbabile fare scelte di sviluppo responsabile. Se ci si prende cura dell’ambiente ci si prende cura anche della propria salute.

Il territorio del Friuli Venezia Giulia mostra una grande varietà ambientale e climatica: si passa dalle Alpi Carniche e Giulie alle Prealpi, dai pendii marnosi dei Colli Orientali e del Collio Goriziano agli altipiani calcarei del Carso, dalle pianure ghiaiose delle Grave e dell’Isonzo ai suoli più limosi e sabbiosi del litorale e al Carso triestino che si tuffa nel mare Adriatico. Quindi da una zona climatica tipicamente alpina, si arriva ad una zona mediterranea, attraversando aree microclimatiche particolari. Una piccola galassia nella quale ogni stella brilla illuminando le altre, quasi a creare una sorta di cerchio magico, all’interno del quale le antiche popolazioni indoeuropee, celtiche, venete, latine, longobarde, patriarchine hanno costruito e ricostruito luoghi sacri, presidi militari, villaggi, municipi, insediamenti produttivi.....città, a volte a spese della flora e della fauna autoctona, che di volta in volta ha dovuto adattarsi alle nuove realtà.

Incontro e scontro di civiltà, ognuna delle quali ha influenzato e modificato l’altra, costruendo una identità nuova basata sulla ricchezza delle “diversità”.

Allo stesso modo gli organismi vegetali, che contrariamente ai luoghi comuni non si presentano quasi mai isolati, hanno costituito associazioni di specie (cenosi) tenute insieme da rapporti concorrenziali di specializzazioni ecologiche, con il fine ultimo di utilizzare al meglio l’energia solare e le risorse nutrizionali del suolo per assicurare la sopravvivenza della specie.

Queste associazioni vegetali includono:

- stadi primitivi (oligotrofici), laddove la flora inizia la colonizzazione di suoli impervi in condizioni ecologiche estreme (ghiaioni, rupi, dirupi, scarsa disponibilità d’acqua)
- stadi più evoluti (mesotrofici ed eutrofici), laddove la vegetazione diviene meno rada e tende a coprire completamente la superficie sulla quale cresce, poiché il processo di maturazione e umidificazione del suolo rende disponibili una quantità maggiore di nutrienti.

In definitiva questo processo dinamico può essere definito in sintesi come il passaggio da sistemi poveri, con poche risorse a disposizione, a sistemi più ricchi.

Così ad esempio nel caso di stadio oligotrofico si deve visualizzare uno stadio pioniero, dove la vegetazione è rada, discontinua, aperta. Non c’è concorrenza fra i singoli organismi, ma il fattore limitante è dato dalla povertà del terreno: falesie rupestri con inclinazioni molto forti e forti escursioni termiche, oasi micro-climatiche date dal concorso delle rocce calcaree, che hanno un notevole potere termoriflettente, e dall’esposizione meridionale. In questa situazione spiccano le piante aromatiche e gli arbusti a contenuto essenziale.

Lo stadio mesotrofico è invece caratterizzato da accumuli di terriccio poiché la fitomassa prodotta dalla vegetazione pluristratificata consente un piccolo accantonamento di sostanza organica. Questa condizione origina una tensione tra le specie sempreverdi mediterranee (dal significato residuale) e quelle caducifoglie dell’Europa continentale. Vi prosperano l’orniello, il frassino, il leccio, il rovere, il faggio.

Lo stadio eutrofico è quello del bosco: ci sono molti nutrienti a disposizione e un pieno equilibrio con i fattori derivanti dal clima.

L’elaborazione dei dati ottenuti grazie all’impiego delle nuove tecnologie ha messo in evidenza che ci sono correlazioni importanti fra la dinamica vegetale e la distribuzione dei principi attivi, sostanze farmacologicamente attive prodotte dalle piante che l’uomo utilizza a scopo terapeutico. Tralasciando le mucillagini pressoché presenti ovunque, vi è una netta preferenza delle essenze e delle resine, cioè delle molecole volatili, per i sistemi oligotrofici, invece i tannini si concentrano nei sistemi mesotrofici e gli alcaloidi si concentrano soprattutto nei sistemi eutrofici.

Dall’analisi scientifica di questi dati emerge una chiave interpretativa nel bilancio energetico, o meglio nel concetto di risparmio energetico.

Infatti nel sistema oligotrofico il fattore limitante è il cibo a disposizione, quindi le piante mettono in atto la produzione di sostanze repellenti (resine e oleoresine) a difesa nei confronti di possibile predatori (ovini in genere) e di sostanze aromatiche volatili per richiamare selezionati impollinatori ed anche per impedire la germinazione dei semi di specie concorrenti: in definitiva si stabilisce un dialogo pianta-animale e pianta-pianta attraverso questi mediatori chimici. Per lo stesso motivo le fioriture più appariscenti coincidono con suoli poveri, anche a livello montano, mentre laddove si arrivi a sistemi più ricchi la gamma dei colori si attenua.

Nel sistema mesotrofico la produzione di tannini può essere correlata al fatto che in questo ambiente gli organismi vegetali devono affrontare un nuovo pericolo: l’attacco parassitario, soprattutto di tipo crittogamico. I tannini infatti hanno un’azione batteriostatica e fungicida.

Nel sistema eutrofico la concentrazione degli alcaloidi, molecole che contengono azoto eterociclico, può essere in connessione con il metabolismo dell’azoto nelle piante, per cui se nel suolo si verificano accumuli di nitrati (per putrefazione, nitrificazione, residui di concimi) la pianta deve mettere in atto una sorta di disattivazione dei metaboliti dell’azoto, che sono tossici, producendo alcaloidi che per i vegetali sono innocui.

In pratica la coevoluzione pianta-pianta, pianta-animale, pianta-uomo determina non solo la morfologia del territorio, degli apparati fiorali, e la presenza selettiva di determinate specie animali, ma anche la differenziazione nella produzione da parte delle piante di principi attivi, utili all’equilibrio ambientale e utilizzabili dall’uomo come sostanze farmacologicamente attive.

In questa dispensa prenderemo in considerazione la vegetazione del sistema oligotrofico costituita prevalentemente da piante aromatiche.

Grazie al loro aroma intenso le piante aromatiche sono state apprezzate dall'uomo fin dalla preistoria per insaporire e conservare i cibi, e più tardi anche per le loro proprietà terapeutiche e cosmetiche, per cui è veramente arduo proporre la storia del loro utilizzo, poiché bisognerebbe analizzare tutte le civiltà del passato.

Le tavolette cuneiformi di Gilgamesh ci insegnano che i Caldei nel 3000 a.C. avevano una terapeutica esclusivamente vegetale: è qui che troviamo la prima notizia di una supposta a base di aromi!

Gli Egizi conoscevano molto bene le proprietà degli aromi, che usavano a fini terapeutici, magici e liturgici (basti pensare al loro utilizzo nel processo di mummificazione dei defunti) e le tecniche di preparazione per ottenere profumi e balsami destinati alla cura del corpo. Queste conoscenze si diffusero nel Mediterraneo Orientale grazie ai Fenici.

Anche gli Ebrei durante la cattività egiziana impararono a conoscere l'uso delle essenze ed in vari passi della Bibbia se ne trova testimonianza.

In India l'utilizzo terapeutico delle piante aromatiche e delle spezie risale al 1600 a.C. Era noto l'uso dell'aglio, della mirra, dell'aneto e del basilico.

La Cina può essere considerata la patria delle piante aromatiche fin dalle epoche più remote. Infatti cannella, pepe, zenzero venivano usati nella lotta contro le epidemie.

Grazie ai Persiani, la medicina greca e romana ereditarono tutto il bagaglio di conoscenze delle antiche civiltà orientali, le modificheranno, cercando di spogliarle degli attributi magici e religiosi. Sono preziose le testimonianze dedotte dal ritrovamento dei *Papiri di Ebers* (Egitto, 1250 a.C.) e dai racconti di *Erodoto*, *Diodoro*, *Siculo*, *Teofrasto*, *Dioscoride*, *Galeno* e *Plinio*.

Nel 300 a.C. Teofrasto affermò: “i medici potrebbero ricavare dagli odori più usi di quanti ne facciano”.

Dopo la caduta di Roma la capitale dell'Impero rimase a Bisanzio. In quell'epoca le conoscenze sulle piante aromatiche si accrebbero notevolmente e vennero trasmesse ai farmacologi medioevali grazie al “*Trattato di Oribasio*”, un medico bizantino. Ma la svolta importante venne data ancora una volta dagli Arabi quando *Avicenna* (980-1037) mise a punto un processo di distillazione degli olii essenziali, che approdò poi in Europa e si diffuse grazie alla Scuola Salernitana.

La prima descrizione accurata del processo è opera di *Arnaldo di Villanova* (Villanova del Grau-Valencia 1240 – Genova 1311), per rosmarino e trementina, e di *Ramon Lull* (Palma di Maiorca 1235-1311) per la salvia. Essi però maceravano le piante in acquavite, ottenendo quindi acque aromatiche distillate, non olii essenziali. Solo nel 1563 con *Giovanni Battista della Porta* (Vico Equense 1535 - Napoli 1615) il metodo assume la connotazione corretta.

Durante Il Rinascimento e l'Evo Moderno le conoscenze sulle proprietà antisettiche delle piante aromatiche si sviluppano ulteriormente tanto da utilizzarle nelle epidemie di colera, peste e lebbra.

In queste antiche medicine tradizionali, oltre alla descrizione particolareggiata delle piante e del loro utilizzo, troviamo i fondamenti di quella che oggi definiamo “medicina psicosomatica”, dato che prevedevano la cura contemporanea di psiche e corpo, e si sforzavano di considerare l'uomo in stretta correlazione con l'ambiente in cui viveva.

Nell'accezione moderna del termine a parlare per primo di Aromaterapia è un chimico francese specializzato in cosmesi, il Gattefossé nel 1929, ma i veri giganti di questo metodo terapeutico sono Marguerite Maury, Jean Valnet e l'italiano Rovesti. Mentre Maury mirò a trattare la persona nella sua totalità (mente, corpo e spirito) impiegando gli olii essenziali solo per uso esterno, attraverso massaggi, Valnet impiegò gli olii essenziali per via orale e li definì “l'atomique de la Nature”, molto efficaci ma non scevri da effetti collaterali e tossicità se non usati correttamente.

Partendo da queste conoscenze, oggi grazie alla messa a punto di moderne tecniche estrattive e alla ricerca scientifica che dispone di metodi analitici come la gascromatografia, la spettrofotometria e programmi informatici per analisi multi-variali, l'uso degli olii essenziali può uscire dal puro empirismo e coniugare in modo rigoroso tradizione e modernità. La ricerca è stata in grado di dare una spiegazione logica a numerosi trattamenti ancestrali denigrati nonostante i risultati clinici ottenuti in ogni tempo.

“Nulla è meno scientifico che negare ciò che non siamo in grado di spiegare” (cfr. Valnet); dubitare di tutto e credere a tutto sono due soluzioni comode che ci dispensano dal riflettere e ragionare. Una sana filosofia consiglia di non negare i fatti solo perché contrari alle nostre idee e alle nostre convinzioni, ma di cercare di prenderne atto. La scienza ci ha abituato a clamorose smentite di “verità” assolute.

Elisa Sinosich

Olii essenziali

Nelle piante aromatiche le essenze sono presenti fin dai primi mesi di vita e continuano a prodursi ed accumularsi fino all'inizio della fioritura; successivamente si verifica in genere un rallentamento della loro sintesi; possono essere sintetizzati da tutti gli organi che costituiscono una pianta, per esempio boccioli, fiori, foglie, fusti, semi, frutti, radici e corteccia e sono accumulati in strutture secrete specializzate, come cavità, canali, cellule epidermiche o peli ghiandolari.

In passato questi derivati odorosi venivano definiti con nomi diversi come aromi, olii eterei, essenze, ma la Farmacopea Francese dal 1972 ha uniformato la nomenclatura introducendo il termine di “olio essenziale”.

Dal punto di vista chimico si tratta di miscugli di sostanze organiche facilmente volatili, dotate di odore penetrante e persistente. Sono estratti di solito da materiale vegetale di un unico genere e/o specie botanica, del quale possiedono le caratteristiche organolettiche (sapore e odore) e portano generalmente il nome. Sono di solito liquidi a temperatura ambiente (con alcune eccezioni come la canfora che è solida), incolori o debolmente colorati, insolubili in acqua, di sapore acre-piccante.

Sono denominati olii essenziali per l'aspetto oleoso e perché, in generale, sono più leggeri dell'acqua e quindi galleggiano su di essa, ma chimicamente sono completamente diversi dai trigliceridi, principali costituenti degli olii propriamente detti (oli fissi).

In chiave terapeutica, il *Codex* francese definisce come olii essenziali i fitocomplessi odoriferi contenuti nei vegetali e ottenuti per distillazione in corrente di vapore (ad esempio la lavanda) o per spremitura (ad esempio il limone).

Nello stesso tempo il *Codex* ha stabilito che per essere impiegato in terapia l'olio essenziale deve essere:

- liquido a temperatura ambiente
- quasi sempre otticamente attivo (levogiro)
- poco solubile in acqua
- solubile in alcool, etere, cloroformio e solventi organici
- di consistenza oleosa

L'olio essenziale si caratterizza in maniera diversa a seconda che la specie da cui si ricava provenga da zone differenti e sulla base di influssi ecologici ed ambientali di vario tipo, come il terreno, la disponibilità di acqua e di luce, ma anche sulla base

di fattori genetici. È noto, infatti, che tra gli individui vegetali (ma anche animali) appartenenti ad una stessa specie sia sempre possibile evidenziare una variabilità non solo morfologica, ma anche biochimica, che porta alla definizione di razze chimiche. Nel caso degli oli essenziali può accadere così, che la stessa specie, perfettamente definita dal punto di vista botanico, non lo sia altrettanto dal punto di vista biochimico. In altre parole una stessa specie può produrre un olio essenziale dalla composizione chimica diversa, sia qualitativamente (assenza/presenza di uno o più componenti) che quantitativamente (rapporti quantitativi diversi fra i componenti).

Le funzioni degli oli essenziali nella fisiologia delle piante non sono ancora del tutto chiarite, ma vi sono in proposito numerosissime ipotesi. Secondo alcuni ricercatori, gli oli essenziali rappresentano dei prodotti di rifiuto del metabolismo vegetale; per altri questi composti odorosi disperdendosi nell'aria, attraverso l'epidermide delle foglie e dei fiori, avrebbero la funzione di attirare gli insetti favorendo così l'impollinazione incrociata tra le specie.

Per altri ancora gli oli essenziali svolgerebbero un ruolo principalmente nutritivo, come è dimostrato dal fatto che, ponendo delle piante aromatiche al buio, queste perdono completamente i loro principi odorosi poiché questi sarebbero impiegati in sostituzione dei metaboliti normalmente sintetizzati nel corso della fotosintesi clorofilliana.

Secondo altri, in natura gli oli essenziali giocano un ruolo importante nella protezione e nella difesa della pianta, agendo come antibatterici, antivirali, antifungini, insetticidi e anche tenendo lontani gli erbivori, riducendo l'appetibilità della pianta stessa.

Tutte queste ipotesi in realtà non sono contraddittorie, probabilmente rappresentano soltanto più sfaccettature dello stesso fenomeno. (Tab. 1)

1. AZIONE CHELANTE NEI CONFRONTI DI METALLI TOSSICI E TOSSINE
2. AZIONE DI DIFESA DA BATTERI, FUNGHI E INFESTANTI
3. AZIONE DI DIFESA DA INSETTI, ERBIVORI E RETTILI
4. AZIONE ERBICIDA (IMPEDISCONO AD ALTRE PIANTE DI COLONIZZARE IL TERRITORIO)
5. REGOLAZIONE DEL MICROCLIMA (CREANO UN MICROCLIMA PIÙ UMIDO E FRESCO)
6. AZIONE DI DIFESA DALLE INFEZIONI E CICATRIZZANTE
7. RICHIAMO PER L'IMPOLLINAZIONE
8. FUNZIONE NUTRITIVA IN CASI ESTREMI

Tab. 1 Funzioni degli oli essenziali nella fisiologia della pianta

I procedimenti tradizionali per estrarre i principi attivi volatili sono diversi, ma solamente due sono utilizzabili per la preparazione di oli essenziali destinati all'uso terapeutico: la distillazione in corrente di vapore e la spremitura.

Nella distillazione in corrente di vapore il vegetale di solito non è direttamente immerso nell'acqua, ma il vapore d'acqua viene generato da una caldaia esterna e successivamente investe la massa vegetale. Questa tecnica consente di distillare ad una temperatura più bassa (80-90°C) di quella di ebollizione dell'acqua, con conseguente minor alterazione dei componenti.

Si riserva per quegli oli essenziali scarsamente solubili in acqua ed i cui costituenti non sono decomposti dal calore (Fig. 1).

Generalmente le piante aromatiche si distillano allo stato fresco perché una loro conservazione, protratta anche per poche ore, può innescare processi chimici e fermentativi capaci di modificare anche in modo consistente l'essenza e di alterarne profondamente il profumo.

Prima della distillazione il materiale vegetale deve essere convenientemente preparato per ottenere il massimo rendimento nel corso del processo di estrazione.

Le droghe nelle quali gli oli essenziali sono contenuti in tasche o canali secretori (per esempio i frutti delle Apiaceae) vanno finemente contuse così da facilitare il processo di diffusione dell'olio essenziale e distillate subito dopo, per evitare le trasformazioni secondarie (innescate ad esempio da reazioni di ossidazione) ed una perdita del prodotto per evaporazione. Se, al contrario, l'olio essenziale è contenuto in peli ghiandolari superficiali, come si verifica nella Lavanda, nella Menta e nella Salvia, le rese più elevate si ottengono distillando la droga integra.

La spremitura è solitamente riservata alle droghe aromatiche che contengono oli essenziali in cellule superficiali ed in grandi quantità, come i frutti del genere Citrus (agrumi).

Le essenze di questi frutti sono facilmente perossidabili tanto da non sopportare una estrazione a elevate temperature, quale quella della distillazione in corrente di vapore.

L'involucro più esterno del frutto fresco (l'epicarpo, ovvero quello che volgarmente è chiamato "buccia") è sottoposto a forte pressione in particolari torchi a mano o idraulici. L'azione meccanica conseguente alla pressione provoca la rottura delle cellule oleifere e la fuoriuscita dell'olio essenziale che viene raccolto.

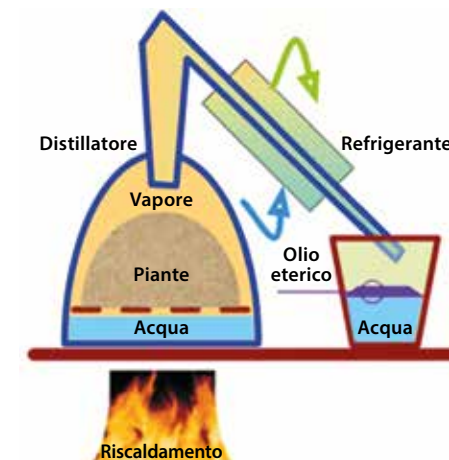


Fig. 1 Schema di distillazione in corrente di vapore

Il rendimento varia a seconda del tipo di prodotto di base. Può essere estremamente scarso, e ciò giustifica il prezzo elevato degli olii essenziali.

Per esempio per ottenere 1 kg di olio essenziale sono necessari:

- da 4000 kg a 12 000 kg di foglie melissa
- 150 kg di fiori di lavanda
- 10 t di petali di rosa

La composizione chimica degli oli essenziali è caratterizzata da un'elevata variabilità quali-quantitativa in relazione a diversi fattori:

- specie botanica – deve essere correttamente definita, in quanto piante della stessa famiglia possono produrre oli essenziali di composizione differente
- esistenza di chemotipi, o razze chimiche, nell'ambito della stessa specie
- organo produttore – dalle foglie si può estrarre un o.e. di diversa composizione rispetto a quello estratto dai fiori
- stagione di raccolta
- tecniche di coltivazione
- tecniche di estrazione
- modalità di conservazione

La conoscenza della composizione chimica di un olio essenziale è fondamentale per il corretto uso, in quanto essa ne determina l'attività biologica e la tossicità. (Tab. 2)

Composti chimici	Piante	Attività terapeutica- tossicità
Aldeidi	limone, melissa, eucalipto, verbena, coriandolo, cannella	Antimicrobici, antinfiammatori, effetto lesivo su cute e mucose
Chetoni	assenzio, camomilla, finocchio, rosmarino, eucalipto, menta, salvia officinale, tuia	Colagoghi, coleretici, decongestionanti, antireumatici, potenzialmente neurotossici
Esteri	lauro nobile, lavandina, geranio rosa, camomilla nobile	Antinfiammatori, decongestionanti, spasmolitici
Eteri	anice stellato, dragoncello, basilico, rosa di damasco	Antinfiammatori, decongestionanti
Monoterpeni	timo, santoreggia, cipresso, salvia, citronella, cannella, origano	Decongestionanti, mucolitici, balsamici
Fenoli	chiodo di garofano, timo, origano di Spagna, pepe nero, santoreggia	Potenti antimicrobici, epatotossici, dermocaustici
Sesquiterpeni	melissa, ylang-ylang, cedro	antinfiammatori

Tab. 2 Composti chimici presenti negli olii essenziali

Le proprietà biologiche e terapeutiche degli olii essenziali sono numerose.

In virtù del basso peso molecolare, della lipofilia e della volatilità a temperatura ambiente, i componenti degli oli essenziali possono essere assorbiti dall'organismo attraverso:

- inalazione
- per via orale
- per via cutanea

Attraversano facilmente la membrana cellulare ed entrano nel circolo sistemico, inoltre possono superare la barriera emato-encefalica giungendo a contatto con le cellule nervose. Le azioni farmacologiche attribuibili agli oli essenziali sono:

- azione citofilattica
- azione eupeptica
- azione espettorante
- azione antielmintica
- azione antisettica
- azione revulsivante cutanea
- azione sedativa
- azione eccitante

Comunque l'utilizzo più diffuso è quello che ne sfrutta l'attività antibatterica per il trattamento di infezioni minori a carico della cute, delle vie respiratorie, dell'apparato genito-urinario, dell'apparato digerente.

L'azione antisettica è di duplice natura: un'azione diretta sull'agente patogeno e un'azione indiretta sulle difese immunitarie dell'organismo.

Per la complessità della loro composizione e in virtù della loro efficacia (sono attivi a dosi minime) gli olii essenziali vanno considerati come **farmaci, quindi poco adatti all'autoprescrizione**.

È bene ricordare che l'autodiagnosi di patologie apparentemente banali è una pratica da non seguire; l'intervento del medico che diagnostica la malattia eviterà di incorrere in errori grossolani che possono causare inconvenienti importanti. Se male impiegati gli olii essenziali possono avere controindicazioni e effetti nocivi di rilievo.

Quando siamo affetti da una patologia infettiva, specie se recidivante, il medico ci prescrive un'analisi di laboratorio che si chiama antibiogramma, per valutare l'efficacia dei vari antibiotici o simili sul microrganismo (battere, virus, fungo) responsabile dell'infezione.

Analogamente per testare la sensibilità dell'agente patogeno a un determinato olio essenziale, o a una miscela di essi, si effettua l'**aromatogramma**, pratica oggi in disuso in Italia, ma ampiamente applicata in altri paesi europei.

Questo esame viene effettuato con le stesse modalità dell'antibiogramma, ovvero seminando la specie batterica interessata in un terreno di coltura solido, e successivamente ponendo sulla sua superficie uno o più dischetti di carta imbevuti con alcune gocce dell'olio essenziale da testare. Una volta fatto, si deve incubare il terreno alla temperatura e per il tempo necessari, dopodiché si noteranno degli aloni più o meno estesi di inibizione, ovvero zone di mancata crescita del microrganismo. L'estensione di tali aloni indica il potere battericida di ciascun olio essenziale. (Fig. 2) L'antibiogramma è stato descritto per la prima volta nel 1949 (*Schroeder e Messing*) e studiato e perfezionato fino ai giorni nostri, in particolare presso la Facoltà di Medicina di Parigi (*P. Duraffourd*). Questi studi hanno messo in evidenza il parallelismo con l'antibiogramma (stessa tecnica e finalità), ma anche che gli oli essenziali assunti oralmente agiscono non solo sul germe responsabile dell'infezione, ma anche sull'insieme della patologia del malato, determinando il miglioramento di tutta una sintomatologia parallela e non secondaria all'infezione. In altre parole è stato dimostrato che gli oli essenziali sono un'arma efficace che agisce sul "terreno" del malato.

Alcuni oli essenziali, la cui composizione è stata ben definita qualitativamente e quantitativamente, sono riprodotti per sintesi chimica, ma i risultati clinici ottenuti con le essenze sintetiche non si possono paragonare agli effetti dei composti naturali: l'olio essenziale in toto si rileva molto più attivo del suo componente principale isolato, in virtù dell'effetto sinergico che si instaura con i costituenti presenti in percentuale minore.

La conservazione degli oli essenziali esige flaconi ben chiusi e in vetro scuro, che li tenga al riparo dall'aria e dalla luce, conservati al fresco lontano da fonti di calore.

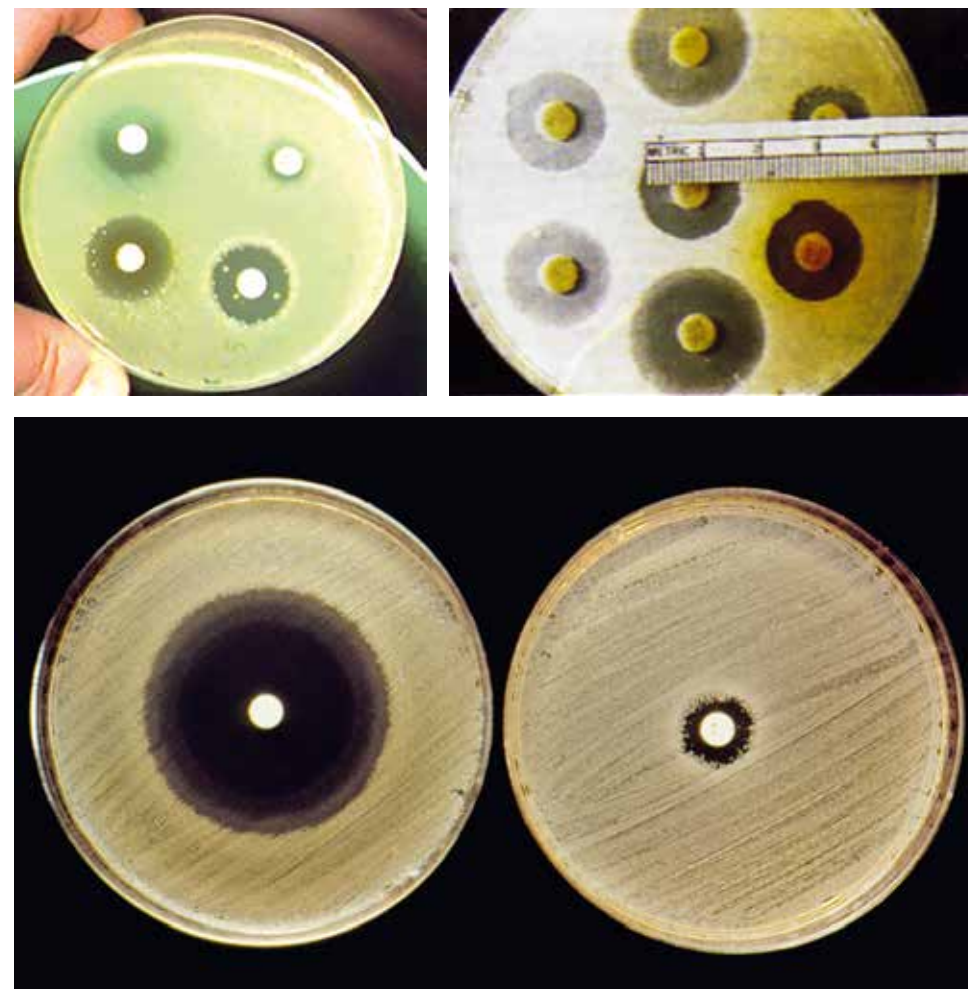


Fig. 2 Piastre di Petri con antibiogramma

Schede descrittive di alcune piante aromatiche spontanee o coltivate in Friuli Venezia Giulia

AGLIO

Storia e curiosità: rinvenuto nelle caverne preistoriche era conosciuto già 5000 anni fa dai Sumeri. Il nome *allium* probabilmente è di origine celtica (*all* = *caldo*, *acre*), ma nessuno nella storia ama l'aglio quanto gli Egiziani. I faraoni lo facevano somministrare quotidianamente agli schiavi impegnati nella costruzione delle piramidi per aumentarne la resistenza fisica. Si narra che essendo venuta a mancare questa pianta gli schiavi avrebbero dato vita ad uno "sciopero" ante litteram; meno di 7 kg di aglio bastavano per acquistare uno schiavo!

Presso i Greci e i Romani era cibo abituale degli atleti e dei soldati, e le levatrici lo appendevano nelle stanze dei neonati per salvaguardarli da malattie e sortilegi. L'aglio era un alimento base per gli Ebrei, ai quali era vietato il consumo prima di mezzogiorno.

Nel Medioevo la superstizione popolare assegnò all'aglio la virtù di proteggere dal malocchio oltre alla proprietà di guarire le febbri, la sordità, ecc. Molto probabilmente l'origine della credenza sulle doti magiche e protettive è da ascrivere all'odore particolare che esso emette, tenendo così a distanza sia le persone che gli spiriti o i serpenti velenosi. Nei Capitolari Carolingi di Carlo Magno compare obbligatoria la sua coltivazione all'interno dei monasteri e dei conventi.

Durante la I guerra mondiale i medici britannici, francesi e russi applicavano il succo d'aglio sulle ferite infette.

La tradizione etnoiatrica del Friuli Venezia Giulia assegna all'aglio proprietà vermifughe, antiparassitarie e antipertensive. Ai bambini veniva fatto bere una sorta di macerato ottenuto pestando 3-4 spicchi d'aglio in latte caldo, per liberarli dagli ossiuri e altri parassiti intestinali. E come non ricordare le famose collane d'aglio che i malcapitati indossavano andando a letto! Per combattere la scabbia l'aglio veniva messo a macerare nell'olio di oliva e con il composto ottenuto si frizionava la parte colpita dalla parassitosi.

L'aglio era collegato anche al culto di S. Giovanni e si credeva che comprarlo nel giorno a lui dedicato avrebbe tenuto lontana la miseria.



Allium sativum

Nome scientifico: *Allium sativum*

Famiglia: Liliaceae

Nomi popolari: aji (Friuli e Carnia), ajo (Istria), česnak (Valli del Natisone), česniak (Carso triestino)

Descrizione: pianta erbacea perenne (annua in coltura), con foglie piane, lineari. I fiori possono avere colori variabili dal bianco-verdastro al rosa e sono ricoperti da una brattea membranosa. Sotto terra sviluppa un bulbo composto da 8-14 bulbilli (spicchi), avvolto da una serie di foglie metamorfosate con funzione protettiva.

Habitat: pianta originaria dell'Asia centro-occidentale, è ormai coltivata in ogni orto. Ai margini dei campi o lungo pendii assolati si possono trovare di frequente altre specie di aglio.

Parti usate: bulbi

Tempo balsamico: settembre-ottobre, quando tutte le parti aeree sono secche

Principi attivi: olio essenziale (composto da *solfuri di allile*, *allicina*), glucosidi solforati, acido nicotinico, vitamine (in particolare A e B), zuccheri, mucillagini, fitosterine, enzimi, zolfo, sodio, silicio, calcio. polifenoli.

Proprietà ed usi sono legati principalmente all'olio essenziale:

- antisettico, batteriostatico e battericida intestinale (regola la flora batterica), polmonare (l'olio essenziale viene parzialmente eliminato dal polmone) e cutaneo
- antielmintico contro tenia, ossiuri, ascaridi
- ipotensivo in quanto vasodilatatore arterioso e capillare
- bradicardizzante per stimolazione delle terminazioni vagali
- antiaggregante piastrinico, antitrombotico, fluidificante ematico
- ipocolesterolemizzante
- diuretico
- ipoglicemizzante per aumento della penetrazione cellulare del glucosio
- stimolante gastrico, coleretico e colagogo
- detossificante (nicotina e inquinamento)

Controindicazioni: non riguardano l'uso alimentare, ma solo quello farmacologico; non è adatto a pazienti affetti da dermatosi, da irritazioni allo stomaco e all'intestino. Si consiglia cautela durante l'allattamento e in concomitanza con terapie anticoagulanti.

Preparazioni:

- decotto casalingo – 1 testa in 1 litro d'acqua – 3 tazze al dì
- tintura casalinga – 1 spicchio macerato in 1 bicchierino di grappa per 48 ore – 20 gocce al dì
- tintura madre – 30-50 gocce 1-2 volte al dì
- estratto secco titolato in capsule – da 2 a 5 mg di allicina al dì (in genere 2 capsule)
- olio essenziale – 2-5-gocce su un cucchiaino di miele 2 volte al dì
- balsamo per uso esterno – 2 spicchi d'aglio macerati in 3 cucchiaini di olio

AGLIO URSINO

Storia e curiosità: è una specie spontanea, che deve il suo nome agli orsi, i quali alla fine del loro letargo si cibano di questa pianta per depurarsi. Quasi tutte le parti della pianta contengono olii essenziali, per cui già nell'antichità veniva usata in cucina come sostituto dell'aglio e della cipolla. Con le foglie si può preparare una salsa simile al pesto: si trituran circa 100 g di foglie con 50 ml di olio extravergine di oliva, 20 g di mandorle o noci, formaggio parmigiano, sale e pepe quanto basta.

Nome scientifico: *Allium ursinum*

Famiglia: Liliaceae

Nomi popolari: aji salvadji (Friuli), ajo salvadigo (Istria)



Allium ursinum

Descrizione: pianta erbacea, bulbosa, perenne. È priva di un fusto vero e proprio e sia le foglie che i fiori partono con un lungo peduncolo direttamente dal bulbo. Le foglie lanceolate sono di consistenza carnosa e di colore verde lucente; il fiore è un infiorescenza bianca a ombrello rado, lungo fino a 8 cm, è ermafrodita e l'impollinazione è affidata alle api e ad altri insetti; il frutto ha la forma di una capsula composta da tre vani che al momento opportuno si aprono lasciando fuoriuscire i semi.

Habitat: è distribuita in tutta Europa e nell'Asia settentrionale. In Friuli Venezia Giulia la si trova nei boschi umidi di latifoglie, non in pieno sole e lungo i corsi d'acqua.

Parti usate: foglie, fiori e bulbili

Tempo balsamico: da marzo a giugno

Principi attivi: olio essenziale contenente *allisina* e *allinasi* (che combinate insieme danno origine prima all'*allicina* e poi al *solfuro di allile*), glucidi, proteine, fibre, vitamine (in particolare A e B), Sali minerali, prostaglandine, polifenoli e flavonoidi.

Proprietà ed usi sono simili a quelli dell'aglio:

- disintossicante dell'organismo – utile durante la convalescenza o dopo terapie farmacologiche
- disinfettante e antinfettivo – attivo contro batteri e vermi, è utile come conservante alimentare e per contrastare parassiti gastrointestinali o cutanei
- broncodilatatore – riduce le conseguenze dell'asma ed è utile per contenere le reazioni allergiche stagionali, i raffreddori e la tosse
- vasodilatatore – migliora la circolazione sanguigna
- ipotensivo in caso di ipertensione

- ipocolesterolizzante – riduce il colesterolo totale e migliora il rapporto fra HDL (colesterolo “buono”) e LDL (colesterolo “cattivo”)
- ipoglicemizzante in caso di diabete tipo 2
- antiaggregante piastrinico – previene la formazione di ateromi e trombi
- antipiretico

Come le altre piante ricche di composti solforati è oggetto di studi per la sua potenziale attività preventiva nell'insorgenza dei tumori.

Controindicazioni: non riguardano l'uso alimentare, ma solo quello farmacologico. Può indurre crampi addominali, non va associato a terapie antipertensive e ipoglicemizzanti. Per la sua somiglianza con piante velenose come il mughetto (*Convallaria majalis*) e il colchico (*Colchicum autumnalis*), non mancano casi di avvelenamento associati a errori di raccolta!

Preparazioni:

- infuso di fiori e foglie – versare l'acqua calda su una miscela di foglie fiori e lasciar riposare 15 minuti, filtrare e berlo dopo i pasti
- tintura madre – 25 gocce 2 volte al dì dopo i pasti
- estratto secco in capsule da 300 mg – 2 capsule al dì

ALLORO

Storia e curiosità: il nome deriva dal celtico “lauer”, sempre verde; nell'antica Grecia era una pianta sacra ad Apollo, che colpito dalle frecce di Eros, si innamorò di Dafne. La ninfa fuggì impaurita e quando stava per essere raggiunta dall'insistente spasimante invocò l'aiuto degli dei, che la trasformarono in un arbusto di alloro. Apollo dichiarò quella pianta sacra e da allora essa divenne simbolo di gloria, sapienza e vittoria. Il dio si cinse il capo con ghirlande fatte con foglie di alloro e stabilì che tutti i mortali che si fossero distinti per il loro eroismo avrebbero potuto fare altrettanto. Così ebbe inizio l'usanza di incoronare con l'alloro i campioni olimpici.

Anche gli imperatori romani ornavano le loro teste e quelle degli eroi trionfanti con corone di alloro, e nel Medioevo esse divennero un'onorificenza da offrire sia a chi avesse compiuto gesta coraggiose, sia a poeti e letterati. La consuetudine si radicò nel Rinascimento e lo stesso termine “laurea” deriva da questo uso.

Nome scientifico: *Laurus nobilis* L.

Famiglia: Lauraceae

Nomi popolari: lauro, lavarno

Descrizione: arbusto sempreverde che può raggiungere i 15 m di altezza, con fusto eretto e corteccia verde-naratra; le foglie sono alterne, persistenti, coriacee, ovate, verde scuro sulla pagina superiore e chiaro su quella inferiore, molto profumate; i fiori giallo chiaro sono riuniti in infiorescenze a ombrello; i frutti sono drupe nere e lucide e contengono i semi.

Habitat: spontaneo nelle zone costiere dell'area mediterranea, coltivato ovunque.

Parti usate: foglie e frutti

Tempo balsamico: le foglie si possono raccogliere tutto l'anno, i frutti da ottobre a novembre

Principi attivi: olio essenziale (contenente cineolo, eugenolo), acido caffeico, rutina, acido laurico, vitamina C, vitamina A, niacina, riboflavina, folati, potassio, calcio, fosforo, magnesio, zinco, silicio, rame

Proprietà ed usi: in cucina contrasta la degenerazione dei cibi e rende più digeribili i legumi. È un rimedio dalle proprietà:

- antibiotiche, antiparassitarie, antiputrefattive
- digestive
- sedative
- ipotensive
- sudorifere
- antireumatiche
- espettoranti

Controindicazioni: può interferire con sedativi e narcotici

Preparazioni:

- olio essenziale puro – 5 gocce in olio di mandorle per frizionare il plesso solare e le tempie in caso di pesantezza di stomaco; 5 gocce in diffusore per essenze per disinfettare gli ambienti e per allontanare insetti e parassiti
- infuso di foglie contro i disturbi digestivi, respiratori e come calmante nervino
- oleolito di frutti (2 manciate messe a macerare in 300 ml di olio per un mese) per massaggi contro l'artrosi
- sapone di Aleppo – secondo un'antica tradizione siriana si prepara un sapone adatto a pelli intolleranti e delicate



Laurus nobilis

ANICE VERDE

Storia e curiosità: già nell'antico Egitto i frutti di anice venivano usati per insaporire i cibi e per produrre profumi e anche i Romani confezionavano dolcetti aromatizzati con l'anice da offrire a fine pranzo per favorire la digestione. Molto presto si scoprirono anche le proprietà terapeutiche di questa pianta, che nel Medioevo era consigliata in casi di cefalea, asma e bronchite. In Inghilterra re Edoardo I ('300) impose una tassa sulla compravendita di anice al fine di reperire i soldi necessari a riparare il Ponte di Londra. Secoli più tardi il Re Sole ordinò la coltivazione di anice nei giardini di Versailles.

Nome scientifico: *Pimpinella anisum* L.

Famiglia: Umbrellifere

Nomi popolari: anice, pimpinella

Descrizione: pianta dal fusto rotondeggiante e cavo all'interno; può raggiungere il metro d'altezza; le foglie non sono molto numerose e appaiono differenti per forma a seconda della posizione che occupano lungo i fusti: quelle situate presso la base del cespo, di forma ovata rotondeggiante, dentate, lobate sono dotate di un picciolo lungo, che forma una piccola guaina verso la base; quelle superiori finemente incise e piumose hanno il picciolo più breve; i fiori dell'anice sono piccoli, biancastri, e disposti in infiorescenze a forma di ombrella; la fioritura avviene in piena estate; il frutto è un achenio.

Habitat: pianta originaria del Medio Oriente, largamente coltivata in Sicilia e Puglia.

Parti usate: frutto

Tempo balsamico: agosto-settembre

Principi attivi: cumarine, olio essenziale, sostanze grasse, proteine e zuccheri. L'olio essenziale è limpido, incolore o giallo pallido, il suo gusto è dolce e speziato, l'odore è aromatico e piacevole, i suoi costituenti principali sono il trans-anetolo (80-95%) che gli conferisce il caratteristico odore gradevole, mentre l'isomero cis-anetolo è ritenuto tossico, il para-metossifenilacetone, il carvone, il cariofillene, l'estragolo, il limonene, il pinene, l'ansaldeide, il cresolo e l'eugenolo.

I semi contengono anche 18-23% di sostanze grasse, 16-20% di proteine e 3.5-5.5% di zuccheri.

Proprietà ed usi: è in grado di inibire la secrezione salivare e gastrica; ha un'azione antispastica sulla muscolatura liscia per cui normalizza la peristalsi gastrica senza causare dolori addominali. L'anetolo ha una struttura chimica simile alle catecolamine, perciò potrebbe saturare i recettori per la dopamina e svolgere un'azione estrogeno-modulante.



Pimpinella anisum

Gli usi principali principali sono:

- carminativo
- antispasmodico del tubo gastro enterico
- antiputrefattivo
- galattogogo
- stimolante e sedativo, quindi normalizzante (cardiaco, respiratorio e digestivo)
- diuretico
- aromatizzante

Per cui è indicato in caso di

- dispepsie nervose
- meteorismo, aerofagia
- vomito nervoso
- emicrania digestiva, vertigini e capogiri digestivi
- mestruo doloroso
- coliche infantili
- spasmi bronchiali, tosse
- insufficienza lattea
- oliguria

Controindicazioni: a forti dosi e prolungate è uno stupefacente, rallenta la circolazione, provoca paresi muscolare e congestione cerebrale, convulsioni.

Preparazioni:

- infuso: 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua bollente, dopo i pasti
- olio essenziale 3 – 4 gocce 2 volte al dì

BASILICO

Il basilico è famoso essenzialmente per il suo utilizzo come pianta aromatica e di condimento in diversi piatti e ricette. In particolare viene utilizzato per preparare il pesto alla genovese, una salsa della tradizione ligure.

Storia e curiosità: la sua origine è da individuare in India, anche se già 4000 anni fa era diffuso in tutta l'Asia. In Europa fu introdotto dai Romani, mentre in America fu conosciuto solo nel XVI secolo con l'arrivo dei coloni inglesi. Il nome deriva da *basiliscus*, un drago che uccideva con lo sguardo e contro il quale la pianta rappresentava un antidoto, o dal greco *basilikos*, regale. I Greci ritenevano che per ottenere un buon raccolto di basilico occorresse pronunciare una serie di imprecazioni all'atto della semina. La sacralità attribuita al basilico dai Cristiani deriva da due leggende: la prima lo considera nato nel vaso in cui Salomè sotterrò la testa di S. Giovanni Battista, la seconda narra che l'imperatrice Elena, moglie dell'imperatore Costantino, lo trovò sul luogo della Crocifissione di Cristo. Altre tradizioni popolari, traendo spunto da una novella di Boccaccio, lo associano all'idea dell'amore profano.

Nome scientifico: *Ocimum basilicum*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: erba reale, bosiljed

Descrizione: pianta erbacea annuale, alta fino a 50 cm; il fusto di forma quadrangolare ha consistenza rigida ed è ramoso alla base; le foglie sono opposte, ovali o lanceolate, con superficie lucida e glabra, e emanano un aroma intenso; i fiori sono riuniti in verticilli, di colore bianco o rosa, con corolla tubulare divisa in due labbra; i frutti sono acheni racchiusi nel calice, marroni scuri e ovali.

Habitat: viene coltivato in tutti i paesi a clima temperato per l'uso culinario. Predilige posizioni soleggiate, terreni ben concimati e irrigati.

Parti usate: foglie e cime fiorite

Tempo balsamico: stagione vegetativa

Principi attivi: olio essenziale (contenente ocimene, linalolo, estragolo, canfora, flavonoidi), acido caffeico

Proprietà ed usi: benché l'utilizzo del basilico non abbia ottenuto l'approvazione ufficiale per alcun tipo di applicazione terapeutica, a questa pianta vengono attribuite numerose proprietà. Più nel dettaglio, al basilico si ascrivono proprietà di:

- tonico nervino e delle cortico-surrenali
- antispasmodico
- stomachico
- antisettico intestinale
- emmenagogo



Ocimum basilicum

Pertanto è indicato per **via orale** in caso di

- astenia nervosa (da superlavoro intellettuale)
- insonnia nervosa
- digestione difficile con spasmi gastrici
- infezioni intestinali
- emicranie
- gotta
- mestruazioni scarse

e per **uso esterno** in caso di perdita dell'odorato e come insettifugo.

Nella medicina indiana, invece, il basilico è utilizzato per trattare una grande varietà di disturbi, quali anoressia, artrite reumatoide, dolore alle orecchie, affezioni cutanee, amenorrea, dismenorrea, stati febbrili e malaria.

Il basilico è sfruttato anche nella medicina omeopatica, dove lo si può trovare sotto forma di granuli con indicazioni per il trattamento di disturbi ansiosi, nausea e vomito, mal di movimento, spasmi intestinali, bronchite e tosse grassa.

Da uno studio è emerso che il basilico possiede attività antiossidante ed è in grado di esercitare un'azione citotossica in diversi tipi di cellule tumorali. I risultati finora ottenuti sono sicuramente incoraggianti, ma prima di poter approvare questi impieghi terapeutici del basilico sono necessari studi clinici più approfonditi.

Controindicazioni: evitare l'assunzione di basilico in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. Il suo utilizzo è controindicato anche in gravidanza, durante l'allattamento e nei pazienti in età pediatrica.

Preparazioni:

- infuso – 1 cucchiaino per tazza, da bere dopo i pasti
- olio essenziale – 2-5 gocce tre volte al dì

CIPOLLA

Storia e curiosità: tutti i popoli nell'antichità ne facevano uso e la coltivavano (Greci, Romani, Caldei, Egiziani). Per gli Egiziani era un cibo sacro e gli Israeliti impararono da loro ad usarla. Nel Medioevo si continuò a usare diffusamente la cipolla, sia come alimento sia come rimedio medicamentoso, per le sue proprietà disinfettanti e diuretiche.

Nome scientifico: *Allium cepa*

Famiglia: Liliaceae

Nomi popolari: cipolla, čebula

Descrizione: pianta erbacea biennale o perenne con foglie lineari cilindriche cave internamente, di color verde chiaro; fiori riuniti in ombrelle solitarie, di color bianco, rosa o violaceo; bulbo avvolto da foglie carnose dette tuniche; il frutto è una capsula a 3 logge.

Habitat: pianta originaria dell'Asia, coltivata in tutta Europa.

Parti usate: bulbo

Tempo balsamico: fine estate

Principi attivi: olio essenziale contenente composti zolfo (disolfuro di allile e di propile), polisaccaridi, zolfo, iodio, silice, selenio, vitamine A, B, C, mucillagini, pectine, flavonoidi, acido caffeico, acido clorogenico.

Proprietà ed usi:

- antisettico
- batteriostatico, battericida, antielmintico
- diuretico (inibisce il riassorbimento dell'acqua a livello del tubulo renale) e diaforetico
- antiaggregante piastrinico, fluidificante ematico
- ipoglicemizzante, aumenta la penetrazione cellulare del glucosio
- digestivo, aumenta l'acidità del succo gastrico
- coleretico
- depurativo a livello intestinale
- stimolante generale
- eudermico, cicatrizzante, antalgico (foruncoli, ulcerazioni, morsi, punture d'insetti, ragadi, ascessi)

Per **uso orale** è indicato in caso di:

- astenie, superlavoro fisico e intellettuale
- rallentamento nel ricambio
- ritenzione di liquidi
- azotemia, cloruremia
- litiasi biliare
- fermentazioni intestinali
- atonia digestiva
- infezioni genito-urinarie
- obesità
- prevenzione delle trombosi
- antiossidante
- prostatismo
- diabete

Per **uso esterno** si può usare contro:

- ascessi, patercelli, foruncoli
- geloni, ragadi
- nevralgie dentarie
- verruche
- piaghe, ulcere, scottature

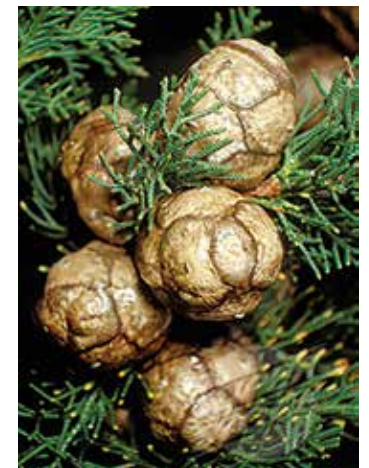
Controindicazioni: non riguardano ovviamente l'uso alimentare, ma solo l'uso terapeutico. L'olio essenziale ha un sapore disgustoso, tale da renderlo quasi improponibile, e comunque va evitato in caso di gastropatie e anemia (può ridurre il numero di globuli rossi).

Preparazioni

- infuso – 2 cipolle rosse a fette in 1 litro d'acqua da bere per 3-4 giorni
- tintura – 1 cipolla cruda tritata e fatta macerare per una settimana in uguale peso di alcool (2 cucchiaini al dì)
- cataplasmi di cipolla cotta su verruche, ascessi ecc.
- succo crudo sulle punture d'insetto

CIPRESSO

Storia e curiosità: associato al culto dei morti fin dall'antichità, come simbolo di vita eterna, era considerato sacro specialmente in Persia. Per i Greci era legato al lutto, cioè al dolore che si prova a causa della morte di qualcuno particolarmente amato, tanto da essere ricordato nel mito di Cipariso. Questo era un principe leggiadro e di eccezionale bellezza, assai caro al dio del sole Apollo, il quale gli aveva insegnato la musica, l'uso dell'arco, e gli aveva dato in custodia un animale sacro: un cervo dalle corna d'oro. Un giorno durante una battuta di caccia Cipariso lo uccise per errore, cadendo in una profonda prostrazione. Apollo mosso a compassione gli chiese di poter alleviare il suo dolore in qualche modo. L'uomo affranto rispose che l'unica cosa che lo avrebbe consolato era di diventare immortale, per potere piangere in eterno il suo amatissimo cervo. Così Apollo lo avvolse stretto nel suo mantello verde; le lacrime che scorrevano incessanti dai suoi occhi divennero piccole foglie verde cupo, e in breve tempo coprirono il mantello e il viso del giovane, i piedi si indurirono e affondarono nel terreno, e lì dove piangeva, svettò nell'aria un elegante cipresso. I Romani e gli Etruschi riprenderanno l'eredità greca del cipresso come albero sacro, legato al lutto e al funerale, oltre che a motivi ornamentali. In ambito cristiano, il cipresso – insieme alla palma, al cedro e all'ulivo – è ritenuto uno dei quattro legni con cui fu costruita la croce di Gesù.



Cupressus sempervirens

Nome scientifico: Cupressus sempervirens

Famiglia: Coniferae Cupressaceae

Nomi popolari: cipresso, čempres

Descrizione: è un albero sempreverde che raggiunge i 25 m, ma negli esemplari più vecchi può arrivare anche a 50 m. La sua chioma è molto caratteristica e per motivi ornamentali si sono fatte selezioni mirate ad accentuare questa sua prerogativa trovando così oggi esemplari con la chioma ovale, altri con forma fortemente piramidale. Questo suo aspetto ha permesso all'albero di essere utilizzato anche come frangivento. Possiede una corteccia di colore marrone grigio-bruno con lunghe fessurazioni e il suo legno

molto duro è utilizzato per la costruzione di mobili in quanto il suo odore aromatico lo preserva dalle tarme, mentre un tempo era anche utilizzato per la costruzione delle navi, data la sua grande resistenza all'umidità. Le foglie, caratteristiche di tutti i tipi di cipresso, sono di colore verde scuro, molto piccole, lunghe circa 1 mm e appressate al rametto, dando una forma detta squamiforme. I fiori disposti all'apice dei rametti, di colore giallo, sono indistintamente maschili e femminili su tutta la pianta. I frutti sono delle piccole sfere di colore verde chiaro da giovani, dette *galbuli*, squamate e, dopo una maturazione lunga due anni, cambiano colore diventando marroni, lignificano e si aprono lungo le fenditure delle squame per far cadere i semi alati (achen).

Habitat: è una pianta molto comune in Italia, ma molto probabilmente non è autotona nonostante oggi rappresenti un specie caratteristica della penisola. Le sue origini sembrerebbero essere dell'area orientale del mar Mediterraneo importato dai Fenici per motivi ornamentali dal momento che la sua forma piramidale è molto caratteristica. Predilige aree a clima caldo, con estati secche e soffre i freddi prolungati, ma la sua riproduzione spontanea e l'adattabilità a tutti i tipi di terreno lo ha portato a vegetare un po' ovunque anche fino a 700 metri e su terreni aridi così da essere un albero da rimboschimento.

Parti usate: giovani getti e coni verdi

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: tannini, olio essenziale contenente pinene, camfene, silvestrene, cimene, terpineolo, canfora.

Proprietà ed usi:

- astringente
- vasocostrittore, tonificante delle vene
- antispasmodico
- antireumatico

che rendono utile l'olio essenziale sia oralmente che per uso topico.

Uso orale

- emottisi,
- emorroidi, varici
- metrorragie
- enuresi
- spasmi

Uso esterno

- emorroidi
- traspirazione dei piedi

Controindicazioni: infiammazione renale, gravidanza, bambini al di sotto dei 12 anni.

Preparazioni:

- tintura Madre 20-40 gocce prima dei pasti in caso di emorroidi; 15 - 30 gocce in caso di enuresi
- olio essenziale 3 gocce 2 volte al dì
- tintura Madre diluita al 5% per pediluvii

CORIANDOLO

Storia e curiosità: la fragranza di questa pianta è molto particolare; è il profumo tipico di tanti dolci o canditi provenienti dai paesi del bacino mediterraneo, dove il coriandolo fu usato fin da tempi antichissimi come conservante. È anche l'inconfondibile profumo della cucina indiana, cinese e sudamericana. Nel 1500 era nata l'usanza di rivestire i frutti di coriandolo con dello zucchero colorato ottenendo in questo modo dei piccoli confetti variopinti. È da questa tradizione che derivano i coriandoli di carta usati a carnevale per la gioia dei grandi e dei piccini.

Il coriandolo nel libro "Le mille e una notte" è ricordato come pianta afrodisiaca per il fatto che il succo delle parti verdi provoca uno stato di ebbrezza simile a quello provocato dal vino. Frutti di coriandolo sono stati trovati nelle tombe dei faraoni egizi presso i quali godeva grande considerazione.

In Algeria viene cosparso sulle carni da conservare insieme a sale e pepe. Aggiunto al pane lo mantiene fresco più a lungo.

Nome scientifico: *Coriandrum sativum*

Famiglia: Ombrellifere

Nomi popolari: coriandolo, erba camicina, warzenkraut, prezzemolo cinese, cilantro

Descrizione: è una pianta non più alta di 60-70 cm, con radice a fittone, fusto eretto e liscio, con foglie molto profumate e diverse a seconda della loro posizione nella pianta: quelle poste più in basso sono provviste di un lungo picciolo, quasi intere o suddivise in tre piccole foglioline dentate mentre quelle poste nella parte più alta della pianta sono bi o tripennatosette non dentellate.

I fiori compaiono all'inizio dell'estate, sono di colore rosato - bianco e riuniti in infiorescenze ad ombrella.

Il frutto è di piccole dimensioni e ricorda una piccola sfera di colore giallastro e ricco di scanalature.

Habitat: bacino del Mediterraneo orientale, Medio Oriente. Naturalizzato in tutta Italia, si trova un po' ovunque, sia nei terreni incolti che nei campi coltivati.

Parti usate: frutto

Tempo balsamico: luglio

Principi attivi: olio essenziale contenente linalolo, canfora, geraniolo, α -pinene, limonene. I frutti contengono anche sostanze grasse, proteine, carboidrati, flavonoidi e derivati dell'acido caffeico.



Coriandrum sativum

Proprietà ed usi:

- spasmolitico
- stomachico, carminativo, antifermentativo
- rilassante muscolare,
- battericida, fungicida
- ipolipidemizzante, favorisce il corretto metabolismo dei carboidrati
- detossificante da metalli pesanti e inquinanti chimici
- antiossidante
- antalgico (uso esterno)
- aromatizzante

È utile quindi in caso di:

- dispepsie nervose, meteorismo, aerofagia, flatulenza
- inappetenza, anoressia nervosa
- digestione lente,
- sindrome dolorosa da colon irritabile
- infezioni da candida
- tendenza a dislipidemie

Controindicazioni: a forti dosi e prolungate l'olio essenziale può provocare eccitazione seguita poi da depressione.

Preparazioni:

- infuso: 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua bollente per 10 minuti, dopo i pasti
- olio essenziale: 1-3 gocce 2 volte al dì

CUMINO

Storia e curiosità: è uno degli ingredienti principali del curry indiano e viene citato nel più antico erbario indiano (V sec.), ma anche i paesi mediterranei rivendicano la paternità del cumino come ingrediente base dei vari cuscus, e anche i paesi germanici che lo utilizzano per migliorare la digeribilità di alimenti che possono causare flatulenze. La tradizione popolare germanica attribuiva al cumino virtù magiche: si pensava che esso fosse capace di tenere lontani i demoni della foresta e perciò lo si spargeva sul pane appena cotto, per impedire che lo rubassero. Nel Medioevo nell'Italia settentrionale veniva fatto mangiare ai polli perché si credeva che in questo modo non si sarebbero allontanati dal pollaio. Più tardi, abbandonate queste credenze, si cominciarono ad apprezzare alcune proprietà medicamentose: il cumino veniva infatti prescritto per curare disturbi legati alla cattiva digestione e per prevenire il mal di mare.



Carum carvi

Nome scientifico: Carum carvi

Famiglia: Ombrellifere

Nomi popolari: cumino dei prati, kümmel, carvi, ciariel, cumin

Descrizione: pianta erbacea dal fusto con superfice scanalata, ramificato fin dalla base; può raggiungere il metro d'altezza; foglie composte di colore verde chiaro, quelle situate presso la base del cespo sono dotate di un picciolo lungo, quelle superiori sono inserite sul fusto; i fiori sono piccoli, biancastri o rosa, e disposti in infiorescenze a forma di ombrella irregolare. Il frutto è un achenio.

Habitat: molto diffusa in Europa, in Italia è presente nella zona settentrionale, nei prati umidi delle Alpi fino ad oltre 2000 m.

Parti usate: frutti (chiamati impropriamente semi)

Tempo balsamico: estate del secondo anno, prima della completa maturazione dei frutti

Principi attivi: olio essenziale contenente carvone e suoi isomeri, limonene, α - e β -pinene, inoltre proteine, carboidrati e flavonoidi.

Proprietà ed usi:

- antispasmodico,
- stomachico, carminativo
- galattogogo
- stimolante e sedativo, quindi normalizzante (cardiaco, respiratorio e digestivo)
- diuretico
- vermifugo

Impiegato per contrastare:

- dispepsie nervose, meteorismo, aerofagia, vomito nervoso
- indigestione, vertigini e capogiri digestivi
- mestruo doloroso
- parassiti intestinali
- inappetenza

Controindicazioni: allergie o intolleranze ai componenti dell'olio essenziale

Preparazioni:

- infuso: 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua bollente, dopo i pasti
- olio essenziale: 3 gocce 2 volte al dì
- grappa al kummel: 1 litro di grappa, 40 g di cumino, 200 g di zucchero; far macerare per 8 giorni e poi filtrare. Consumare 1 bicchierino dopo i pasti

FINOCCHIO

Storia e curiosità: è una tipica pianta mediterranea, apprezzata già dai Greci e dai Romani che contribuirono alla sua diffusione in tutta Europa. Nel Medio Evo fu attribuita al finocchio la virtù di antidoto contro la morsicatura dei serpenti, l'inganno e la stregoneria.

L'infuso veniva usato come lavanda oculare per combattere gli affaticamenti degli occhi. In base alla "Dottrina delle Signature" i fiori gialli del finocchio venivano associati alla bile, anch'essa gialla, per cui veniva consigliato per combattere l'itterizia e Carlo Magno lo inserì nei "Capitolari Carolingi", come pianta da coltivare obbligatoriamente in tutti gli orti dei Monasteri e in tutti i giardini erboristici dell'impero.

L'espressione "lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine dei cantinieri di offrire spicchi di finocchio a chi si presentava per acquistare il vino custodito nelle botti. Le sostanze aromatiche del finocchio rendono gustoso anche un vino di qualità scadente o prossimo all'ossidazione.

Nome scientifico: *Foeniculum vulgare*

Famiglia: Umbrellifere

Nomi popolari: finocchio, fenoli (Friuli), fenocio (Istria), koromač (Carso, Valli del Natisone)

Descrizione: il finocchio selvatico è una pianta spontanea, perenne, dal fusto ramificato, alta fino a 2m. Possiede foglie che ricordano il fieno (da cui il nome *foeniculum*), di colore verde e produce in estate ombrelle di piccoli fiori gialli. Il frutto è un achenio di colore verde giallastro, fortemente profumato.

Il finocchio coltivato (o dolce) è una pianta annuale o biennale con radice a fittone. Raggiunge i 60-80 cm di altezza.

Habitat: bacino del Mediterraneo, spontanea nei campi incolti e nelle zone collinari assolate fino a 700 m. Coltivato predilige terreni soleggiati e teme i freddi intensi.

Parti usate: frutti

Tempo balsamico: autunno

Principi attivi: olio essenziale limpido, incolore o giallo pallido. Il suo gusto è dolce e speziato, l'odore è aromatico e piacevole. Contiene trans-anetolo (50-70%), fenone, chetone anisico, dipinene, canfene, fellandrene, dipentene e acido metilcavicolo. I frutti contengono anche sostanze grasse, acidi organici e polifenoli.

Proprietà ed usi: analoghi a quelli dell'anice, del cumino e del coriandolo

- antispasmodico
- aperitivo, digestivo
- carminativo
- antifermentativo a livello dell'intestino crasso



Foeniculum vulgare

- galattogogo
- emmenagogo
- stimolante della muscolatura intestinale, lievemente lassativo
- diuretico declorurante e azoturico
- espettorante, secretolitico e antisettico
- aromatizzante

Oltre ai noti usi in cucina viene impiegato in caso di:

- dispepsie nervose,
- meteorismo, aerofagia
- vomito nervoso
- inappetenza
- atonia delle vie digestive, digestione lente
- sindrome dolorosa da colon irritabile
- mestruo insufficiente
- coliche infantili
- tosse

Controindicazioni: a forti dosi e prolungate l'olio essenziale è convulsivante, può causare dispnee, laringospasmo e stato di agitazione.

Preparazioni:

- infuso: 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua bollente, dopo i pasti
- olio essenziale 5 gocce 2 volte al dì

GERANIO

Storia e curiosità: originario del Sud Africa, il geranio fu introdotto in Europa nel XVII secolo dai coloni inglesi e olandesi, che al rientro dalle Indie, si fermavano con le loro navi a Capo di Buona Speranza per approvvigionarsi. Nel nostro continente ha cominciato a essere coltivato, soprattutto nella fascia mediterranea, che ha un clima simile a quello della sua provenienza. Il geranio è composto da centinaia di specie diverse, ognuna caratterizzata da propri colori, intensità di profumo, petali e grado di resistenza alle temperature. Il geranio roberziano è spontaneo nelle aree oligotrofiche del Friuli Venezia Giulia.

In passato era ampiamente usato per combattere le emorragie grazie alla sua forte azione astringente e cicatrizzante, capace di consolidare fratture ed eliminare tumori; oggi il suo olio essenziale è usato dall'industria cosmetica e da quelle alimentare e liquoristica.

Nome scientifico: *Geranium robertianum*, *Pelargonium graveolens*

Famiglia: Geraniaceae

Nomi popolari: geranio, pelargonio, krvavac (Istria)



Geranium robertianum

Descrizione: pianta perenne suffrutescente dal fusto carnoso. Le foglie sono alterne, dai piccoli lunghi circa 10 cm, appuntite, formate da lobi, con margine dentato e nervature evidenti, leggermente tomentose e odorose. I fiori compaiono, riuniti in ombrelle all'apice di steli, sono formati da cinque sepali, stretti e finemente tomentosi e da cinque petali ovali e arrotondati in cima; hanno colorazioni dal bianco al rosso, dal malva al porpora. La fioritura va dalla primavera all'autunno ed è seguita dalla produzione di bacche che portano alla sommità un lungo becco.

Habitat: originario del Sud Africa, ormai acclimatato in tutta Italia, ne esistono circa 700 specie.

Parti usate: foglie e fiori

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: tannini, olio essenziale contenente geraniolo, citrale, linalolo, terpineolo.

Proprietà ed usi:

- tonico
- astringente
- emostatico
- antiparassitario

Può venir impiegato per via orale e per via topica

uso interno

- astenia
- enterocolite, gastroenterite
- diarrea
- diabete
- litiasi urinaria

uso esterno

- repellente contro zanzare, insetti, pidocchi
- dermatosi, eczemi secchi
- scottature, piaghe
- pediculosi

Controindicazioni: allergia a qualche componente dell'olio essenziale

Preparazioni:

uso interno

- 2 gocce di olio essenziale su miele o zucchero 2-3 volte al dì

uso esterno

- qualche goccia di olio essenziale si dimostra particolarmente efficace sulle zone colpite da acne, foruncoli; in caso di pelle grassa, in cui si avverte la necessità di chiudere i pori, per aiutare la pelle a compattarsi
- diluito in olio di mandorle dolci e massaggiato sul basso ventre, rilassa le contrazioni uterine dovute all'ovulazione e dolori mestruali
- diluito al 5-10% favorisce la guarigione di piaghe, tagli, scottature ed eritemi solari
- associato ad altri oli essenziali entra nella composizione di lozioni e spray antizanzare, tafani ed altri insetti

GINEPRO

Storia e curiosità: già dai Greci e dai Romani era considerato simbolo di fertilità e veniva bruciato durante le cerimonie rituali. Nel Medioevo le leggende si moltiplicarono e il ginepro oltre che nella preparazione di piatti a base di selvaggina, venne usato per allestire talismani di ogni genere a protezione delle case, delle stalle, ecc.. Ma più di ogni altra forma di utilizzo, il ginepro veniva bruciato perché si credeva che il suo fumo aromatico avesse il potere di purificare l'aria e ancora durante la II guerra mondiale in alcuni ospedali da campo le infermiere ricorrevano a fumigazioni ottenute da questa pianta per purificare le sale degli ospedali. Nel XVII secolo gli Olandesi inventarono un distillato a base di ginepro: il gin! Per distillazione del tronco si ottiene l'olio di cade, liquido di aspetto catramoso, usato contro le dermatosi, la scabbia, la psoriasi.



Juniperus communis

Nome scientifico: Juniperus communis

Famiglia: Cupressaceae

Nomi popolari: ginepro, genepi, brinje, brien, curnovitt, kronebit

Descrizione: il ginepro è una pianta arbustiva, o piccolo albero, che può raggiungere diversi metri di altezza con fusto ad andamento per lo più tortuoso, alle volte strisciante, corteccia rugosa di colore grigio-rossastro. Le foglie di un bel verde intenso sono aghiformi ed inserite a tre a tre. È una pianta dioica (vale a dire ci sono piante che portano solo fiori femminili e piante che portano solo fiori maschili) ed i fiori sono giallastri quelli femminili e verdastri quelli maschili sempre poco visibili raggruppati alle ascelle delle foglie. Compaiono in primavera. I frutti sono delle bacche (galbuli) verdi il primo anno, nere-bluastré il secondo quando maturano, ricoperte da una fitta pruina e provviste di una fessura a forma di stella. Contengono 3 semi triangolari.

Habitat: pianta presente in tutta Europa fino ad un'altitudine di 2500 m.

Parti usate: frutto (secondo anno), legno

Tempo balsamico: autunno

Principi attivi: dal frutto si ottiene un olio essenziale contenente pinene, terpineolo, candinene; altri costituenti sono il levulosio, tannini e flavonoidi.

Proprietà ed usi:

- diuretico uricolitico
- stomachico, depurativo
- antisettico
- stimolante e tonico
- emmenagogo
- cicatrizzante, antiparassitario

Trova impiego per via orale e per uso esterno

uso orale

- dispepsie nervose, meteorismo, aerofagia,
- affezioni delle vie urinarie, litiasi urinaria
- mestruo doloroso
- oliguria, idropisia
- gotta, reumatismo

uso esterno

- eczema umido
- piaghe, ulcere
- dermatosi, scabbia
- disinfezione delle abitazioni

Controindicazioni: infiammazione renale, gravidanza, bambini al di sotto dei 12 anni.

Preparazioni:

uso interno

- infuso: 1 cucchiaino di bacche in 1 tazza d'acqua bollente, come diuretico
- olio essenziale 3 gocce 2 volte al dì

uso esterno

- olio di cade: 2 applicazioni al dì su dermatosi
- decotto di legno (50 g in 1 litro d'acqua) per lavaggi di piaghe e ulcere, o contro i reumatismi

ISSOPO

Storia e curiosità: è l'*Esobh*, erba sacra degli Ebrei, citata più volte nell'Antico e Nuovo Testamento, in relazione a riti di purificazione. Ippocrate la utilizzava per curare la pleurite e Dioscoride per contrastare dispnee e asma. La Scuola Salernitana la considerava una pianta atta a trattare le malattie polmonari. In Persia l'acqua distillata ottenuta dalla pianta viene usata come cosmetico, in quanto ha la reputazione di rendere lucente la pelle.

Nome scientifico: *Hysopus officinalis*

Famiglia: Labiate

Nomi popolari: issopo, percstrom, ožepek

Descrizione: suffrutice alto fino a 60 cm, ha fusto legnoso con numerose ramificazioni; le foglie sono opposte e glandulose; i fiori sono piccoli, ermafroditi e sono raggruppati in verticilli che formano delle spighe laterali; il frutto è un achenio molto piccolo.

Habitat: è originaria dell'Europa del sud e dell'Asia occidentale e cresce spontaneamente in prevalenza nelle zone montane dell'Italia del nord fino ai 1200 m.

Parti usate: sommità fiorite e foglie



Hysopus officinalis

Tempo balsamico: giugno

Principi attivi: flavonoidi, terpeni (marrubina, acido oleanico), tannini, olio essenziale contenente pinene, canfene, pinocanfene, limonene e tuione.

Proprietà ed usi:

- espettorante
- antisettico
- bechico, emolliente
- eccitante
- digestivo
- emmenagogo

Viene impiegato in caso di

- asma e dispnea
- raffreddore allergico
- bronchiti croniche
- dispepsie, atonie digestive
- coliche, gonfiori
- leucorrea

Controindicazioni: l'olio essenziale, per la presenza di tuione, ad alte dosi è neurotossico e può provocare crisi epilettiche in soggetti predisposti. Evitare l'uso d'issopo in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, in gravidanza e durante l'allattamento.

Preparazioni:

- infuso 20 g in 1 litro d'acqua bollente, tre tazze al dì. Si può associare a malva e altea.
- olio essenziale 2-4 gocce su miele o zucchero fino a 3 volte al dì

LAVANDA

Storia e curiosità: il nome deriva dalla parola latina "lavare", in riferimento al fatto che nell'antichità si usava mettere i fiori nell'acqua del bagno per profumare e detergere il corpo. Era considerata una pianta sacra, capace di proteggere dagli spiriti maligni e dalle influenze negative. Secondo alcune credenze popolari, tenere un rametto di lavanda in casa avrebbe garantito protezione e prosperità.

Gli usi della lavanda nella medicina popolare erano molteplici. Infatti trovava impiego come rimedio interno contro l'asma bronchiale, i crampi e il mal di testa.

Esternamente, invece, veniva sfruttata come rimedio contro i reumatismi, gli esaurimenti e la tensione, oltre che per favorire la guarigione delle ferite. Molti di questi usi sono stati confermati anche dalle numerose ricerche scientifiche condotte su questa pianta e in particolare sull'olio essenziale che se ne ricava.

La varietà francese è forse la più antica, ma è molto pregiata anche la lavanda coltivata in Italia (anche in Friuli Venezia Giulia) e in Dalmazia.

Nome scientifico: *Lavandula vera*, *lavandula angustifolia*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: spigo, lavandola, spina cardo, spiga di Francia, nardo, ipsigula, saponella

Descrizione: pianta perenne alta fino a 100-120 cm con portamento cespuglioso-arbustivo; la parte bassa della pianta è solitamente legnosa, mentre quella alta ha un carattere erbaceo; le foglie di colore verde-grigiastro hanno forma allungata e stretta; i fiori sono piccoli, di colore violetto e riuniti in spighe all'apice dei fusti.

Habitat: pianta presente in tutto il bacino del Mediterraneo fino ai 1300 metri, dove predilige luoghi aridi, soleggiati e sassosi.

Parti usate: sommità fiorite

Tempo balsamico: prima della completa fioritura (giugno-settembre)

Principi attivi: olio essenziale contenente principalmente acetato di linalile, linalolo, cineolo, limonene, geraniolo, inoltre flavonoidi, cumarine, triterpeni, tannini, principi amari, fitosteroli.

Proprietà ed usi:

- antispasmodico
- sedativo
- analgesico, calmante dell'eccitabilità cerebro-spinale
- antiemicranico
- antisettico, battericida
- tonico cardiaco, calmante dei nervi del cuore
- antinfiammatorio



Lavandula angustifolia

- antireumatico
- aumenta la secrezione gastrica e la motilità intestinale
- carminativo
- ipocolesterolemizzante
- cicatrizzante
- insetticida, antiparassitario

Per uso orale è indicata in caso di

- irritabilità, insonnia
- spasmi
- nevralgia
- malattie infettive
- affezioni delle vie respiratorie
- oliguria
- reumatismi
- atonia gastrica e intestinale
- emicranie, vertigini
- parassiti intestinali
- leucorree
- ipertensione

Per uso esterno

- piaghe
- eczema perianale
- scottature
- dolori reumatici
- acne, couperose
- punture d'insetti
- pediculosi, scabbia
- alopecia

Controindicazioni: in seguito all'utilizzo esterno dell'olio essenziale di lavanda possono manifestarsi irritazioni cutanee, dermatiti e fototossicità.

Quando assunta internamente, invece, la lavanda può causare reazioni allergiche in individui sensibili, disturbi gastrointestinali e sonnolenza. È sconsigliato l'uso dell'olio essenziale in gravidanza e durante l'allattamento.

In caso d'iperdosaggio possono insorgere gravi reazioni avverse, come depressione del sistema nervoso centrale, depressione respiratoria, mal di testa, vomito e convulsioni. Pertanto, si raccomanda di NON eccedere con le dosi utilizzate.

Preparazioni:

Per uso orale

- un cucchiaino di fiori per una tazza (200 ml) di acqua bollente, lasciar riposare 10 minuti e poi filtrare e bere fra i pasti
- tintura madre 40 gocce in poca acqua fino a tre volte al dì
- olio essenziale 2-5 gocce su un cucchiaino di miele o zucchero 2-3 volte al dì

Per uso esterno

- l'olio essenziale va adeguatamente diluito in una crema o in un olio vegetale e applicato sulla pelle

- l'idrolato di lavanda, cioè il residuo della distillazione, è ottimo da usare come tonico per il viso e come dopobarba
- con i fiori si usano preparare dei cuscini dall'effetto rilassante e dei sacchetti da mettere nei cassetti e negli armadi per combattere le tarme

È interessante osservare come la lavanda abbinasse le sue proprietà benefiche per la salute dell'uomo a quelle per il contrasto all'inquinamento. È un "olio essenziale per l'ambiente", infatti ha una buona capacità di proteggere il suolo da inquinamenti metallici e di contrastare il declino delle popolazioni di api.

È ovvio che l'inquinamento sia dannoso per ogni essere vivente, comprese le api che a causa dell'inaridimento di alcune aree muoiono per mancanza di nutrimento. E le api sono fondamentali per il mantenimento della biodiversità, basti pensare che esse impollinano il 70% delle piante del mondo! Senza le api è a rischio la disponibilità di cibo per molte specie, compreso l'uomo.

La lavanda (come il rosmarino, il basilico, la salvia) è in grado di attirare le api con l'aroma intenso che emana, fornire loro il nutrimento necessario e assicurare così la riproduzione delle specie attraverso l'impollinazione.

MAGGIORANA

Storia e curiosità: in virtù del suo gradevole profumo, è stata molto amata dai Greci che la consideravano prediletta da Afrodite. Oltre a usarla come protettivo della biancheria di corredo delle ragazze, la prescrivevano come antidoto contro il morso dei serpenti e per lenire i dolori artritici. Nel mondo latino ebbe larga diffusione come digestivo. Nel Medioevo le furono attribuite virtù magiche, fra le quali quella di preservare il latte dall'acidimento. La medicina popolare, anche in epoche recenti, ne consigliava l'uso in caso di indigestioni e coliche infantili.

Nome scientifico: *Origanum majorana*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: origano grande, erba persa, erba persia

Descrizione: suffrutice perenne, alto 30-40 cm; ha fusto a sezione quadrangolare, di colore rossastro, lignificato alla base, erbaceo nella parte superiore; le foglie sono opposte, ovate, leggermente dentate o intere, di color verde-grigio ricoperte da peluria; i fiori bianco-rosati sono riuniti in spighe peduncolate; il frutto è un achenio piccolo, ovale, di colore scuro.

Habitat: originaria dell'Asia centrale è naturalizzata nella zona mediterranea e submontana fino a 500 m; predilige terreni calcarei.

Parti usate: foglie e sommità fiorite



Origanum majorana

Tempo balsamico: estate

Principi attivi: olio essenziale contenente terpeneni, sabinene, linalolo, carvacrolo, cis-sabinene idrato (responsabile del tipico aroma), acetato di linalile, ocimene, cadinene, citrale, estragolo, eugenolo, inoltre glicosidi flavonoidici, tannini, vitamina A, vitamina C e alcuni minerali.

Proprietà ed usi:

- antispasmodico
- vasodilatatore arterioso
- carminativo
- digestivo
- espettorante
- antimicrobico, antivirale
- antalgico

In Italia l'uso primario della maggiorana è quello alimentare e non è particolarmente impiegata a scopo officinale, mentre le monografie tedesche ne citano la droga (foglie ed infiorescenze essiccate) e l'olio essenziale. Usati in caso di:

- ansietà
- spasmi digestivi e respiratori
- insonnie, emicranie
- neurastenia
- meteorismo
- nevralgie reumatiche

Nell'industria alimentare, l'olio essenziale e l'oleo-resina di maggiorana sono componenti necessarie per: alcune bevande superalcoliche (come il vermouth, gli amari e certi liquori), alcune bevande analcoliche, dessert, canditi, cibi cotti, gelatine, budini, salse e salumi.

Controindicazioni: evitare l'assunzione in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. Attenzione l'olio essenziale ad alte dosi può avere effetto stupefacente. L'utilizzo della maggiorana è controindicato anche nei neonati e nei bambini piccoli.

Preparazioni:

- **infuso** un cucchiaino in una tazza di acqua bollente (200 ml) per 10 minuti, filtrare e bere; compresse di garza imbevute di infuso possono essere usate per applicazioni esterne su zone colpite da algie reumatiche
- **olio essenziale** 5-6 gocce su miele o zucchero 3 volte al dì

Uno studio condotto nel 2016 ha dimostrato come l'estratto etanolic di maggiorana sia in grado di ridurre il danno ossidativo e la nefrotossicità indotti da alcune terapie antitumorali. Ulteriori studi sono ancora in corso.

MELISSA

Storia e curiosità: già i Greci avevano individuato le caratteristiche principali della melissa, cioè la capacità di risollevare lo spirito, vincere la depressione, il nervosismo e la malinconia, e attrarre le api. Insetti verso cui nutrivano venerazione. Nel X secolo Avicenna, grande medico persiano, scriveva che la melissa dispone la mente e il cuore all'allegria. Durante il Medioevo le furono attribuite innumerevoli proprietà curative e Carlo Magno decretò l'obbligo della coltivazione della melissa in tutti gli orti medicinali del suo regno. La ricerca scientifica ha confermato gran parte delle proprietà curative della melissa.



Melissa officinalis

Nome scientifico: *Melissa officinalis*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: milusse, jerbe d'av, jerbe paranze (Friuli), melisse (Carnia), melisa (Carso, Valli del Natisone, Val Canale)

Descrizione: pianta erbacea perenne con profumo di limone; dal rizoma orizzontale partono fusti eretti, molto ramosi, alti da 40 a 80 cm; le foglie opposte e picciolate sono lunghe 3-4 cm, hanno forma ovata o cuoriforme, la lamina è raggrinzita e ha margine dentellato; i fiori piccoli, riuniti in verticillastri ascellari, sono giallastri prima della fecondazione, bianco-rosati dopo la fecondazione; il frutto è un tetrachenio di color bruno e forma ovale allungata.

Habitat: è originaria dell'Europa mediterranea e dell'Asia occidentale, ora è coltivata in tutto il mondo; cresce spontanea ai margini dei fossi, in luoghi ombrosi, siepi, sottobosco, fino alla bassa montagna (1000 m).

Parti usate: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: estate

Principi attivi: olio essenziale (contenente citrale, citronellale e cariofillene), flavonoidi, polifenoli, glucosidi, derivati dell'acido caffeico, sostanze amare. L'olio essenziale è presente in piccola quantità, per cui è molto costoso.

Proprietà ed usi: la medicina popolare ha considerato la melissa una pianta dall'effetto tonificante, capace di calmare le palpitazioni e di "rilassare" il cuore. In realtà la ricerca moderna ha dimostrato che questo fitocomplesso è molto ricco e possiede interessanti attività farmacologiche. È stata così dimostrata l'azione:

- spasmolitica
- sedativa sul sistema nervoso centrale
- analgesica
- ansiolitica

- miorilassante
- inibente la funzione tiroidea
- antisettica
- antivirale
- antiossidante

È indicata in caso di:

- disturbi gastro-intestinali di origine nervosa (difficoltà digestive, gonfiori di pancia, coliche)
- colon irritabile
- meteorismo
- dispepsie biliari
- disturbi cardiaci psicosomatici
- tachicardia ansiogena
- crisi d'ansia e di panico
- nervosismo, irritabilità, irrequietezza, isteria
- mal di testa da stress
- insonnia
- vertigini psicogene

Controindicazioni: evitare l'assunzione in soggetti con glaucoma, patologie tiroidee oppure in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti della melissa. Sono possibili interazioni con barbiturici (aumento dell'effetto ipnotico) e con il tapazole (ipotiroidismo)

Preparazioni:

- infuso al 3-5-% da bere più volte al giorno
- tintura madre 30-50 gocce due volte al dì lontano dai pasti
- olio essenziale 2-5 gocce due volte al dì (poco usato per il prezzo troppo alto causato dalla bassissima resa della distillazione)

Piuttosto recentemente, sono stati svolti studi per indagare le potenziali proprietà antitumorali della melissa. Da uno di questi studi è emerso che l'estratto idroalcolico di melissa è capace di inibire la proliferazione di alcuni tipi di cellule maligne, in particolare quelle appartenenti a tumori ormono-dipendenti.

MENTA

Storia e curiosità: la menta, nelle sue diverse varietà, era conosciuta in tutte le civiltà antiche (egiziana, cinese, greca, romana) per le sue proprietà diuretiche, digestive, decongestionanti e per i suoi poteri afrodisiaci. Il nome menta è collegato a quello della ninfa Mintha, che secondo la mitologia greca ebbe la sfortuna di attirare le attenzioni di Plutone, dio degli inferi e dei morti, che per amor suo trascurò la moglie Proserpina. Quest'ultima per vendetta tramutò la ninfa in pianta a cui Plutone, come ultimo gesto d'amore, donò il caratteristico profumo. In Arabia ancora oggi regalare un rametto di menta significa amore e passione.

La menta piperita, unica specie considerata officinale, fu scoperta nel 1696 da John Roy, un botanico che nel corso della sua opera di classificazione dei vari tipi di menta trovò un esemplare, derivato da un incrocio naturale di diverse varietà selvatiche, che si distingueva per un profumo di gran lunga più intenso. Questo esemplare fu chiamato *peppermint* e la sua coltivazione si diffuse dapprima in Europa e poi in America e in Giappone.

Nell'ottocento si imparò a distillare il *mentolo*, componente fondamentale dell'olio essenziale, che venne utilizzato nell'industria farmaceutica, dolciaria, liquoristica e cosmetica.



Mentha piperita

Nome scientifico: Mentha piperita

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: mentazz, mentuzze (Friuli), legricur, nete (Carnia), minze (Slovenia)

Descrizione: pianta erbacea perenne, con fusti verdi o rosso-violacei; le foglie sono da ovali-arrotondate a lanceolate, spicciolate, a margine seghettato; i fiori, riuniti in spighe apicali, hanno corolla da roseo-pallida a violetta.

Habitat: prati, incolti, margini di strade, sponde di fiumi, paludi, fino alla bassa montagna.

Parti usate: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: tarda estate

Principi attivi: olio essenziale (contenente mentolo, mentone, mentofurano, eucaliptolo, limonene), flavonoidi (diosmina), acido caffeico, acido clorogenico, terpeni, tannini, azulenili.

Proprietà ed usi:

- stimolante del sistema nervoso, tonico generale
- antispasmodico
- stomachico
- carminativo
- antisettico
- analgesico
- intestinale
- emmenagogo
- espettorante
- vermifugo
- antiparassitario
- insettifugo

Diversi studi sono stati condotti per verificarne la reale efficacia terapeutica e sono state confermate le indicazioni di **utilizzo orale** contro:

- affaticamento generale
- atonia digestiva e gastralgia
- aerofagia e flatulenza
- crampi e spasmi gastrici e intestinali
- colecistopatie croniche
- colon irritabile
- intossicazioni gastro-intestinali
- alitosi dei dispeptici
- vomito nervoso
- emicrania
- mestruazioni insufficienti
- infiammazioni bronchiali e delle prime vie aeree (facilita l'espettorazione)
- parassiti intestinali

e l'**uso esterno** contro:

- scabbia
- sinusite
- emicrania
- nevralgia dentaria
- punture d'insetti

Controindicazioni: evitare l'assunzione di menta in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, in pazienti affetti da glaucoma, da patologie tiroidee, ulcera peptica, ostruzione dei dotti biliari, colelitiasi e/o gravi danni epatici. Inoltre, si sconsiglia l'utilizzo della menta anche in gravidanza, durante l'allattamento, nei neonati e nei bambini piccoli.

Inoltre le preparazioni a base di menta potrebbero interferire con i farmaci calcio-inibitori.

Dosi troppo elevate di preparati a base di menta, o ipersensibilità individuale, possono provocare insonnia.

Preparazioni:

- infuso al 5% 1 tazza dopo i pasti
- tintura madre 30-50 gocce 2 volte al giorno dopo i pasti
- olio essenziale 2-5 gocce su miele o zucchero 3-4 volte al dì, o diluite in olio per frizioni esterne o suffumigi

NB.: L'azione anestetica ed antispasmodica della tisana o della tintura sui crampi intestinali non arriva però oltre l'intestino tenue e per agire a livello del crasso (in caso di diarrea, spasmi del colon e costipazione spastica) è necessario ricorrere alle capsule di olio essenziale gastroresistenti.

In questa forma l'olio essenziale di menta è uno dei migliori rimedi sintomatici naturali per la sindrome del colon irritabile, con alternanza di diarrea e stipsi.

ORIGANO

Storia e curiosità: il nome è di origine greca e significa “gioia delle montagne”, infatti questa pianta cresce nelle zone rocciose e impervie. La leggenda narra che un giovane sensibile e gentile di nome Amaraco fu incaricato di portare alla mensa del re di Cipro una preziosa ampolla, contenente un unguento dal fragrante profumo. Quando Amaraco entrò nella stanza inciampò e l'ampolla sfuggitagli di mano andò in mille pezzi. Il giovane disperato morì di crepacuore e allora gli dei, commossi (!) lo trasformarono nella pianta di origano attribuendogli il fragrante profumo contenuto nell'ampolla andata in frantumi. Mentre in Europa la medicina popolare usava l'origano per facilitare la digestione e per curare tosse e raffreddori, nella tradizione cinese la pianta veniva impiegata per trattare febbre, vomito, diarrea, itterizie e affezioni cutanee.



Origanum vulgare

Nome scientifico: Origanum vulgare

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: erba acciuga, regamo, amaraco

Descrizione: pianta erbacea perenne alta fino a 80 cm; il fusto eretto e rossastro è ramificato nella parte superiore; le foglie opposte e picciolate hanno forma ovale, con apice acuto e margine intero, raramente dentellato; i fiori piccoli, di colore rosa intenso o rosso, sono riuniti in grappoli posti all'apice dei rametti; i frutti sono piccoli acheni ovali di colore scuro.

Habitat: zona mediterranea, campi incolti, lungo i bordi delle strade, terreni assolati e rocciosi e boschi fino a 2000 m.

Parti usate: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: estate

Principi attivi: olio essenziale contenente timolo e carvacrolo, flavonoidi.

Proprietà ed usi: è molto utilizzato a scopo gastronomico, ma trova impiego anche in fitoterapia, anche se non ha ottenuto l'approvazione ufficiale per alcun tipo d'indicazione terapeutica. Al suo olio essenziale sono ascritte diverse proprietà:

- sedativo antispasmodico
- aperitivo
- stomachico
- carminativo
- espettorante
- antisettico delle vie respiratorie

- fluidificante delle secrezioni bronchiali
- emmenagogo
- antiossidante
- antibatterico, antimicotico
- antiparassitario
- antalgico

Le attività che spiccano maggiormente sono sicuramente quelle antibatteriche e antimicotiche. Tali proprietà, infatti, sono state confermate da diversi studi condotti in vitro e sono imputabili al timolo e al carvacrolo contenuti proprio nell'olio essenziale della pianta. L'azione antibatterica dell'olio essenziale di origano si esplica sia nei confronti dei batteri Gram-positivi (come, ad esempio lo *Staphylococcus aureus*), sia nei confronti dei batteri Gram-negativi (come, ad esempio, l'*Escherichia coli*). L'azione antimicotica, invece, è risultata particolarmente efficace contro funghi quali *Aspergillus niger*, *Aspergillus terreus*, *Candida albicans* e varie specie appartenenti al genere *Fusarium*.

Controindicazioni: evitare l'utilizzo di origano in caso di gastrite, ulcera peptica, dermatiti od ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

Preparazioni:

- infuso al 5% per 10 minuti, 1 tazza prima dei pasti
- tintura madre 20-30 gocce 2 volte al dì
- olio essenziale 4-6 gocce su miele o zucchero 3 volte al dì.

PINO MUGO

Storia e curiosità: l'origine del nome del genere Pinus è controversa. Quella più plausibile è che derivi dal latino “pix” che significa resina, in riferimento all'essudato che la pianta produce dalla corteccia. Il nome della specie mugo invece proviene dal francese antico “musquet”, termine con il quale veniva indicato un animale dotato di ghiandole che emanano un profumo aromatico e muschioso, per il profumo dell'olio essenziale della pianta.



Pinus montana

Nome scientifico: Pinus montana

Famiglia: Coniferae Pinaceae

Nomi popolari: pino montano, pino mugo, barancli di mont, alazz, russe (Friuli), alàs (Carnia)

Descrizione: varietà di pino caratterizzata da piccole dimensioni (raramente raggiunge vari metri in altezza) e da una cima di forma piramidale; spesso presenta portamento ar-

bustivo, prostrato e tortuoso; la corteccia dei giovani rami ha un colore nero-brunastro, mentre le foglie corte, grossolane e rigide sono di un verde intenso; i fiori sono riuniti in amenti monoici; i frutti sono coni (pigne) piccoli, ovoidali e marrone; i semi hanno un'ala membranosa.

Habitat: cresce spontaneo sulle montagne, tra i 1500 e i 2700 m (ha il suo "optimum" tra i 1600 e i 2300 m) spingendosi quindi oltre il limite della vegetazione forestale arborea; ama la luce e il freddo, predilige suoli detritici parzialmente consolidati, ad esempio alla base di ghiaioni o di conoidi di deiezione (è specie calciofila); i suoi rami forniscono un'utile protezione contro valanghe e slavine, frenando lo scivolamento delle masse nevose sui fianchi più inclinati delle valli; offre riparo e rifugio a molte specie animali, fra cui il gallo forcello e il crociere, fra gli uccelli, ed il camoscio, fra i mammiferi ungulati, che è pressoché semi-simbiotico con la specie, dei cui germogli ed aghi si nutre nelle stagioni più ingrate.

Parti usate: gemme

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: olio essenziale contenente α -pinene, β -pinene, limonene, mircene, pumilolo, acetato di bornile.

Proprietà ed usi:

- battericida, antisettico dell'apparato respiratorio
- antisettico delle vie urinarie ed epatiche
- balsamico espettorante
- tonificante, stimolante cortico-surrenale
- rubefacente

Queste interessanti proprietà lo rendono utile in caso di:

- affezioni delle vie respiratorie (raffreddore, laringiti, tracheiti, faringiti, bronchiti)
- influenza
- asma bronchiale
- affezioni delle vie urinarie (pieliti, cistiti, prostatiti)
- affezioni epato-biliari
- reumatismo cronico
- artrosi della colonna, gonartrosi, coxartrosi
- osteoporosi post-menopausa

Controindicazioni: ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, gravidanza e allattamento

Preparazioni:

- infuso al 5% 1 tazza tre volte al dì nelle affezioni delle vie respiratorie
- macerato glicerico 1 DH 50 gocce al dì nelle affezioni osteoarticolari
- olio essenziale 5-10 gocce su miele o zucchero 3-4 volte al dì o per suffumigi

PINO SILVESTRE

Storia e curiosità: presso gli Assiri era considerato il "guardiano della vita".

Da sempre il pino è considerato simbolo di virilità e albero della vita, tanto che nella mitologia greca, il pino, altri non è che Attis, il servitore eunuco che guida il carro della dea Cibele. Secondo il mito, Attis era compagno di caccia e amante di Agdistis, demone bisessuale nato dall'unione di Zeus e Cibele. Il re di Pessinunte, Mida, volle dare in sposa ad Attis sua figlia, affinché si civilizzasse. Durante il banchetto nuziale, Agdistis innamorato e tradito dal giovane, per vendetta lo fece impazzire, facendolo fuggire sui monti, dove l'uomo si recise i genitali sotto un pino. Alcune varianti dicono che Attis sia poi resuscitato o comunque fu salvato da Cibele che afferrandolo per i capelli lo trasformò in quest'albero, non appena toccò il terreno. Anticamente, gli aghi di pino venivano utilizzati dagli Indiani d'America per riempire i materassi allo scopo di tenere lontane pulci e insetti.

Nome scientifico: *Pinus sylvestris*

Famiglia: Coniferae Pinaceae

Nomi popolari: pino selvatico, pino di Scozia, bor, pin blanc

Descrizione: specie arborea, in grado di oltrepassare i 40 metri d'altezza, ha una forma caratteristica, con chioma espansa di un gradevole colore verde glauco. Alla base degli alberi adulti la corteccia è bruna-rossastra e si stacca a placche, nelle parti più giovani dei rami e del tronco il colore tende al rosso-marrone, a maturità è grigia; le foglie aghi-formi, sempreverdi, sono raggruppate in mazzetti di due aghi (raramente tre o quattro), lunghe circa 3-5 cm (talvolta fino a 10 cm), di colore verde glauco; è una specie dioica con sporofilli maschili (microsporofilli) che formano piccoli coni sessili, penduli, di colore giallo, alla base dei getti dell'anno e sporofilli femminili (macrosporofilli) che formano coni rossastri, globosi e generalmente isolati, eretti all'impollinazione in seguito pendenti e trasformanti in strobili (pigne) ovali, lunghi circa 3-7 cm, con cortissimo picciolo; le pigne, inizialmente verdi, poi grigio-marroncine scure, si trovano in coppie o in gruppi sugli steli ricurvi, maturano e liberano i semi in tre anni.

Habitat: specie diffusa in varie zone d'Italia specie al centro-nord. Usato anche nei parchi e nei giardini. È diffuso in tutto l'arco alpino, nonché nell'Europa centrale e settentrionale. Cresce solitamente a quote comprese tra i 500 e 1400 metri. È una pianta colonizzatrice con poche pretese nei riguardi del terreno e della necessità di acqua, preferisce terreni calcarei ma tollera anche terreni argillosi, resiste al freddo ed al secco.



Pinus sylvestris

Parti usate: corteccia, gemme, foglie

Tempo balsamico: inizio primavera (gemme), tutto l'anno (corteccia)

Principi attivi: dalla distillazione delle foglie si ottiene l'olio essenziale contenente α -pinene, β -pinene, limonene, canfene, terpinolene, borneolo, citronellale, bornile acetato; dalla distillazione della corteccia si ottiene la trementina (un liquido trasparente, ambra-to, dall'odore forte e dal sapore acre, amaro) e il catrame vegetale.

Proprietà ed usi

Agli aghi di pino e alle gemme vengono attribuite analoghe proprietà come:

- battericida
- antisettico dell'apparato respiratorio
- antisettico delle vie urinarie ed epatiche
- balsamico espettorante
- tonificante, stimolante cortico-surrenale
- antisettico dermico
- rubefacente

È indicato sia l'**uso interno** in caso di:

- affezioni delle vie respiratorie (raffreddore, bronchite, tracheiti, sinusite)
- influenza
- infezioni delle vie urinarie (cistiti, pieliti, prostatiti, uretriti)
- colecistiti
- litiasi biliare
- rachitismo
- astenia mattutina da stress, ipotensione, disturbi del sonno

che l'**uso esterno** in caso di:

- influenza, raffreddore, sinusite
- reumatismi, gotta
- iperidrosi plantare

La trementina è molto conosciuta in ambito industriale come diluente, ma è anche un olio essenziale molto potente, da maneggiare con attenzione perché potrebbe essere irritante ad alti dosaggi. Oggi lo si trova con molta difficoltà e comunque il suo uso è limitato al trattamento esterno contro i pidocchi (veicolato in un altro olio vegetale, da applicare direttamente sulla cute) contro l'acne (mischiato ad una crema neutra, svolge azione antibatterica) e contro le pulci (mischiato ad un olio leggero come quello di sesamo), per alleviare dolori articolari e muscolari (miscelare 2 gocce di olio essenziale con 1 cucchiaino di Arnica in gel e massaggiare sulle parti interessate).

Controindicazioni: in seguito all'utilizzo dell'olio essenziale di pino sono possibili irritazioni di cute e mucose, in particolare se utilizzato per aerosol.

Evitare l'assunzione del pino e dei suoi derivati o preparati in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

L'utilizzo orale dell'olio essenziale è controindicato in pazienti affetti da asma bronchiale e pertosse e in pazienti in età pediatrica.

Preparazioni:

- infuso di gemme 2-5% 3 tazze al dì

- olio essenziale per via orale 5 gocce su miele o zucchero 3-4 volte al dì
- olio essenziale per suffumigi (anche in miscele contenenti timo ed eucalipto) 1-2 ml in una ciotola di acqua bollente, per diffusione ambientale, per bagni contro reumatismi e gotta, per pediluvi contro l'iperidrosi

Preparazioni semi-solidi a base di gemme di pino (in concentrazioni del 20-50%), inoltre, possono essere applicate esternamente per contrastare tosse, raucedine e congestione nasale. Tali preparazioni possono essere applicate più volte nell'arco della giornata. Se si utilizza l'olio di trementina, invece, si consiglia l'utilizzo di unguenti o gel con concentrazioni del 20%. Il gel o l'unguento possono essere applicati più volte al giorno, direttamente sull'area interessata.

ROSMARINO

Storia e curiosità: il suo nome è poetico, *ros marinus*, ovvero rugiada del mare. Questa pianta tipicamente mediterranea cresce infatti ricca e rigogliosa in prossimità del mare. In passato il suo profumo inconfondibile è stato sfruttato per purificare gli ambienti, la pratica delle fumigazioni infatti era già in uso presso i Greci e i Romani nei riti religiosi (al posto dell'incenso) e in epoca longobarda per la disinfezione in caso di epidemie e pestilenze.

Nel Medioevo si pensava che per conquistare l'amore di una persona fosse sufficiente sfiorarla con un rametto di rosmarino fiorito. L'alcolato di rosmarino, addizionato a quello di cedro e trementina, veniva denominato *Acqua della regina d'Ungheria* o *Acqua della regina Isabella*, ed era ricercato in tutta Europa come elisir di giovinezza, dopo che la regina Isabella che soffriva di artrite, ottenne un grande miglioramento a livello del tono muscolare frizionando il corpo con questo linimento regalato da un monaco.

Quando ancora non esistevano i frigoriferi si usava il rosmarino come conservante delle carni e poiché l'aroma conferito alla pietanza era piuttosto piacevole, l'usanza si mantenne nel tempo.

Nome scientifico: *Rosmarinus officinalis*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: rosmarin de bosco (Istria), rožmarin (Carso)



Rosmarinus officinalis

Descrizione: arbusto sempreverde con fusti legnosi, angolosi, prostrati-ascendenti, molto ramificati; le foglie opposte sono sessili, lineari, intere, di color verde scuro nella pagina superiore e bianco-tomentoso nella pagina inferiore, con margine revoluti; i fiori profumati hanno la corolla azzurro-violetta e sono posti all'ascella delle foglie; i frutti sono piccoli acheni ovali.

Habitat: macchia mediterranea, garighe, luoghi aridi e soleggati.

Parti usate: sommità fiorite, giovani getti

Tempo balsamico: primavera-estate

Principi attivi: olio essenziale (contenente pinene, canfene, cineolo, borneolo); principi amari, saponine, vitamina C, sali minerali, flavonoidi.

Proprietà ed usi: l'olio essenziale è senza dubbio fondamentale per l'efficacia del rosmarino, ma anche gli altri componenti giocano un ruolo importante nella definizione terapeutica del fitocomplesso, che presenta proprietà di:

- stimolante generale
- cardiotonico
- stimolante cortico-surrenale
- ipertensore
- stomachico
- antisetico polmonare e bechico
- antimicrobico urinario
- antiputrefattivo
- carminativo
- coleretico e colagogo
- spasmolitico delle vie biliari
- antiossidante
- analgesico e revulsivo
- cicatrizzante su piaghe e scottature
- parassitocida

Il macerato glicerico ottenuto dai giovani getti manifesta un tropismo elettivo per la colecisti e le vie biliari; studi sperimentali hanno evidenziato la normalizzazione del profilo proteico, la riduzione della colesterolemia totale e l'aumento del colesterolo HDL.

Le indicazioni principali sono quindi per **via orale**:

- astenia (debolezza generale)
- stress da superlavoro
- ipotensione
- infezioni intestinali, coliti, diarree, flatulenze
- discinesia delle vie biliari
- colecistiti e colecistopatia cronica
- litiasi biliare
- dispepsie atoniche
- iperlipidemia, iperuricemia
- senescenza, andropausa, menopausa
- manifestazioni allergiche croniche

e per **uso esterno**:

- reumatismo muscolare e articolare
- contratture muscolari
- mialgie
- pediculosi, scabbia

Controindicazioni: evitare l'assunzione di rosmarino in caso di epilessia (olio essenziale), in gravidanza e in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

Dosi troppo elevate di olio essenziale, ma anche di preparazioni a base di foglie, possono comportare il rischio di nefriti e gastroenteriti.

Preparazioni:

- infuso al 3-5 % per 10 minuti, 1 tazza dopo i pasti
- tintura madre 30-50 gocce prima dei pasti
- olio essenziale 3-4 gocce su miele o zucchero 3-4 volte al dì (queste tre forme di assunzione sono le migliori per sfruttare l'azione antimicrobica sul tratto urinario, l'azione carminativa e stomachica, stimolante dell'appetito e della secrezione gastrica, detossificante epatica)
- macerato glicerico 1 DH 50 gocce 1-2 volte al dì prima dei pasti (questa forma è la migliore nel trattamento di discinesia biliare, colecistite, colecistopatia, litiasi biliare, iperlipidemia, iperuricemia e senescenza)
- lozione o pomata per frizioni analgesiche contro mialgie e dolori muscolo-scheletrici

SALVIA

Storia e curiosità: il termine salvia deriva dal latino "salus", che significa salute. La *Salvia officinalis* nota ai *romani* come *herba sacra*, doveva essere raccolta con un rituale particolare, senza l'intervento di oggetti di ferro, in tunica bianca e con i piedi scalzi e ben lavati.

Prima e dopo i romani, dagli Egizi (che la utilizzavano per l'imbalsamazione dei morti e per il trattamento dell'infertilità) al Medioevo, la salvia fu sempre molto apprezzata in erboristeria e non a caso *Linneo* le attribuì il nome di *officinalis*.

Secondo una leggenda cristiana Gesù durante la fuga in Egitto dormì più volte su giacigli di salvia, soffici e profumati, e proprio sotto un cespuglio di *Salvia* trovò rifugio dai soldati di *Erode*. Egli allora le donò le virtù terapeutiche che conosciamo.

Inserita da Carlo Magno nei Capitolari Carolingi, fu considerata per tutto il Medio Evo la pianta dell'immortalità.

La scuola medica salernitana coniò addirittura il detto: "Di che cosa potrebbe morire l'uomo che fa crescere la salvia nel suo orto?".



Salvia officinalis

Si narra che a *Tolosa*, durante la spaventosa pestilenza del 1630 che colpì tutta l'Europa, quattro ladri riuscissero a saccheggiare le case e a spogliare dei loro beni gli appestati senza contrarre la malattia. Quando furono presi e condannati a morte ebbero salva la vita rivelando il segreto della loro immunità: prima delle spedizioni si spalmavano il corpo con un aceto da loro inventato fatto con salvia, rosmarino, timo e lavanda, cioè quattro piante dalle notevoli e riconosciute proprietà antisettiche e battericide.

Fino al secolo scorso con la polvere ottenuta dalle foglie di salvia e dalla scorza di pane carbonizzata si preparava il *dentifricio dei diseredati*, per pulire e sbiancare i denti.

Mettendo a macerare 80 g di foglie per 8 giorni in 1 litro di marsala, si otteneva un digestivo da consumare dopo i pasti. L'infuso veniva usato contro i raffreddori e le tosse, e sotto forma di gargarismo contro angine e tonsilliti.

Le salvie presenti nel mondo sono più di mille!

La salvia dei prati (*Salvia pratensis*) ha le stesse proprietà della specie officinale, ma in grado minore; la *Salvia sclarea* (a foglie più larghe) invece trova maggior impiego in cucina.

Nome scientifico: *Salvia officinalis*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: salbie, salvie, erba sacra, salbei, žajbelj

Descrizione: suffrutice perenne, alto fino a 70 cm, con fusto ramoso eretto a sezione quadrangolare, rivestito da una densa peluria di colore grigio; le foglie sono grigio-tomentose, bislunghe-lanceolate e persistenti in inverno; i fiori, blu-violacei, sono riuniti in spighe terminali; i frutti sono piccoli acheni.

Habitat: originaria dell'Europa meridionale, è presente in tutte le regioni italiane, spontanea nella fascia mediterranea e lungo il litorale triestino, predilige terreni soleggiati e poveri d'acqua, fino a 800 m di altitudine, suolo calcareo, roccioso, detritico.

Parti usate: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: tutto l'anno per le foglie, da maggio a luglio per le sommità fiorite

Principi attivi: tannini, flavonoidi (fitoestrogeni), olio essenziale contenente borneolo, salviolo o canfora di salvia, cineolo, tujone (35-60%), sostanze amare.

Proprietà ed usi: ha un'azione farmacodinamica molto complessa, legata alle forme farmaceutiche utilizzate.

Uso orale:

- tonico stimolante generale (del sistema nervoso centrale e delle ghiandole cortico-surrenali)
- ipertensore
- antisettico
- regolatore vago-simpatico
- antispastico
- emmenagogo
- può favorire il concepimento
- inibisce la secrezione latte
- inibisce la sudorazione
- depurativo
- diuretico

Uso esterno:

- astringente
- cicatrizzante
- antisettico
- antireumatico

Studi recenti condotti su animali hanno messo in evidenza come l'olio essenziale possieda un'azione antinfiammatoria, antiossidante e antidiabetica.

Per ora le indicazioni d'uso accreditate sono:

per uso interno

- astenia, nevralgia
- distonie neuro-vegetative
- bronchiti croniche, asma
- sudorazioni notturne
- sudorazione delle mani e delle ascelle
- ipotensione
- dismenorrea
- menopausa
- sterilità non primaria
- interruzione dell'allattamento

per uso esterno

- leucorrea
- afte, stomatiti
- piaghe, ulcere
- dermatosi

Controindicazioni: non riguardano l'uso alimentare, ma solo l'impegno farmacologico. A dosi elevate l'olio essenziale è tossico, a causa del contenuto in tujone. Può provocare vomito, diarrea, eccitazione dei centri nervosi con crisi epilettiche seguite da paralisi, aborto.

Tutte le preparazioni di salvia sono controindicate in caso di gravidanza, allattamento, ipertensione, insufficienza renale, terapia con sali di ferro.

Preparazioni:

- infuso 20g in 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti
- tintura madre 30-50 gocce 1-2 volte al dì
- olio essenziale 2 gocce 3 volte al dì
- collutorio

NB.: la *Salvia officinalis* spontanea del Friuli Venezia Giulia produce un olio essenziale che presenta la più bassa percentuale di tujone, per cui risulta meno tossico rispetto a quello prodotto da specie provenienti da altre aree geografiche.

SANTOREGGIA

Storia e curiosità: la fama della santoreggia come afrodisiaco risale a epoche molto antiche. Le popolazioni latine raccomandavano di non esagerare nell'uso di questa pianta, per non incorrere in situazioni difficilmente controllabili di spregiudicatezza sessuale. Il nome infatti sembra derivare da *satiro*, la mitica creatura dei boschi dalle sembianze metà umane e metà caprine, la cui prerogativa era la lussuria. In realtà la pianta era molto usata in cucina e quindi è più probabile riferire il nome al termine latino *satura* che significa mescolanza, salsa.



Satureja montana

Nel Medioevo la coltivazione della santoreggia fu proibita in molti monasteri, proprio per questa imbarazzante proprietà, mentre presso altre culture le virtù di questa pianta furono largamente apprezzate. I popoli germanici non mangiavano mai i fagioli senza insaporirli con questa erba, tanto da chiamarla *erba dei fagioli*. Ancora oggi è usata come correttivo nella frollatura della cacciagione, per condire verdure crude e nella salsa di pomodoro.

Nome scientifico: Satureja montana

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: erba di S. Giuliano, satureia dei latini, erba dei fagioli, pepe d'asino

Descrizione: suffrutice alto fino a 40 cm, con fusto eretto, lignificato alla base, molto ramificato e con la corteccia di colore rossastro; le foglie sono opposte, lanceolate e punteggiate di ghiandole, di colore verde scuro lucido; i fiori piccoli possono essere bianchi o lilla e sono posti all'attaccatura delle foglie sui tratti terminali dei rametti; i frutti sono piccoli acheni di forma ovale.

Habitat: è una specie diffusa in Asia e in Europa, cresce nei luoghi aridi, assolati, in pietraie e zone rocciose delle colline e delle zone submontane fino a 1500 m.

Parti usate: foglie e rametti fioriti

Tempo balsamico: piena estate

Principi attivi: olio essenziale contenente carvacrolo, p-cimene, timolo, alfa e beta pinene, mircene, limonene, cineolo, borneolo, linalolo, alfa terpineolo, inoltre terpeni, tanini, acidi fenolici (caffeico, rosmarinico), vitamine (A,B,C) e sali minerali (calcio, potassio, magnesio, fosforo, ferro, sodio, manganese, zinco, rame e selenio).

Proprietà ed usi

La santoreggia, da alcuni chiamata anche "ginseng italiano" possiede proprietà:

- toniche, stimolanti sul sistema nervoso e sulle ghiandole cortico-surrenali
- antisettiche, antibatteriche, antimicotiche, antielmintiche
- digestive, carminative
- afrodisiache
- astringenti

- coleretiche
- spasmolitiche
- espettoranti

Viene utilizzata in caso di:

- digestione faticosa e atonia gastrica
- dolori gastrici di origine nervosa
- spasmi intestinali
- fermentazione intestinale, gonfiori alla pancia
- parassiti intestinali
- astenia intellettuale e sessuale
- asma e bronchiti

Controindicazioni: non ha particolari controindicazioni o effetti collaterali quando utilizzata in cucina o a scopo terapeutico ai dosaggi consigliati.

L'olio essenziale non deve essere applicato puro e non va usato sulle mucose o sulla pelle non integra ed è controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e in età pediatrica.

Preparazioni:

- infuso al 5% per 10 minuti – 2-3 tazze al dì dopo i pasti
- Tintura Madre 30 gocce due volte al dì
- olio essenziale 3 gocce su miele o zucchero 2-3 volte al dì dopo i pasti

L'infuso può essere usato anche esternamente su pelle, mucose e cuoio capelluto; l'olio essenziale diluito (massimo 5 gocce in un cucchiaino di olio di girasole) è indicato per massaggi stimolanti e per aiutare a liberare le vie aeree.

In commercio è possibile trovare anche il miele di santoreggia che, grazie alle proprietà antisettiche, antinfiammatorie e antiossidanti, rappresenta un valido rimedio contro tosse, raffreddore e altri sintomi influenzali.

THUIA

Storia e curiosità: la tuia era utilizzata dagli antichi Egizi nelle pratiche di imbalsamazione, per la profumazione aromatica dei suoi legni e delle resine. Gli Indiani d'America invece utilizzavano le foglie e i rami in decozione per curare la malaria, forme di costipazione bronchiale, dolori reumatici e muscolari; il legno serviva alla costruzione delle canoe.

Nome scientifico: Thuja occidentalis

Famiglia: Coniferae Cupressaceae

Nomi popolari: tuia, albero della vita americano, cedro bianco (erroneamente)

Descrizione: arbusto o albero sempreverde, con la chioma piramidale, ad accrescimento piuttosto lento; la corteccia dei rami è fibrosa, con foglie a squamette disposte su quattro file di colore verde scuro sulla pagina superiore e verde-giallastro su quella inferiore; i rametti, leggermente appiattiti, sono disposti sullo stesso piano a formare delle

strutture orizzontali che ricordano la forma di un ventaglio, per lo più pendule; se strofinati emanano un intenso profumo; i fiori sono piccoli e apicali quelli maschili, colorati, prima gialli e poi bruni, quelli femminili; la fioritura avviene tra marzo ed aprile; i frutti sono strobili ovoidali di 10-15 mm di lunghezza, di colore rosso-brunastro, formati di 6-8 squame ad apice liscio che a maturità si aprono a rosetta con squame arrotondate.

Habitat: originaria del Nord America e del Canada, introdotta in Europa come albero da siepe da Francesco I di Francia, che la piantò nel giardino di Fontainebleau. Predilige terreni argillosi e calcarei, e in Italia è frequentemente coltivata in parchi e giardini; talvolta cresce spontaneamente in Trentino Alto Adige e in Friuli Venezia Giulia.

Parti usate: fiori e rametti con foglie

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: olio essenziale contenente tujone, fencone, carvone, canfene, pinene, canfora, inoltre flavonoidi, tannini, polisaccaridi e resine.

Proprietà ed usi: se impiegata internamente, la tuia risulta tossica a causa del tujone contenuto nell'olio essenziale.

Tuttavia, utilizzata esternamente, ha dimostrato di possedere attività antivirali ed immunostimolanti, che possono essere utili nel trattamento delle verruche e dei papillomi. Sperimentalmente le attività immunostimolanti sono state attribuite ai polisaccaridi solubili in acqua contenuti nella pianta, infatti, queste molecole sono in grado di aumentare la proliferazione dei linfociti T e di aumentare la produzione d'interleuchina-2. Nonostante ciò, l'utilizzo della tuia non ha ottenuto l'approvazione ufficiale per alcun tipo d'indicazione terapeutica.

Nella medicina popolare viene usata per eliminare:

- verruche
- condilomi
- herpes simplex
- secchezza dei capelli
- fragilità delle unghie

Controindicazioni: ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, in gravidanza (poiché la pianta esercita un effetto abortivo) e durante l'allattamento.

Per uso interno la tuia si usa solo nelle forme omeopatiche!

Preparazioni:

- tintura madre 10 gocce da pennellare direttamente sulla cute
- olio essenziale 2-3 gocce diluite in olio di mandorle o di germe di grano, o nello shampoo



Thuja occidentalis

TIMO BIANCO

Storia e curiosità: è una delle piante più dotate di proprietà officinali, già conosciuta e utilizzata nell'antichità, il cui nome deriva dalla parola greca *thyo*, che significa "fare sacrifici": la pianta infatti veniva bruciata nei rituali di offerta agli dei per il suo penetrante profumo.

Greci e Romani notarono ben presto che il timo possedeva proprietà antisettiche e disinfettanti, che sfruttarono per la conservazione della carne e in occasione di epidemie e pestilenze. Col timo si preparavano infusi, olii e balsami per frizionare la pelle.

I guerrieri dell'antica Grecia facevano un bagno nel timo prima di andare in battaglia, mentre nel Medioevo i soldati erano soliti adornare le loro armature con corone di timo intrecciato.

La badessa *Hildegard von Bingen* e l'alchimista *Albertus Magnus* ritenevano il timo un ottimo rimedio contro la tosse e l'insonnia.

Nel 1887 *Chamberland* per primo dimostrò l'azione battericida dell'essenza di timo, seguito poco dopo da altri ricercatori che confermarono le sue ricerche. Alla fine del secolo scorso l'italiano *Novi* ha dimostrato l'azione attivatrice sui globuli bianchi e quindi sul sistema immunitario dell'organismo.

Nome scientifico: *Thymus vulgaris*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: timo bianco, timo maggiore, thymian, sarasin di mur, peverin

Descrizione: piccolo arbusto molto ramificato con steli legnosi e molte piccole foglie grigio-verdi, lineari o strettamente lanceolate, revolute al margine, fortemente aromatiche; i fiori, biancastri, rosei o lilla, sono riuniti in verticillastri che sbocciano all'ascella di brattee lanceolate; i frutti sono piccoli acheni di forma ovale allungata.



Thymus vulgaris fiore



Thymus vulgaris

Habitat: pianta molto rustica, originaria delle zone occidentali del Mediterraneo; in Italia è presente in quasi tutto il territorio, allo stato spontaneo o coltivato, nei luoghi aridi e assolati, dal piano ai 900 metri.

Parti usate: sommità fiorite

Tempo balsamico: giugno

Principi attivi: dalle sommità fiorite si ottiene un olio essenziale contenente timolo, carvacrolo, pinene, cimene, borneolo, linalolo; altri costituenti sono tannini e flavonoidi, vitamina B1, vitamina C.

Proprietà ed usi: il timo rappresenta un vero e proprio antibiotico naturale; studi clinici hanno infatti dimostrato che parecchie specie patogene sono sensibili a questa pianta, come per esempio il genere *Proteus*, *Stafilococchi*, *Streptococchi*, *Pneumococchi*, *Enterococchi*, *Candida albicans* e *Corinebatteri*. L'azione antibatterica si ascrive principalmente a timolo e carvacrolo, mentre linalolo e tujanolo stimolano il sistema nervoso, hanno effetto rafforzante e tonificante sull'intero organismo, stimolano il sistema immunitario e, cosa molto importante, non sono irritanti per la cute; il geraniolo, oltre all'azione antisettica, ha effetti calmanti sul sistema nervoso e favorisce il sonno.

Quindi nell'insieme ha proprietà:

- stimolante generale della circolazione capillare
- tonico nervino
- antisettico polmonare, intestinale, genito-urinario (stimola la leucocitosi)
- balsamico espettorante
- stomachico
- antispasmodico
- ipertensore
- sudorifero, diuretico
- emmenagogo
- antiputrefattivo
- cicatrizzante
- revulsivo, antireumatico
- antiparassitario

Per **uso orale** si impiega in caso di:

- astenia fisica e psichica, anemia
- ipotensione
- affezioni da raffreddamento, influenza, raffreddore, angine
- affezioni polmonari, enfisemi, bronchiti, asma
- otite
- tossi convulsive
- infezioni intestinali e urinarie
- leucorree, candidosi
- fermentazioni, flatulenze
- reumatismo, disturbi circolatori
- parassiti intestinali
- insonnie

Per **uso esterno** si impiega in caso di:

- dermatosi, foruncoli, piaghe
- infezioni del cavo orale, afte
- leucorree
- pediculosi, scabbia
- deodorante
- reumatismi articolari e muscolari, gotta
- caduta dei capelli

Controindicazioni: gli unici effetti collaterali sono da ascrivere ad un uso eccessivo dell'olio essenziali. Oltre agli effetti stimolatori sulla tiroide, l'ingestione di quantità ec-

cessive di olio essenziale può provocare, per la presenza di timolo e carvacrolo, disturbi a livello gastrointestinale quali nausea, vomito e cefalea. Nei casi più estremi e gravi di intossicazione si può arrivare alla depressione del sistema nervoso centrale.

Non usare in caso di sensibilità accertata ai componenti dell'olio essenziale, in gravidanza, durante l'allattamento e in concomitanza con terapie a base di ormoni tiroidei.

Preparazioni

- infuso: 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua bollente per 10 minuti, 2 tazze al dì
- olio essenziale 3 gocce su miele o zucchero 3 volte al dì
- suffumigi in associazione con pino ed eucalipto
- collutorio in associazione con salvia, menta e propoli
- bagno tonificante
- tonico del cuoio capelluto e deforforante, bollire 2 cucchiaini da minestra in 1 litro d'acqua fino a dimezzare il liquido e frizionare il cuoio capelluto.

NB.: il timo non è solo prezioso per la specie umana. Molti animali infatti trovano in questo vegetale il loro cibo preferito: la pianta è mellifica (viene bottinata dalle api) e taluni insetti ne fanno una vera e propria ragione di vita.

TIMO SERPILLO

Nome scientifico: *Thymus serpyllum*

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: serpillio, timo selvatico, pepolino, tim salvadi

Descrizione: pianta erbacea strisciante, alta da 10 fino a 30 cm; ha fusti prostrati striscianti o ascendenti, sottili, radicanti, ramosi; ha foglie piccole da lineari ad ellittiche, cigliate alla base, piane; i fiori piccoli, a corolla bilabiata, sono riuniti in spiccioli corti apicali e hanno un colore variabile dal bianco al rosa al violetto; il frutto è un piccolo achenio ovale.

Si distingue dal timo bianco per le foglie più piccole e meno fitte, per l'aspetto cespuglioso e per l'aroma più intenso.

Habitat: è diffuso in tutta Europa, nella fascia mediterranea. Cresce in terreni ben drenati, sabbiosi, su pendii soleggati, nella boscaglia, fino a 2600 m di altitudine. In Friuli Venezia Giulia è presente come specie avventizia, cioè diffusa in alcune zone ma non autoctona.

Il timo serpillio presenta le stesse indicazioni del timo bianco e si utilizza nello stesso modo, pur essendoci delle differenze nella composizione dell'olio essenziale. Queste differenze riguardano i rapporti quantitativi fra i singoli componenti dell'olio essenziale, ma si possono verificare anche all'interno della stessa specie di timo (razze chimiche). Le loro proprietà terapeutiche sono comunque analoghe.



Thymus serpyllum

Appendice: piante ed essenze aromatiche di altri territori

ANICE STELLATO

Storia e curiosità: nella medicina tradizionale cinese e in tutto l'Oriente l'anice stellato veniva usato come digestivo e per curare i disturbi respiratori, oltre che come amuleto portafortuna. In Persiano si chiama "bādiyān", da qui il nome francese "badiane".

Oggi circa il 90% delle colture mondiali di anice stellato viene utilizzato per l'estrazione di *acido shikimico*, un intermedio utilizzato nella sintesi dell'*oseltamivir* molecola antivirale usata per il trattamento e la profilassi dell'influenza A e B.

Nome scientifico: *Illicium verum*

Famiglia: Magnoliaceae

Nomi popolari: badiana, sternanis

Descrizione: piccolo albero sempreverde con foglie allungate, appuntite, a margine intero; fiori rotondi bianco-giallastri che a maturazione danno origine a follicoli aperti a stella, contenenti i semi.

Habitat: Cina meridionale e Vietnam del nord. Introdotto in Europa nel XVII secolo, oggi viene coltivato quasi esclusivamente nel sud della Cina, in Indocina e in Giappone.

Parti usate: frutto

Tempo balsamico: estate

Principi attivi: olio essenziale limpido, incolore o giallo pallido, contenente trans-anetolo (che gli conferisce il caratteristico aroma gradevole), cis-anetolo (tossico), limonene, α -pinene, linalolo, inoltre furocumarine, polifenoli, vitamina C, sodio, calcio, ferro, acido shikimico.

Proprietà ed usi: sono ufficialmente approvate le proprietà di

- antispasmodico
- stomachico, eupeptico
- carminativo
- galattogogo
- stimolante e sedativo, quindi normalizzante (cardiaco, respiratorio e digestivo)



Illicium verum



- stimolante le ghiandole esocrine
- stimolante della muscolatura liscia gastrointestinale
- broncosecretolitico
- diuretico
- aromatizzante

che giustificano l'uso in caso di:

- dispepsie nervose
- meteorismo, aerofagia, vomito nervoso
- emicrania digestiva
- vertigini e capogiri digestivi
- inappetenza
- mestruo doloroso
- spasmi bronchiali, tosse

Un recente studio condotto su animali ha messo in evidenza come l'estratto etanolic dei frutti di anice stellato possa costituire un potenziale e valido aiuto nel prevenire e nel contrastare l'iperlipidemia e l'aterosclerosi. Per valutarne la reale efficacia dovranno essere eseguiti gli studi clinici.

Controindicazioni: per la presenza di furocumarine, l'anice stellato è fotosensibilizzante, per cui la concomitante esposizione al sole può aumentare il rischio di eritemi e la comparsa di macchie sulla cute. Si possono verificare inoltre interazioni con terapie cortisoniche o con FANS (con aumento della gastrolesività) e con terapie estrogeniche. A forti dosi prolungate l'olio essenziale può essere uno stupefacente, rallenta la circolazione, provoca paresi muscolare e congestione cerebrale, con crisi epilettiformi.

Preparazioni:

- infuso: poco usato 0,5-1 g di semi polverizzati grossolanamente in 1 tazza d'acqua bollente, dopo i pasti. È più frequente l'uso in tisane composte.
- olio essenziale 2 gocce 2 volte al dì

ATTENZIONE! L'anice stellato può venir sofisticato con l'anice giapponese (*Illicium anisatum* o *religiosum*) tossico per la presenza di anisatina. I frutti sono più piccoli, più tendenti al giallo con il peduncolo diritto e non ispessito a forma di clava.



Illicium verum fiore



Comparazione fra *Illicium verum* e *Illicium anisatum*

ARANCIO

Storia e curiosità: nonostante alcuni affreschi rinvenuti a Pompei ed Ercolano riproducano frutti che assomigliano molto alle arance molti autori sostengono che solo dopo le conquiste arabe dell'alto Medioevo le arance cominciarono a essere coltivate nelle regioni mediterranee. Il nome non deriva dal greco né dal latino, ma dall'arabo narang e dal sanscrito naranjia che significa "frutto amato dall'elefante". Mentre nell'alimentazione siamo abituati ad apprezzare la varietà dolce, in erboristeria la varietà più usata è quella dell'arancio amaro.

Nome scientifico: *Citrus aurantium* varietà amara, *Citrus bigaradia*

Famiglia: Rutacee

Nomi popolari: arancio amaro, grk naranca

Descrizione: albero (5-6 m) con fusto eretto e corteccia nerastra; le foglie sempreverdi ellittiche, a margine intero sono lunghe 8-15 cm; i fiori bianchi molto profumati hanno numerosi stami; il frutto è una bacca detta esperidio, più piccola dell'arancio comune, di colore più intenso e dagli spicchi poco succosi e di sapore amaro.

Habitat: originario dell'India, viene coltivato nelle regioni mediterranee e nelle Indie occidentali.

Parti usate: fiore, foglie, scorze dei frutti

Tempo balsamico: maggio per i fiori, inverno per i frutti, tutto l'anno per le foglie

Principi attivi: olio essenziale contenente limonene, linalolo, α -pinene, nerolo, inoltre sostanze amare e flavonoidi, furocumarine (scorze), esperidina (foglie), vitamina C (scorze).

Proprietà ed usi

Fiori hanno proprietà di:

- sedativo, leggero ipnotico
- antispasmodico,
- stomachico,
- diminuisce l'ampiezza delle contrazioni cardiache
- attenua la sensibilità dei centri simpatici
- febbrifugo

per cui trovano impiego in casi di:

- nervosismo, agitazione
- palpitazioni
- insonnia
- emicrania
- tosse nervosa

Scorze hanno proprietà di:

- aperitivo
- tonico gastrico
- normalizza l'acidità gastrica

- potenziatori dell'azione della vitamina C
- capillaroprotettore
- correttivo del sapore

per cui trovano impiego in caso di:

- disturbi digestivi
- inappetenza

Dalle foglie si estrae un olio essenziale (Petit green) molto apprezzato nell'industria cosmetica e profumiera.

Controindicazioni: in presenza di cardiovasculopatie e/o ipertensione, prima di assumere l'olio essenziale consultare il medico. È sconsigliato l'uso in gravidanza, durante l'allattamento, e al di sotto dei 12 anni. Assolutamente sconsigliato l'impiego come di-magrante in soggetti ipertesi, cardiopatici e obesi.

Preparazioni

Fiori:

- infuso: 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua bollente per 5 minuti più volte al dì
- olio essenziale 1-3 gocce su miele o zucchero 3 volte al dì

Scorze:

- infuso: 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua bollente per 15 minuti, prima dei pasti
- olio essenziale 2-4 gocce su miele o zucchero 2 volte al dì.



Citrus aurantium

BERGAMOTTO

Storia e curiosità: non si conosce l'esatta genesi di questo agrume. Alcune leggende fanno derivare il bergamotto dalle isole Canarie, da cui sarebbe stato importato ad opera di Cristoforo Colombo, altre fonti propendono per la Cina, o la Spagna. Si narra la storia del moro di Spagna che ne vendette un ramo ai signori *Valentino* di Reggio Calabria per diciotto scudi, i quali lo innestarono su un arancio amaro in un loro possedimento nella contrada Santa Caterina (quartiere di Reggio Calabria). È anche probabile che la pianta sia autoctona della Calabria perché già nel XIV secolo risultano tracce di un agrume esclusivo del sud della Calabria *Limon pusillus calaber*. L'etimologia più verosimile è *Begarmundi*, cioè *pero del signore* in turco, per la sua similarità con la forma della pera bergamotta.



Citrus bergamia

Nome scientifico: Citrus bergamia

Famiglia: Rutacee

Nomi popolari: bergamotto

Descrizione: piccolo albero (5 m), con foglie sempreverdi ellittiche, a margine intero; i fiori bianchi molto profumati hanno numerosi stami; Il frutto è grande poco più di un'arancia e poco meno di un pompelmo; ha un colore giallo intenso più del pompelmo e meno del limone, esternamente ha la pelle liscia e sottile come un pompelmo, è meno rotondo del pompelmo in quanto è schiacciato ai poli.

Habitat: è coltivato nelle regioni mediterranee, in particolare in Calabria.

Parti usate: scorze dei frutti

Tempo balsamico: gennaio

Principi attivi: olio essenziale molto complesso contenente 300 componenti!! Fra cui linalolo, acetato di linalile, limonene e inoltre polifenoli, furocumarine, acido citrico (polpa).

Proprietà ed usi:

- statin-like (polifenoli)
- antispasmodico,
- stimolante gastrico
- antisettico
- riepitelizzante

Vista la complessità della composizione dell'olio essenziale, l'uso è quanto mai differenziato.

Uso interno:

- coliche e infezioni intestinali, nelle parassitosi intestinali
- cistite
- frigidity femminile

Uso esterno:

- antisettico (antisettico potente in grado, al pari della lavanda, di attivare la cicatrizzazione)
- disinfettante, deodorante,
- attivatore della circolazione delle zone colpite da geloni
- in cosmetica, sia come componente di profumi che di molti altri prodotti atti a favorire l'abbronzatura, a purificare e deodorare la pelle e le zone ascellari, a disinfettare blandamente la cavità orale e le zone del viso affette da pustole, a normalizzare le pelli grasse troppo ricche di sebo.
- vaporizzato nell'ambiente induce uno stato d'animo gioioso e dinamico, concilia il sonno ed elimina i blocchi psicologici. Dà gioia, è calmante e sedativo, utile per stati di agitazione, depressione e paura. Rende capaci di dare e ricevere amore, di irradiare felicità intorno a sé e curare gli altri. Utile contro insonnia, incubi e sogni brutti

Controindicazioni: può essere irritante sulla cute, diluire prima dell'uso; non applicare sulla pelle prima di esporsi al sole perchè contiene sostanze ad azione fototossica che possono provocare sensibilizzazione e pigmentazione.

Questa pianta rientra nella lista del Ministero della Salute per l'impiego non ammesso nel settore degli integratori alimentari.

Preparazioni**Per via orale:**

- olio essenziale 1-6 gocce al dì

Per uso esterno:

- 10 gocce in diffusore per profumare e purificare l'ambiente o la stanza di un ammalato
- da 6 a 8 gocce in 2 cucchiaini di olio per massaggiare la pelle colpita da geloni
- da 4 a 10 gocce nell'acqua tiepida della vasca
- 3-4 gocce su un guanto di spugna bagnato massaggiare delicatamente tutto il corpo

CANNELLA

Storia e curiosità: la cannella era menzionata negli erbari cinesi già nel 2700 a.C. come antidiarroico e febbrifugo. È citata nella Bibbia, nel libro dell'Esodo, era usata dagli antichi Egizi per le imbalsamazioni e conosciuta anche nel mondo greco e latino, importata in occidente con le carovane durante il Medioevo, ma era impiegata a scopo alimentare, come aromatizzante di cibi e bevande. Nella prima metà del 1600 gli Olandesi impiantarono un traffico stabile con lo Sri Lanka per divenirne i principali importatori d'Europa.

Anche in campo medico l'aroma della cannella venne sfruttato per correggere il sapore sgradevole di alcune erbe. Soltanto a partire dal XIX secolo gli erboristi cominciarono a prendere in considerazione le altre sue proprietà.

Quando si parla di cannella si può fare riferimento a 2 piante: *Cinnamomum zeylanicum* e *Cinnamomum cassia* o *Cannella cinese*. Quest'ultima pianta è originaria dalla Cina e fornisce un tipo di cannella di qualità inferiore rispetto alla cannella di Ceylon.

Nome scientifico: *Cinnamomum zeylanicum*

Famiglia: Lauraceae

Nomi popolari: cannella

Descrizione: albero sempreverde, alto 10 metri, con rami lisci e quadrangolari; le foglie sono opposte, coriacee, picciolate; i fiori terminali ramificati sono di color bianco giallastro; il frutto è una bacca contenente un solo seme.

Habitat: originaria dello Sri Lanka e della Malesia, la sua coltivazione si è estesa all'India orientale, alle Antille e al Madagascar. Da noi non è possibile coltivarla a causa del clima, anche se è possibile trovare alcuni esemplari negli orti botanici, dove viene osservata a scopo di studio.

Parti usate: parte interna della corteccia, che viene frammentata e arrotolata in cilindri multistrato ed essiccata.

In generale, tanto più sottile è la corteccia e tanto più pregiata è la droga; inoltre, la forma in bastoncini – da sbriciolare al momento dell'uso – è da preferire alla cannella in polvere, che in questa forma può essere più facilmente sofisticata e tende a perdere molte delle sue caratteristiche originarie.

L'olio essenziale di cannella si ottiene anche dalle foglie e dai rami giovani.

Principi attivi: olio essenziale contenente aldeide cinnamica, eugenolo, pinene, linalolo, cineolo, inoltre glucosidi, mucillagini, tannini, polifenoli, cumarine, vitamina C, sali minerali.



Cinnamomum zeylanicum

Proprietà ed usi

Oggi alla cannella vengono riconosciute proprietà:

- eupeptiche
- carminative
- antisettiche
- antiputrefattive
- stimolanti della funzione circolatoria, cardiaca e respiratoria
- antispasmodiche
- vermifughe
- afrodisiache (?)

Oltre che come aromatizzante e correttivo del sapore viene utilizzata contro:

- astenia influenzale
- infezioni intestinali
- atonia gastrica
- spasmi digestivi, coliti spasmodiche
- colon irritabile
- parassiti intestinali
- diarree
- candidosi orale
- pediculosi e scabbia

Studi recenti hanno dimostrato l'efficacia della cannella nell'abbassare i livelli plasmatici di glucosio, nel ridurre lo stress ossidativo e nell'azione neuroprotettiva, che potrebbe essere utile nel trattamento di Alzheimer, demenza senile, morbo di Parkinson e malattie neurodegenerative in generale. Lo stato attuale delle ricerche non consentono ancora di considerarla un'alternativa alle terapie tradizionali, ma solo un utile integratore.

Controindicazioni: evitare l'utilizzo significativo di cannella in caso di ridotta funzionalità epatica e renale. I diabetici in terapia farmacologica possono utilizzare i prodotti a base di cannella solo in accordo con il medico e raggiungere la dose utile in maniera progressiva, onde scongiurare l'evenienza di ipoglicemia.

A dosaggi elevati, infine, la cannella può stimolare le contrazioni uterine e come tale risulta controindicata in gravidanza e durante l'allattamento, poiché passa nel latte materno. L'ipersensibilità individuale a qualche componente può causare reazioni allergiche, sia a livello cutaneo che sistemico.

Preparazioni:

- Infuso 0,5% per 5 minuti da bere più volte al dì. Non è molto usato, si preferiscono le miscele composte con erbe complementari
- olio essenziale 2-3 gocce su miele o zucchero 2-3 volte al dì per via orale, 2-3 gocce in un cucchiaino di olio di mandorle per frizioni esterne
- capsule di polvere titolata da 0,5 a 2 g al dì; ovviamente la dose si riduce se al posto della polvere si usa l'estratto secco titolato
- lozioni e pomate per uso esterno, in associazione ad altre essenze

Nelle fredde serate invernali, chi non gradisce un bicchiere di vin brulé? La ricetta di mia mamma prevedeva:

- ½ litro di vino rosso

- 50 g di zucchero (se preferite un sapore più dolce potete metterne un po' di più)
- 2 stecche di cannella
- 2-3 chiodi di garofano
- scorza di 1 limone non trattato
- scorza di 1 arancia non trattata
- 1 pizzico di noce moscata
- 3-4 bacche di ginepro

Versate in una casseruola il vino rosso; aggiungete tutti gli ingredienti, mescolate molto bene e ponete sul fuoco. Portate a bollore e da quel momento lasciate sobbollire per 30 minuti a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto. Trascorso questo tempo, filtrate e il vin brulé è pronto da bere.

CHiodo di GAROFANO

Storia e curiosità: il chiodo di garofano non è altro che il bocciolo di un albero tropicale molto aromatico, conosciuto per le sue virtù terapeutiche già nell'antica Cina (200 d.C.) e in India. Coloro che chiedevano udienza all'imperatore cinese erano obbligati a masticarne in abbondanza prima di presentarsi a lui, per rendere il loro alito profumato e purificato.

Intorno al IV secolo i chiodi di garofano giunsero anche in Europa e vennero impiegati nella preparazione di cibi e bevande, profumi e rimedi terapeutici contro nausea, diarree, vomito, verruche, ma soprattutto per calmare il mal di denti.

Quando gli Olandesi distrussero tutti gli alberi di eugenia di Ternate, nelle isole Molucche, il paese fu devastato da parecchie epidemie fino ad allora sconosciute.

Il nome scientifico *Eugenia* deriva da *Eugenio di Savoia Carignano*, un Asburgo del XVIII sec. particolarmente dedito alle scienze.

Nome scientifico: *Eugenia caryophyllata*

Famiglia: Myrtaceae

Nomi popolari: chiodo di garofano, nagel

Descrizione: albero di grandezza medio-piccola, sempreverde, eretto, con chioma tondeggiante; foglie di color verde scuro, lucide e coriacee; i fiori sono riuniti in corimbi ad ombrello posti nella parte terminale dei rametti, da un lungo calice rosso acceso sboccia un fiorellino bianco, dall'aspetto piumoso; i frutti sono piccole bacche rossastre.



Eugenia caryophyllata fiore

**Eugenia caryophyllata**

di microorganismi Gram-negativi (compreso l'*Escherichia coli*).

Inoltre, diversi composti presenti all'interno dei chiodi di garofano hanno dimostrato di inibire la crescita dei batteri responsabili dell'insorgenza delle carie dentali e di altri disturbi periodontali.

L'eugenina viene ancora studiata per la sua azione antivirale.

Habitat:: isole Molucche, Antille, Madagascar. Nei nostri climi la coltivazione è impossibile, la pianta infatti non si trova nemmeno all'interno degli orti botanici.

Parti usate: boccioli florali raccolti ancora ben chiusi ed essiccati al sole

Tempo balsamico: prima della fioritura in estate e in inverno

Principi attivi: olio essenziale (70-85% eugenolo), tannini, flavonoidi, polifenoli (eugenina), gomme

Proprietà ed usi: ai chiodi di garofano vengono attribuite numerose proprietà, scientificamente sono state dimostrate quelle attribuibili all'azione dell'olio essenziale, all'eugenolo e all'eugenina. Da diversi studi condotti in vitro è emerso che sia l'olio essenziale che l'eugenolo estratto da quest'ultimo possiedono una spiccata attività antibatterica, sia nei confronti di microorganismi Gram-positivi (compresi ceppi di *Staphylococcus aureus*), sia nei confronti

**Chiodi di garofano**

Per cui le proprietà accreditate sono quelle:

- antisettiche
- antinfiammatorie
- antalgiche
- antinevralgiche
- epatoprotettive
- antiossidanti
- antitrombotiche

Che li rende utili in caso di:

- nevralgie dentarie
- infiammazioni orofaringee
- infiammazioni gengivali
- disturbi periodontali
- alitosi
- dispepsie
- fermentazioni gastriche, flatulenze
- parassiti intestinali
- scabbia
- lupus

Controindicazioni: non usare in caso di ulcera peptica (uso orale), dermatiti (uso esterno) ed ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. I chiodi di garofano e il loro olio essenziale potrebbero instaurare interazioni farmacologiche con farmaci gastrolesivi (olio essenziale), anticoagulanti, eparine a basso peso molecolare, antiaggreganti piastrinici, agenti trombolitici.

Un uso moderato è invece raccomandato in gravidanza, per inforcare la parete uterina.

Preparazioni

- decotto: bollire 10 chiodi di garofano in 250 ml d'acqua per 15 minuti, lasciar riposare per 15 minuti e bere in giornata in caso di vermi intestinali; ripetere per 7 giorni
- infuso: 15 chiodi in 500 ml d'acqua bollente per 10 minuti, usare come collutorio
- olio essenziale: 2-3 gocce su miele o zucchero 3 volte al dì per uso orale
- olio essenziale: 10 gocce in diffusore per purificare gli ambienti

CEDRO

Storia e curiosità: Il cedro viene citato da Plinio il Vecchio nell'opera "*Naturalis Historia*", ricordando l'agrume con il termine "mela assira", all'epoca utilizzato, peraltro, solo come repellente per insetti. In ambito farmaceutico, la tintura di cedro e lo sciroppo di cedro sono impiegati come eccipienti correttori del sapore.

Nome scientifico: *Citrus medica*

Famiglia: Rutaceae

Nomi popolari: cedro

Descrizione: arbusto che può raggiungere i 4 metri di altezza; i rametti giovani sono rossastri o violetti, con foglie lunghe fino a 20 cm; i fiori crescono in gruppi da tre a dodici e sono molto profumati; i boccioli sono rossastri, ma il fiore aperto è bianco; il frutto è grande 20-30 cm, giallino, ovale o quasi rotondo, talvolta con una leggera protuberanza al peduncolo e un po' appuntito dalla parte opposta; la buccia è molto ruvida ed eccezionalmente spessa, costituisce fino al 70% del frutto, per cui solo un 25-30% del cedro è edibile.

Habitat: originario dell'Asia è stato introdotto nel bacino del Mediterraneo in tempi remoti, probabilmente ad opera dei Persiani intorno al III secolo a.C.

Parti usate: frutto, scorza del frutto

Tempo balsamico: ottobre-dicembre

Principi attivi: olio essenziale con limonene e citrale, e inoltre flavonoidi, cumarine, vitamina C, una discreta dose di sali minerali oltre ovviamente alla presenza di zuccheri immediatamente assimilabili come saccarosio, glucosio e fruttosio.

Proprietà ed usi

La medicina popolare utilizza da secoli il cedro per le sue proprietà di:

- antiossidante
- antinfiammatoria
- antimicrobica, battericida, antisettico dell'apparato urinario
- attivatore immunitario
- antidiabetica
- aromatizzante
- digestivo
- diuretico, depurativo
- fluidificante sanguigno, ipotensivo
- remineralizzante
- insettopellente
- anticellulite
- stimolante per la crescita dei capelli



Citrus medica frutto

Di fatto però manca ancora un approccio scientifico, sostenuto cioè, da studi che confermino e accreditino questo pool di proprietà stimate della pianta in maniera sistematica. Recentemente un gruppo di ricercatori italiani, del potentino, e bulgari ha provveduto a estrapolare da data base internazionali, ciò che è "validato" in letteratura in modo da poter avviare possibili nuovi approcci di ricerca.

Fino ad ora il cedro viene impiegato **oralmente** in caso di:

- iperviscosità sanguigna
- varici
- ipertensione
- obesità e ritenzione idrica
- demineralizzazione per crescita o convalescenza
- colite
- disturbi renali

E per **uso esterno** in caso di

- cellulite
- caduta dei capelli

Controindicazioni: l'olio essenziale è ben tollerato ma è sconsigliato in caso di ipersensibilità accertata a uno o più componenti, in gravidanza, durante l'allattamento e in bambini al sotto dei 5 anni.

Preparazioni:

- succo di cedro in acqua tiepida è lassativo
- olio essenziale per via orale 2 gocce 2 volte al dì su miele o zucchero,
- olio essenziale per uso esterno 5 gocce in 200 ml di olio di mandorle per massaggi anticellulite e contro i dolori reumatici
- olio essenziale 2-3 gocce in 50 ml di alcool per frizionare il cuoio capelluto o nello shampoo
- olio essenziale 5-10 gocce nel diffusore per ambienti come antitarma e per migliorare l'umore



CEDRO DEL LIBANO

Storia e curiosità: attuale emblema della bandiera libanese anticamente l'albero, da sempre simbolo di forza e potenza, ricopriva innumerevoli aree montuose del Vicino Oriente, zone in cui, attualmente, si annoverano pochissimi esemplari. Nell'Antico Testamento si narra che con il legno del cedro del Libano vennero edificate le colonne del Tempio di Salomone; e già al tempo degli antichi Fenici veniva utilizzato per il suo legno massiccio nella costruzione di imbarcazioni sicure e piccole navi.

Nome scientifico: Cedrus libani

Famiglia: Pinaceae

Descrizione: conifera arborea che può oltrepassare i 40 m d'altezza; le ramificazioni hanno un andamento tortuoso che le conferiscono la particolare forma a candelabro; la corteccia si modifica man mano che l'albero cresce, nella parte più vicina alle radici, appare liscia, per poi divenire rugosa e longitudinalmente fessurata; le foglie aghiformi sono persistenti e coriacee di color verde scuro e raggruppate in fasci di 20-30 inseriti in piccoli rametti; i fiori maschili cilindrici e minuti sono di color verde pallido, quelli femminili sono più grandi; i frutti sono pigne che, sfaldate a metà durante la maturazione, disperdono i semi.

Habitat. a partire dal lontano 1600, il cedro del Libano iniziò a diffondersi negli spazi verdi di tutta Europa. Predilige terreni poveri, sabbiosi, a pH leggermente acido; ad ogni modo, il cedro del Libano ben si adatta ad ogni tipo di terreno.

Parti usate: corteccia e gemme

Tempo balsamico: inizio primavera (gemme), tutto l'anno (corteccia)

Principi attivi: olio essenziale molto complesso contenente cedrene, himacalolo.

Proprietà ed usi:

- battericida, antisettico dell'apparato urinario
- antisettico dell'apparato respiratorio
- espettorante
- riduce sperimentalmente il tasso ematico dei colesterolo
- allevia le dermatosi cheratosiche e croniche
- stimola la sudorazione
- riduce il prurito cutaneo
- contrasta la caduta dei capelli dovuta a eccesso di forfora

Studi condotti sull'olio essenziale (2012) hanno evidenziato promettenti attività antitumorali e antinfiammatorie. L'isolamento dei singoli componenti ha messo in luce che in particolare l'himacalolo può fungere da molecola principale nella terapia del cancro. Secondo la medicina tradizionale libanese e tibetana, preparazioni a base di cedro sono utili per:

- bronchite
- infezioni delle vie urinarie
- reumatismi

- eczemi secchi, psoriasi
- herpes simplex
- pruriti
- forfora, caduta dei capelli
- punture di insetti

Controindicazioni: riguardano solo l'olio essenziale, il cui uso è sconsigliato in caso di ipersensibilità ai componenti, in gravidanza, durante allattamento, in età pediatrica.

Preparazioni:

- olio essenziale 2 gocce su miele o zucchero 2-3 volte al giorno
- macerato glicerico 50 gocce in poca acqua 2 volte al dì prima dei pasti

Per **uso esterno** questo olio essenziale può essere utilizzato puro o diluito:

- per pelle tendente al grasso se ne possono diluire 10 gocce in 50 ml di crema base
- per reumatismi si possono diluire 10 ml di olio essenziale in 100 ml di alcool
- per un'olio massaggio anticellulite 10 ml in 200 ml di olio di mandorle, è possibile aggiungere anche 10-15 gocce a 200 ml di shampoo neutro per problemi di forfora con prurito
- 10 gocce in diffusore per ambienti per infondere calma, forza e vitalità



Cedrus libani

EUCALIPTO

Storia e curiosità: Il nome deriva dal greco "*bene*" e "*nascondere*", in riferimento al fatto che i petali nascondono il resto del fiore. È stato scoperto per la prima volta in Australia da alcuni esploratori verso la fine del 1700.

I nativi australiani ne conoscevano già le eccezionali proprietà e lo utilizzavano per curare la febbre. Con le foglie preparavano inoltre degli impacchi da mettere sulle ferite e sulle infezioni. Attualmente le piante di Eucalipto costituiscono gran parte delle foreste australiane e rappresentano la principale fonte di cibo per i koala, che si nutrono delle foglie.

La pianta arriva in Europa verso la metà del XIX secolo, diffondendosi rapidamente come albero ornamentale, in tutto il bacino del Mediterraneo. In Italia, nel giardino della Reggia di Caserta, se ne potevano osservare dei bellissimi esemplari già a fine '800. Nel documento dei Padri Trappisti dell'Abbazia delle Tre Fontane di Roma, risalente al 1876, si legge che utilizzavano l'eucalipto per curare gli stati febbrili. Ad inizio del '900 fu utilizzato per bonificare i terreni paludosi dell'agro-pontino, della Sardegna, della Sicilia e più tardi anche del Friuli Venezia Giulia grazie alle sue profonde radici che assorbono bene grandi quantità d'acqua.

Oggi, oltre ad essere una pianta ornamentale, i principali impieghi dell'Eucalipto riguardano l'uso farmacologico, fitoterapico e cosmetico del suo olio essenziale.

Il legno viene usato come legna da opera, da ardere e per la produzione della carta.

Nome scientifico: *Eucalyptus globulus*

Famiglia: Myrtaceae

Nomi popolari: eucalipto, albero della febbre

Descrizione: è un albero di ragguardevoli dimensioni: nelle zone di origine può raggiungere anche i 70-80 metri, ma in genere ha altezze di 40-55 metri; il fusto può raggiungere i 2 metri di diametro. In Italia ha uno sviluppo più contenuto e in genere non supera i 20-25 metri di altezza; il fusto è diritto con corteccia azzurrognola o giallo-rossastra; le foglie hanno aspetto differente secondo l'età della pianta:

- nei polloni e nelle piante giovani abbracciano un po' il rametto nel punto di intersezione, sono sessili, opposte e decussate, quasi sempre saldate fra loro alla base, glabre e di colore verde chiaro ma con riflessi variabili dall'azzurrognolo all'argenteo al bianco-cinereo, la lamina è lunga 5-15 cm, di forma ovata o ovato-lanceolata e con apice acuto e margine intero;
- nelle piante adulte le foglie sono picciolate e alterne, glabre, di colore verde carico, la lamina è lunga 15-20 cm, eccezionalmente anche fino a 35 cm, di forma lanceolata e falcata con apice lungamente acuminato. La base è asimmetrica rispetto alla nervatura centrale, con una parte più larga dell'altra.

I fiori sono solitari, portati all'ascella delle foglie, piuttosto vistosi; la corolla è assente e l'androceo è formato da numerosissimi stami, dai filamenti lunghi e di colore bianco-crema; il frutto è una capsula di consistenza legnosa, di colore grigiastro e di 1,5-2,5 cm di diametro.

Habitat: l'areale di origine comprende l'Australia, la Tasmania e la zona costiera del sud dello stato di Victoria. La specie è tuttavia coltivata diffusamente negli ambienti a clima mediterraneo. Si conoscono più di 300 specie di eucalipto, di cui 50 sul litorale mediterraneo.

Parti usate: foglie

Tempo balsamico: inizio primavera

Principi attivi: olio essenziale contenente il 70% di eucaliptolo, pinene, canfene, inoltre tannini, polifenoli, flavonoidi

Proprietà ed usi:

- battericida, antisettico generale
- antisettico dell'apparato respiratorio
- balsamico, fluidificante del muco, espettorante
- antimicotico
- ipoglicemizzante
- febbrifugo

L'esperienza ha dimostrato da tempo gli effetti dell'eucalipto e dell'eucaliptolo in esso contenuto e la ricerca le ha confermate. Più nel dettaglio, l'olio essenziale di eucalipto sembra sia in grado di esercitare la sua azione antisettica provocando un danno immediato e irreversibile alle cellule batteriche, conducendole quindi a morte certa. Allo stesso modo sono state confermate anche le proprietà antimicotiche e acaricide della pianta.

Per cui è stato accreditato l'uso in caso di:

- affezioni delle vie respiratorie acute e croniche
- bronchite, sinusite, faringite
- infezioni delle vie urinarie (colibacillosi)
- reumatismi, nevralgie
- diabete
- astenia
- sinusite
- punture di insetti (prevenzione)
- infestazioni da acari

Controindicazioni: evitare l'assunzione di preparati a base di eucalipto in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, in pazienti affetti da patologie infiammatorie del tratto gastrointestinale o dei dotti biliari e in pazienti affetti da gravi disturbi epatici, in gravidanza, durante l'allattamento e in pazienti in età pediatrica.



Eucalyptus globulus foglie e fiori

In seguito a un sovradosaggio da olio essenziale di eucalipto possono manifestarsi gravi sintomi, come: diminuzione della pressione sanguigna, disturbi circolatori, collasso, convulsioni e asfissia.

Essendo l'eucalipto un induttore enzimatico può aumentare il metabolismo di numerosi farmaci (fra cui i barbiturici, l'aminopirina e le amfetamine), diminuendone, di conseguenza, l'efficacia terapeutica.

Inoltre, l'eucalipto può causare un potenziamento degli effetti degli ipoglicemizzanti orali.

Preparazioni:

- 1 cucchiaino da tè in 200 ml di acqua bollente per 10 minuti, 2-3 tazze al dì
- sciroppo 3-4 cucchiaini al dì (adulti)
- olio essenziale 2 gocce su miele o zucchero 3 volte al dì
- suffumigi con 10 g di foglie per 1 litro d'acqua bollente, o 10 gocce di olio essenziale in 1 ciotola di acqua bollente

LEMONGRASS

Storia e curiosità: originaria del sud-est asiatico, furono i soldati di *Alessandro Magno* a diffondere il lemongrass in Occidente, dopo averne apprezzato gli effetti benefici durante le lunghe campagne militari.

Quando viene spezzata e strofinata tra le dita emana un forte odore di limone e veniva utilizzata per combattere gli stati febbrili e le malattie infettive in genere. Ma il lemongrass conobbe la sua massima diffusione in Oriente dove, tra l'altro, è usato ancora oggi soprattutto in cucina, grazie al suo aroma caratteristico; sono in particolare i piatti tailandesi ad essere arricchiti dal suo sapore agrumato e balsamico.

Nome scientifico: *Andropogon citratus*

Famiglia: Graminaceae

Nomi popolari: citronella, verbena delle Indie

Descrizione: pianta a portamento cespuglioso che può raggiungere anche il metro di altezza; il fusto è eretto con foglie nastriformi di un bel colore verde intenso tendente al bluastro e ricadenti ed entrambi emanano un gradevole profumo agrumato; fiorisce raramente.

Habitat: India e regioni a clima tropicale.

Parti usate: foglie

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: olio essenziale contenente citrale, mircene, citronellale, geraniolo, geraniol-acetato, citronellil-acetato.

Proprietà ed usi

Benché il suo utilizzo non sia stato approvato per alcun tipo di applicazione terapeutica, al lemongrass vengono attribuite attività di:

- stimolante gastrico
- antisettico
- regolatore vago-simpatico
- antiparassitario
- insettorepellente

Studi condotti su animali hanno dimostrato che il decotto di foglie di lemongrass possiede una blanda azione antinfiammatoria e una lieve azione analgesica a livello periferico.

La medicina tradizionale usa il lemongrass in caso di:

- atonia gastrica
- enterocolite, colite
- distonie neuro-vegetative
- pediculosi

Controindicazioni: evitare l'assunzione di lemongrass in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

Preparazioni:

- 5 gocce di olio essenziale su miele o zucchero 2-3 volte al dì
- 5-10 gocce in diffusore d'ambiente per allontanare insetti e zanzare
- In vaporizzatori come insettorepellente adatto anche ai bambini

Ad oggi l'EPA (United States Environmental Protection Agency) ritiene l'olio essenziale di lemongrass un bio-insetticida dotato di meccanismo d'azione a basso impatto. Non presentando tossicità, è infatti considerato sicuro per l'uomo, gli animali e l'ambiente.



Andropogon citratus

LIMONE

Storia e curiosità: è l'agrumo maggiormente usato per le sue proprietà terapeutiche. I Greci importavano i limoni da una regione asiatica vicina alla Persia e li usavano come profumatori antitarme, mentre i Romani ne conoscevano le caratteristiche antivenefiche. Gli Arabi usavano il limone nella cura delle intossicazioni, anche da veleni. Una leggenda narra che alcuni condannati a morte per mezzo di serpenti velenosi, sopravvissero poiché avevano mangiato molti limoni prima dell'esecuzione. Gli Ebrei erano soliti portare un limone nella mano sinistra durante la festa dei tabernacoli, come dono per il Signore. I Cinesi lo raccomandavano come tonico stimolante. Un'usanza tedesca prevedeva di mettere un limone, nel quale erano stati infissi dei chiodi di garofano, nella mano del defunto.

Nome scientifico: Citrus limonum

Famiglia: Rutaceae

Nomi popolari: limone, limuna, zitron

Descrizione: piccolo albero (5 m), con rami perlopiù rossicci; foglie sempreverdi ellittiche, a margine intero; i fiori sono bianchi sulla superficie interna e rossi su quella esterna; il frutto (esperidio) ha un colore giallo intenso e presenta l'estremità superiore allungata in una punta.

Habitat: originario dell'Asia è stato introdotto dagli Arabi nel bacino del Mediterraneo verso il 1200; preferisce climi caldi senza forti sbalzi di temperatura, teme fortemente il vento. L'Italia è il maggior produttore mondiale.

Parti usate: scorze dei frutti

Tempo balsamico: tutto l'anno

Principi attivi: olio essenziale contenente limonene, pinene, canfene, linalolo, citrale, geranile e inoltre flavonoidi (esperidina, rutoside), acido citrico (polpa), pectine. Il succo del frutto contiene zuccheri, sali minerali (calcio, ferro, rame, silice, fosforo, manganese), mucillagini, vitamine (B, A, C, PP).

Proprietà ed usi

Accanto alle note caratteristiche nutrizionali, i principi attivi contenuti nel frutto e nella buccia conferiscono ai preparati a base di limone interessanti proprietà di:

- battericida, antisettico, antivermifugo
- attivatore dei globuli bianchi, febbrifugo
- ematopoietico (antianemico)
- tonico nervoso e cardiaco
- diuretico, depurativo
- antireumatico, antigottoso
- antiscorbutico
- antisclerotico
- tonico venoso
- fluidificante sanguigno, ipotensivo

- remineralizzante
- stimolante della secrezione gastro-epatica e pancreatica
- antisettico, antitossico, antiveleno (punture d'insetto)
- cicatrizzante
- antiprurito
- citofilattico
- antitarme, antiformiche

A supportare queste molteplici attività terapeutiche, studi scientifici, tuttora in corso, hanno dimostrato che l'azione sinergica del limonene (contenuto nell'olio essenziale) e dei flavonoidi (esperidina, diosmina e rutina) rende il limone anche un efficace antiossidante, ipoglicemizzante, capillaroprotettore ed antineoplastico.

A tutt'oggi comunque viene usato in caso di:

- malattie infettive
- astenia
- reumatismi, artriti, gotta
- scorbuto, avitaminosi
- arteriosclerosi
- varici, fragilità capillare
- iperviscosità sanguigna
- ipertensione
- obesità
- demineralizzazione per crescita o per convalescenza
- dissenteria
- afte
- geloni
- punture d'insetti
- seborrea del viso, lentiggini
- unghie fragili



Citrus limonum fiore e frutto

Controindicazioni: ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. L'olio essenziale di limone non presenta tossicità a dosi usuali, ma potrebbe irritare la pelle o dare reazioni di sensibilizzazione in alcune persone predisposte. È fotosensibilizzante per questo motivo non va utilizzato a livello cutaneo, prima di esporsi al sole o lampade abbronzanti. Per uso orale è sconsigliato in gravidanza, durante l'allattamento e in bambini al di sotto dei 7 anni.

Preparazioni:

Uso orale:

- succo di limone diluito in acqua e miele contro il vomito, assumere piccoli sorsi
- decotto del frutto contro i vermi intestinali
- infuso: versare la sera una tazza d'acqua bollente su 1 limone tagliato a fette

e 1 cucchiaino di camomilla, lasciar macerare tutta la notte e bere al mattino, contro l'aerofagia

- olio essenziale 5 gocce 2 volte al dì su miele o zucchero

Uso esterno:

- succo diluito con acqua e miele contro afte e stomatiti
- gargarismi con succo diluito con acqua
- frizioni con succo diluito sui geloni e sulle unghie fragili, sulle lentiggini e per schiarire il colorito
- succo diluito con glicerina (50%) per mantenere le mani morbide
- olio essenziale 10 gocce in un diffusore per purificare l'ambiente e creare un'atmosfera rilassante che favorisce la concentrazione

In campo cosmetico si utilizzano gli alfa-idrossiacidi contenuti nel limone, sostanze che hanno proprietà schiarenti, esfolianti e leviganti dello strato corneo della pelle, per cui trovano indicazione nella formulazione di creme e sieri antinvecchiamento. Essi assottigliano l'epidermide eliminando le cellule morte superficiali, stimolano la produzione di collagene ed elastina negli strati profondi della pelle, migliorandone l'idratazione, il turgore e il colorito e rendendo la pelle più sottile, elastica e luminosa.

NB.: il sapore acido non implica che il limone sia acido per l'organismo! Il sapore è dovuto agli acidi organici che non rimangono tali nelle cellule. È stato dimostrato che l'uso prolungato del limone provoca nell'organismo la produzione di carbonato e bicarbonato di potassio e di sodio che permettono di neutralizzare l'eccesso di acidità.

SANDALO

Storia e curiosità: la citazione più antica del legno di sandalo risale al V secolo a.C. e si trova nel *Nirukta* (dizionario vedico) come commento ai *Veda* dell'antica India dove, poiché le termiti non riescono a distruggere la parte più interna del tronco particolarmente coriaceo e profumato, viene da sempre considerato come albero protettivo, il cui profumo allontana gli spiriti maligni. Il suo legno, sacro a *Shiva*, fu utilizzato come materiale da costruzione per i templi e le statue degli dei. Secondo il credo induista, il legno di sandalo favorisce una rinascita migliore; per questa ragione, i sovrani defunti venivano imbalsamati con l'olio essenziale e per la cremazione dei corpi defunti dei ricchi, ancora oggi i roghi vengono coperti con il legno di sandalo. Secondo una saga indiana, l'albero di sandalo è sempre ricoperto da serpenti che si lasciano incantare dal suo profumo dolce. Ma non solo: la polvere di legno di sandalo si dice possa neutralizzare il veleno degli scorpioni e dei serpenti.

Nel Medioevo, i medici arabi portarono il legno di sandalo in Europa, dove, nel XV secolo, fece ingresso nelle farmacie italiane. *Adam Lonitzer* (1528-1586), studioso tedesco di scienze naturali, descrisse il legno di sandalo nel proprio libro sulle erbe, pubblicato nel 1557, come sostanza capace di rinforzare il cuore, lo stomaco e il fegato, di purificare il sangue e di placare la sete e la sensazione di calore.

Verso la metà del XIX secolo, con l'olio di legno di sandalo i medici curavano i malati di gonorrea.

Nome scientifico: *Santalum album*

Famiglia: Santalaceae

Descrizione: è un piccolo albero che può vivere anche 100 anni e raggiungere una altezza massima di 10 metri; ha una corteccia rosso-bruna che diventa rugosa nelle piante più vecchie; le foglie sono di un colore verde brillante, di forma è lanceolata e superficie lucida; i fiori sono riuniti in pannocchie all'ascella delle foglioline, sono di forma campanulata e di colore rosso intenso; il frutto viene prodotto dopo tre anni ed è rappresentato da una drupa di colore rosso scuro, che possiede al suo interno 5 semi che vengono mangiati o diffusi solitamente dagli uccellini, principali responsabili della diffusione naturale della pianta allo stato selvatico.

La pianta cresce in associazione simbiotica o parassitica con altri vegetali, infatti trae il proprio nutrimento dalle radici delle piante vicine, in particolare palme, aralie e graminacee.

Habitat: originario dell'Asia e dell'Australia, è diffuso in India meridionale, Indonesia orientale, Malesia, Filippine e in Oceania, paesi in cui si è ben acclimatato nelle foreste tropicali o subtropicali dal clima caldo-umido e piovoso dove le temperature variano tra 0 e 38°C, anche se l'albero resiste bene alla siccità, poiché pur essendo dotato di un apparato radicale proprio, in zone dal clima secco si adatta a crescere in associazione simbiotica o semi-parassitica con altri vegetali, dai quali trae il proprio nutrimento mediante le proprie radici che si diramano fra quelle degli alberi circostanti, sottraendo loro acqua e sali minerali.

Parti usate: corteccia e radici

Principi attivi: olio essenziale contenente alcoli terpenici, in particolare santalolo. Il contenuto in olio essenziale volatile aumenta man mano che l'albero diviene più maturo, e invecchiando la sua tipica fragranza muschiata diviene più intensa. È necessario che l'albero giunga almeno ai 25 anni per poter ottenere una droga contenente il 3% di olio essenziale, e più l'albero invecchia, migliore è la qualità dell'essenza, e maggiore la quantità prodotta dalle radici e dal tronco in particolare.

Proprietà ed usi: la medicina ayurvedica definisce il legno di sandalo amaro, rinfrescante, calmante e astringente e si avvale di impacchi di legno di sandalo polverizzato e acqua di rosa come rimedio in caso di infiammazioni e malattie cutanee.



Santalum album

L'olio essenziale è molto prezioso per le sue proprietà olfattive e cosmetiche, ma anche:

- amaro-toniche
- digestive
- diuretiche
- drenanti (migliora la circolazione linfatica e il flusso sanguigno)
- antispasmodiche
- astringenti
- analgesiche
- antisettiche, antimicotiche
- immunostimolanti
- antidepressive

che ne accreditano l'impiego in caso di:

- costipazioni
- dolori reumatici
- infezioni e dolori genito-urinari
- gastralgie
- crampi addominali
- dermatiti
- acne
- prurito
- smagliature

Controindicazioni: ipersensibilità accertata verso i componenti dell'olio essenziale, gravidanza, allattamento, età pediatrica. A dosi elevate può dare sensazione di calore epigastrico, sete e nausea.

Preparazioni

- decotto: bollire 20-30 g di sandalo in 1 litro d'acqua per dieci minuti, lasciar riposare 10-15 minuti, filtrare e bere in giornata dolcificando con miele
- tintura madre: 30 gocce 2 volte al dì in poca acqua
- olio essenziale per via orale: 2 gocce su miele o zucchero 3 volte al dì

Olio essenziale per uso esterno:

- 4 gocce in olio di mandorle per massaggiare il corpo
- 5 gocce in 30 ml di crema base
- 10 gocce nell'acqua del bagno
- 1 goccia sulle unghie colpite da micosi 1 volta al dì
- 5 gocce in diffusore ambientale

NB.: il sandalo rosso (*Pterocarpus santalinum*) è un albero della famiglia delle Fabaceae, originario dell'Africa tropicale. Il legno di questa pianta ha un colore che varia dal rosso all'arancione ed è più resistente e compatto di quello del sandalo bianco. Mentre entrambi i legni sono noti per il loro profumo, differiscono per colore, consistenza e applicazioni. Mentre il sandalo bianco è più utilizzato in profumeria, cosmetica e aromaterapia, il sandalo rosso è più usato per la lavorazione del legno e per le proprietà coloranti.

TEA TREE

Storia e curiosità: gli aborigeni australiani hanno sempre utilizzato le foglie di questa pianta per trattare le ferite e le infezioni cutanee ed altri disturbi. Il nome tea tree, che significa albero del tè, fu coniato dal capitano *James Cook* nel 1770, durante il suo viaggio in Australia. Egli notò che gli aborigeni utilizzavano le foglie di questa pianta per preparare un infuso simile al tè. In realtà la melaleuca, da un punto di vista botanico, non ha alcun grado di parentela con la pianta della bevanda del tè (*Camelia sinesis*).



Melaleuca alternifolia

Solo all'inizio del XX secolo il chimico australiano *A.R. Pendolf* ha descritto, per la prima volta, le proprietà antisettiche dell'olio essenziale estratto dalle foglie del tea tree.

Intorno al 1920 si è cominciato a impiegare l'olio essenziale in chirurgia e odontoiatria per prevenire e combattere le infezioni della pelle e delle mucose. Nel 1930 un chirurgo di Sidney pubblicò, sulla prestigiosa rivista *Medical Journal of Australia*, uno studio sull'efficacia di questo olio essenziale nella disinfezione delle ferite chirurgiche. Durante la Seconda Guerra Mondiale in Australia i raccoglitori di foglie di questa pianta e i produttori di olio essenziale furono dispensati dal servizio militare.

Nome scientifico: *Melaleuca alternifolia*

Famiglia: Myrtaceae

Nomi popolari: tea tree, albero del tè

Descrizione: è un arbusto sempreverde che può raggiungere i 6 metri di altezza, con rami eretti e foglie lineari, di colore verde intenso; i fiori sono bianchi, riuniti in grappoli lunghi dai 3 ai 5 cm; i frutti sono piccole capsule legnose.

Habitat: zone paludose del New South Wales e del Queensland, caratterizzate da un clima caldo e umido.

Parti usate: foglie

Principi attivi: olio costituito da terpinenolo, un alcool che costituisce circa il 40-45% dell'olio, terpineni, cineolo, alfa-terpineolo, così come alfa-pinene, limonene, terpinolene, viridiflorene

Proprietà ed usi: è ritenuto il rimedio d'eccellenza contro le infezioni batteriche e fungine che possono interessare la cute e alcune mucose; ha azione:

- antibatterica, per denaturazione delle proteine della membrana cellulare e conseguente morte dei batteri
- antivirale
- antifungina, nei confronti di dermatofiti e lieviti

- germicida, antiparassitario
- rinforzante
- immunostimolante
- antinfiammatorio
- purificante

L'Organizzazione Mondiale della Sanità approva l'impiego topico dell'olio essenziale di Albero del tè per attenuare i sintomi di diverse frequenti affezioni della pelle e delle mucose:

- punture d'insetti, prurito e infiammazione cutanea
- acne
- piede d'atleta
- onicomicosi
- candidosi buccale
- bromidrosi (sudorazione nauseabonda, generalizzata o localizzata)
- vaginite
- cervicite (infiammazione di origine infettiva del collo dell'utero)
- cistite

Fra i batteri sensibili all'azione antibatterica dell'olio di melaleuca ritroviamo il *Bacillus subtilis*, l'*Enterococcus faecalis*, l'*Escherichia coli*, la *Moraxella catarrhalis*, lo *Streptococcus pyogenes* e lo *Staphylococcus aureus*.

Controindicazioni: evitare l'utilizzo di melaleuca e del suo olio essenziale in caso di allergia nota verso uno o più componenti e in pazienti con affezioni cutanee di tipo eczematoso, in gravidanza e durante l'allattamento.

In caso d'ingestione accidentale di elevate quantità di olio di melaleuca possono manifestarsi sintomi anche molto gravi, quali disturbi della coordinazione motoria, difficoltà di deambulazione, atassia, sonnolenza e confusione mentale. In questo caso è bene rivolgersi al Pronto Soccorso.

Preparazioni: l'olio di melaleuca viene impiegato di norma per uso esterno. L'assunzione orale del prodotto non è proibita ma è comunque altamente sconsigliata a causa dei potenziali e pericolosi effetti avversi che possono manifestarsi. Ad ogni modo la somministrazione orale dovrebbe avvenire solo dietro consiglio del medico e solo sotto la sua stretta sorveglianza.

Olio essenziale

- 10 gocce in 100 ml di detergente intimo
- 2 gocce nella dose abituale di shampoo contro i pidocchi, forfora e seborrea
- 2 gocce direttamente sulle unghie colpite da onicomicosi
- 4 gocce in crema base contro il piede d'atleta
- 2 gocce nel gel detergente abituale in caso di acne e foruncoli
- 10 gocce nel diffusore per ambienti per disinfettare e tenere lontano gli insetti
- 5 gocce in 15 ml di olio di mandorle come lenitivo dopo punture di insetti

Esempi di associazioni di olii essenziali (o.e) per il trattamento di piccole patologie

BRONCHITE Posologia: 5 gocce 3 volte al dì

- TIMO O.E.
- EUCALIPTO O.E.
- PINO O.E.
- CIPRESSO O.E. in parti uguali

CISTITE Posologia: 4 gocce 3 volte al dì

- LAVANDA O.E.
- GAROFANO O.E.
- FINOCCHIO O.E. in parti uguali

COLITE Posologia: 4-5 gocce 3 volte al dì

- TIMO O.E. 1,5 ml
- CARVI O.E. 1,5 ml
- GINEPRO O.E. 1,5 ml
- GAROFANO O.E. 1 ml

COLITE CON DIARREA Posologia: 4 gocce 3 volte al dì

- ROSMARINO O.E.
- CORIANDOLO O.E.
- GERANIO O.E. in parti uguali

COLITE CON STIPSI Posologia: 3 gocce 3 volte al dì

- SALVIA O.E.
- TIMO O.E.
- CARVI O.E. in parti uguali

GASTRO ENTERITE ACUTA Posologia: 3 gocce 3 volte al dì

- TIMO O.E.
- SALVIA O.E.
- CAMOMILLA O.E. in parti uguali

HERPES SIMPLEX *Posologia: 5 gocce 2-3 volte al dì*

- CIPRESSO O.E.
- LAVANDA O.E. in parti uguali

HERPES ZOSTER *Posologia: 5 gocce 3 volte al dì*

- TIMO O.E.
- ROSMARINO O.E.
- LAVANDA O.E.
- LIMONE O.E. in parti uguali

INFLUENZA *Posologia: 5 gocce 3 volte al dì*

- TIMO O.E.
- CIPRESSO O.E.
- ROSMARINO O.E. in parti uguali

LARINGOTRACHEITI FARINGITI *Posologia: 5 gocce 3 volte al dì*

- CIPRESSO O.E.
- EUCALIPTO O.E.
- TIMO O.E. in parti uguali

PARASSITI INTESTINALI *Posologia: 2-5 gocce 3 volte al dì*

- CARVI O.E. 1 ml
- AGLIO O.E. 0,5 ml
- GERANIO O.E. 0,5 ml
- VERBENA O.E. 0,5 ml

PROSTATITE *Posologia: 4 gocce 3 volte al dì*

- GINEPRO O.E.
- CIPOLLA O.E.
- PINO O.E. in parti uguali

RAFFREDDORE SINUSITE *Posologia: 5 gocce 3 volte al dì*

- EUCALIPTO O.E.
- LAVANDA O.E.
- PINO O.E.
- TIMO O.E. in parti uguali

VAGINITE *Posologia: 4 gocce 3 volte al dì*

- TIMO O.E.
- LAVANDA O.E.
- GINEPRO O.E. in parti uguali

Glossario

ACIDOSI anormale concentrazione di acidi nel corpo, di solito causata da diabete, da patologie renali o da un alterato metabolismo delle proteine, associato ad un'innadeguata assunzione (o ad una perdita) di alcali

ALBURNO parte periferica del legno di un tronco

AMARO-TONICO sostanza dal sapore amaro corroborante della funzione digestiva

AMENORREA l'assenza o il fermarsi della mestruazione

ANALGESICO antidolorifico, sostanza che riduce o annulla la sensibilità al dolore

ANEMIA riduzione della quantità di emoglobina nel sangue

ANORESSIA mancanza o riduzione di appetito

ANTIARTERIOSCLEROTICO sostanza che protegge dall'indurimento delle arterie

ANTIARTRITICO rimedio contro l'artrite

ANTIASMATICO rimedio che lenisce gli attacchi d'asma

ANTIBIOTICO sostanza che uccide o inibisce la crescita dei germi patogeni

ANTIDIARROICO sostanza che blocca la diarrea, cioè l'emissione frequente di feci liquide o semiliquide

ANTIEMETICO sostanza che previene il vomito

ANTIELMINTICO sostanza che determina la morte e l'espulsione dei vermi parassiti; sinonimo di vermifugo

ANTIEMORRAGICO sostanza capace di fermare le emorragie

ANTIFLOGISTICO sinonimo di antinfiammatorio

ANTIGOTTOSO rimedio contro l'abnorme deposito di acido urico nei tessuti articolari

ANTIIDROTICO rimedio contro l'eccessiva sudorazione

ANTINEVRALGICO antalgico, antidolorifico nei confronti di dolore, a volte molto

severo, che si manifesta lungo il percorso di un nervo e si origina nel nervo stesso e non nel tessuto dal quale il dolore sembra originarsi

ANTINFIAMMATORIO rimedio contro l'infiammazione, processo reattivo dell'organismo caratterizzato da dolore, calore, arrossamento, gonfiore della parte lesa

ANTIPIRETICO sostanza che riduce la febbre

ANTIREUMATICO rimedio contro le affezioni reumatiche

ANTISETTICO sostanza che distrugge o inibisce la crescita di germi patogeni

ANTISPASMODICO sostanza che calma o sopprime gli spasmi decontraendo i muscoli e ripristinandone la funzionalità

ANTISPASTICO sostanza che riduce gli spasmi della muscolatura scheletrica

ANTISTAMINICO sostanza che inibisce il rilascio di istamina

ANTITUSSIVO sostanza che sopprime la tosse, solitamente riducendo l'attività del centro della tosse nel cervello e deprimendo la respirazione

APERITIVO sostanza che stimola l'appetito

ARITMIA ritmo cardiaco anormale o irregolare

ARTRITE infiammazione di una o più articolazioni, solitamente accompagnata da dolore

ARTRITE REUMATOIDE malattia auto immune con infiammazione cronica e graduale distorsione delle articolazioni

ASMA generalizzata costrizione ed infiammazione delle vie respiratorie, con tosse, sibili e difficoltà respiratorie

ASTENIA riduzione del tono e della forza, in particolare del sistema muscolo scheletrico

ASTRINGENTE rimedio che provoca un restringimento dei tessuti, dei capillari e degli orifizi

ATEROSCLEROSI lesioni delle arterie caratterizzate dall'ispessimento e dall'indurimento delle pareti, che portano all'obliterazione delle stesse

BALSAMICO sostanza che lenisce l'infiammazione della cute, dei bronchi, delle mucose, ecc.

BATTERIOSTATICO rimedio che rallenta o ferma la proliferazione dei batteri

BECHICO rimedio che combatte la tosse e facilita l'espettorazione

BORSITE infiammazione delle sinovie, borse sierose che circondano i tendini

BRADICARDIA ritmo cardiaco chiaramente lento

BRONCHITE infiammazione delle mucose dei bronchi, solitamente dovuta ad infezioni, più raramente a allergie o composti chimici

CARDIOTONICO sostanza che aumenta il rendimento del cuore

CARMINATIVO sostanza che previene ed elimina la formazione eccessiva di gas intestinali

CHERATOLITICO sostanza che distrugge l'ispessimento del tessuto corneo

CHERATOSI lesione della pelle consistente in un ispessimento dello strato corneo

CISTITE infiammazione, spesso infettiva, della vescica urinaria

COLAGOGO fluidificante della bile

COLECISTITE infiammazione della cistifellea e dei dotti biliari

COLERETICO aumenta la secrezione biliare

COLICA crampi o spasmi della muscolatura liscia viscerale

COLITE infiammazione del colon

DECOTTO preparazione liquida estemporanea ottenuta facendo bollire in acqua la droga, per un tempo variabile da 5 a 30 minuti. A ebollizione conclusa si lascia riposare per 10-20 minuti e al termine si filtra. La decozione si usa in caso di droghe compatte (radici, cortecce) contenenti principi attivi termoresistenti

DERMATITE infiammazione della pelle

DIAFORETICO sostanza che aumenta la sudorazione

DISMENORREA mestruazioni dolorose

DISPEPSIA cattiva digestione

DISURIA minzione dolorosa

DIURETICO sostanza che aumenta il flusso di urina nelle 24 ore

DROGA parte di una pianta usata a scopo terapeutico. Nel linguaggio comune si usa il termine droga per indicare una sostanza naturale o di sintesi capace di modificare temporaneamente lo stato psichico dell'individuo che è alla ricerca di una

condizione di piacere. Identifica quindi sostanze ad attività stupefacente e allucinogena (oppio, hashish, marijuana, cocaina, LSD). Ma il significato proprio del termine è quello di definire la parte della pianta che contiene una o più sostanze farmacologicamente attive dette principi attivi. Le droghe vegetali che si trovano in commercio possono derivare da piante spontanee o da piante coltivate

ECZEMA dermatite cronica caratterizzata da eritema e formazione di vesciche, che possono portare alla produzione di essudato e croste

EMATURIA presenza di sangue nelle urine

EMETICO sostanza che causa il vomito

EMMENAGOGO sostanza che provoca e/o aumenta il flusso mestruale

EMOLLIENTE sostanza che fluidifica il catarro; agente che disinfiamma e idrata la pelle

EMOSTATICO sostanza che arresta l'emorragia

ENTERITE infiammazione dell'intestino tenue

EPATITE infiammazione del fegato

ERITROPOIESI formazione dei globuli rossi

ESPETTORANTE sostanza che facilita l'espulsione di muco o altro materiale dai bronchi o dalla trachea

ESTRATTO preparazioni ottenute per macerazione (o percolazione) della droga in un solvente adeguato (acqua, alcool, etere) e successiva concentrazione della soluzione per mezzo dell'evaporazione totale o parziale del solvente. A seconda della consistenza si distinguono:

- estratto fluido – l'evaporazione del solvente si ferma al raggiungimento di un peso uguale a quello della droga di partenza; è utilizzato per la preparazione di sciroppi
- estratto molle – l'evaporazione del solvente si protrae fino ad ottenere un prodotto di consistenza pastosa che non bagna la carta; è utilizzato per la preparazione di pillole
- estratto secco – l'evaporazione del solvente è totale, per cui il prodotto finale è una polvere molto igroscopica; è utilizzato per la preparazione di capsule e compresse

ETNOIATRIA medicina popolare

EUPEPTICO sostanza che facilita la digestione, favorisce la secrezione gastrica

FARMACO prodotto chimico puro dotato di proprietà farmacologiche, capace di provocare una variazione funzionale. Es. l'OPPIO è una droga, la MORFINA (il suo principale componente) allo stato puro è un farmaco

FARMACOGNOSIA disciplina scientifica che ha il compito di studiare e descrivere, da un punto di vista sia botanico, che chimico, che farmacologico, le parti delle piante impiegate come medicinali o per la preparazione di medicinali. Tale scienza si occupa quindi del riconoscimento delle droghe e delle piante da cui derivano, dell'identificazione dei componenti chimici che rendono la droga attiva e ne caratterizzano l'attività farmacologica e terapeutica e delle tecniche di preparazione, attraverso le quali è possibile trasformare la droga in medicamento

FITOCOMPLESSO entità biochimica che rappresenta l'unità farmacologica integrale di una pianta medicinale

GALATTOGENO sostanza che provoca o accresce la secrezione lattea

GASTRITE infiammazione delle membrane gastriche

GLICOSURIA presenza di zuccheri nelle urine

INFUSO preparazione liquida che si ottiene estemporaneamente versando acqua bollente sulla droga, opportunamente sminuzzata, e lasciando riposare per un tempo variabile da 5 a 20 minuti, secondo la consistenza della droga, prima di filtrare. L'infuso va bevuto caldo o tiepido, mai bollente o freddo, e senza zucchero; è possibile correggere il sapore aggiungendo un cucchiaino di miele. È sconsigliabile la conservazione degli infusi per un periodo superiore alle 24 ore, poiché rappresentano un substrato ideale per la crescita batterica

IPERCOLESTEROLEMIA eccessiva presenza di colesterolo nel sangue

IPEREMIA eccessiva presenza di sangue

IPERGLICEMIA alto tasso di glucosio nel sangue

IPERLIPIDEMIA alti livelli di grassi nel sangue

IPERURICEMIA elevato livello di acidi urici nel sangue

IPNOTICO sostanza che favorisce il sonno

IPOGLICEMIZZANTE sostanza che riduce il tasso di glucosio nel sangue

IPOSENSIVO sostanza che abbassa la pressione arteriosa

LARINGITE infiammazione della laringe

LASSATIVO sostanza blandamente purgativa

LITIASI presenza di calcoli

MACERATO GLICERICO preparazione liquida che si ottiene dalla macerazione delle gemme o dei tessuti embrionali di una pianta in una miscela di glicerolo ed alcool 60°, in rapporto appropriato, per 21 giorni. Si procede poi alla decantazione e alla prima filtrazione; dopo 48 ore si filtra nuovamente. La soluzione ottenuta viene diluita con una soluzione formata da glicerolo, alcool e acqua

MENORRAGIA eccessivo sanguinamento durante le mestruazioni

METRORRAGIA sanguinamento uterino al di fuori del normale ritmo mestruale

MIALGIA dolore della muscolatura

MUCOLITICO sostanza che scioglie il catarro e le secrezioni delle ghiandole mucipare in genere

NEFRITE infiammazione o infezione dei reni

NEURITE infiammazione del tessuto nevoso

NEVRASTENIA stanchezza o esaurimento, spesso in eccesso rispetto alle apparenti cause fisiche

OLIO ESSENZIALE è il fitocomplesso che si ottiene da piante aromatiche per distillazione in corrente di vapore, o per estrazione con solventi volatili o per pressione

OSTEOPOROSI diminuzione della massa ossea e l'allargamento dei canali ossei

PIANTA OFFICINALE pianta utile in campo farmaceutico, cosmetico, liquoristico, industriale, ecc.

PIELITE infiammazione delle pelvi dei reni

POLIURIA eccessiva minzione

PRINCIPIO ATTIVO molecola prodotta dal metabolismo di un organismo vegetale, dotata di attività farmacologica e potenzialmente terapeutica, responsabile dell'azione di una droga. Una droga contiene sempre più principi attivi, talora ad azione sinergica, talora ad azione antagonista, quindi l'azione del principio attivo purificato non riproduce quella della droga in toto. A volte è più utile usare il principio attivo isolato, altre volte la droga in toto

PROSTATITE infiammazione della prostata

PSORIASI patologia dermatologica cronica con lesioni rossastre che vanno e vengono per anni

PURGANTE sostanza che induce uno svuotamento rapido dell'intestino

REUMATISMO termine generico per indicare patologie infiammatorie del sistema osteoarticolare

REVULSIVO sostanza che provoca sulla cute un'irritazione locale accompagnata da iperemia

RINITE infiammazione del naso, corizza

RUBEFACENTE sostanza che provoca sulla cute arrossamento per aumento del flusso sanguigno nei capillari

SEDATIVO calmante

SIMPATICOLITICO sostanza che inibisce il sistema nervoso simpatico

SIMPATICOMIMETICO sostanza con azione simile a quella prodotta dalla stimolazione del sistema nervoso simpatico

SINUSITE infiammazione dei sinuosi (seni facciali) conseguente a quella della mucosa nasale

SPASMOLITICO: sostanza che risolve lo spasmo decontraendo i muscoli

STOMACHICO sostanza che promuove la secrezione gastrica e il buon funzionamento dello stomaco

STOMATITE infiammazione della bocca

STUPEFACENTE sostanza che, agendo sul sistema nervoso, provoca un gradevole stato di ebbrezza che genera assuefazione, cui seguono gravi alterazioni di tipo somatico e psichico

TACHICARDIA ritmo cardiaco elevato, in genere al di sopra delle 90-100 pulsazioni al minuto

TEMPO BALSAMICO stadio di sviluppo vegetativo della pianta corrispondente alla maggior concentrazione di principi attivi all'interno della droga. Le piante medicinali compiono il loro ciclo vitale in stretta relazione con l'habitat e la stessa presenza di principi attivi può essere influenzata dalle condizioni di vita o di coltivazione della pianta stessa, inoltre si possono evidenziare elevate variazioni nel contenuto in principi attivi e nella loro qualità in relazione allo stadio vitale, giovanile, maturo o senescente, della pianta. La raccolta della pianta medicinale ai fini della produzione ottimale di droga sarà regolata dalla valutazione del suo tempo balsamico. In generale le piante devono essere raccolte con tempo asciutto, facendo attenzione all'eventuale presenza di corpi estranei, di parti appassite o morte, di lesioni o putrefazioni

TINTURA preparazioni liquide ottenute per macerazione (o percolazione) della droga secca in alcool di adeguata concentrazione, secondo proporzioni ben definite. Il tempo di macerazione varia da 5 a 10 giorni in rapporto alla consistenza della droga e il grado alcolico a seconda della solubilità dei principi attivi che si vogliono estrarre

TINTUTA MADRE preparazione liquida che si ottiene per macerazione della pianta fresca in alcool a titolo appropriato, per un periodo di 21 giorni. Poi si procede ad una decantazione del liquido, ad una prima filtrazione e successivamente ad una spremitura sotto pressione costante del residuo. Si riuniscono i due liquidi ottenuti e si procede alla filtrazione finale

TOPICO rimedio ad uso esterno

TROMBOSI formazione di un coagulo ematico all'interno del sistema circolatorio

ULCERA ulcerazione cronica

ULCERAZIONE alterazione patologica della cute o di una mucosa, che inizia con irritazione, passa alla congestione, porta ad edema, vescicolazione e necrosi parziali del tessuto; si distingue dalla ferita che dipende invece da un trauma

URETRITE infiammazione dell'uretra

VAGINITE infiammazione della vagina, causata da irritazione tessutale o da infezioni

VARICE dilatazione eccessiva e persistente di una vena

VASOCOSTRITTORE sostanza che provoca la diminuzione del calibro di un vaso sanguigno, per contrazione delle sue fibre muscolari

VASODILATATORE sostanza che provoca la dilatazione di un vaso sanguigno per rilassamento delle sue fibre muscolari

VESCICANTE sostanza fortemente revulsiva che provoca la formazione di vesciche

VULNERARIO sostanza che cicatrizza piaghe e ferite

XEROFILO che si adatta a climi desertici o poveri di acqua disponibile

Bibliografia

- AA.VV., *Enciclopedia monografica del Friuli Venezia Giulia*, voll. I, III, Udine, 1978.
- AA.VV., *Società Botanica Italiana, Centenario, 100 anni di ricerche botaniche in Italia*, II, Società Botanica Italiana, Firenze, 1988.
- Astorri A., *La bottega degli aromi*, in "Storia e Dossier", 79, pagg. 48-52, Giunti Editore, Firenze, 1994.
- Belaiche P., *Le malattie infettive*, red. Studio edizioni, Milano, 1984.
- Bohinc P., *Slovenske zdravilne rastline*, Založba Mladinska Knjiga, Ljubljana, 1991.
- Brigo B., *Fitoterapia e gemmoterapia nella pratica clinica*, La Grafica Briantea, Edizioni Monticello, Bologna, 1988.
- Brigo B., *Natura medicatrix*, Tecniche nuove, Milano, 1994.
- Catizone P., Marotti M., Toderi G., Tetenyi P., *Piante medicinali e aromatiche*, Patron Editore, Bologna, 1986.
- Caracci P.C., *Appunti per una storia della medicina in Friuli*, Udine, 1975.
- Coassini Lokar L., Poldini L., Sinosich E., *Evidence for the existence and spatial distribution of different chemotypes of Helleborus multifidus subsp. Istriacus in the north-adriatic Karst region in Oecol Pl.*, 1982.
- Coppo P., Keita A., *Médecine traditionnelle*, Edizione e, Trieste, 1989.
- Corbanese C.C., *Il Friuli, Trieste, l'Istria, dalla preistoria alla caduta del Patriarcato di Aquileia e nel periodo veneziano*, voll. I, II, Del Bianco Editore, Udine, 1983.
- Da Legnano P., *Le piante medicinali (nella cura delle malattie umane)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1973.
- Duraffourd C., D'Hervicourt L., Lapraz C., *Quaderni di fitoterapia clinica*, Aporie Edizioni, Roma, 1990.
- Fauron R., Moatti R., Donadiue Y., *Guida pratica di fitoterapia*, Giuseppe Maria Ricchiuto Editore, Verona, 1991.
- Ferluga R., *Elementi di etnoatria in Le medicine naturali in farmacia*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1988.
- Fornasaro F., *Elementi di aromaterapia in Le medicine naturali in farmacia*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1988.
- Fornasaro F., *Notule sull'organizzazione sanitaria nella Cividale del Trecento*, in "Mille servizi per l'immagine", suppl. n.8, II, pagg.8-10, Fagagna (Ud), 1989.
- Fornasaro F., *I longobardi e la medicina alto medioevale*, Friuli Venezia Giulia, Scuola e cultura, 5, XXXVI, Trieste, 1993.
- Fornasaro F., *Introduzione alla fitoterapia classica e moderna*, Leader for Chemist, IV, 4, Milano, 1993.
- Fornasaro F., *La gemmoterapia*, Leader for Chemist, IV, 5, Milano, 1993.
- Fornasaro F., *La fitoterapia delle tinture madri*, Leader for Chemist, IV, 9, Milano, 1993.

- Fornasaro F., *I longobardi e la medicina nell'alto medioevo*, in “Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura”, V, XXXVI, pagg. 194-203, Agenzia Libreria Editrice, Trieste, 1993.
- Fornasaro F., *La medicina medioevale*, in Italia (secoli IX-XIII), in “Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura”, VI, XLVII, pagg. 206-233, Agenzia Libreria Editrice, Trieste, 1995
- Fornasaro F., *I longobardi e la medicina (con note di alimurgia e di cucina)*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1996
- Fornasaro F., *La medicina medioevale in Italia (secoli XIII-XV)*, in “Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura”, VII, LIX, pagg. 219-251, Agenzia Libreria Editrice, Trieste, 1998
- Fornasaro F., *Misturis, mindusiis, midisiniis e miedis (La medicina e la vita sanitaria nel Cividalese medioevale) (secc. VI-XV)*, vol. II, pagg. 217-234, numero unico, Società Filologica Friulana, Cividat, 1999
- Fornasaro F., *La medicina in Italia nell'età del rinascimento (secoli XV-XVI)*, in “Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura”, VIII, LXXI, pagg. 240-260, Agenzia Libreria Editrice, Trieste, 2000
- Fornasaro F., *La medicina in Italia nel Seicento* in “Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura”, IX, LXXXI, pagg. 151-176, Agenzia Libreria Editrice, Trieste, 2001
- Fornasaro F., *Le viole come elemento di terapia e benessere*, in Atti dell'International Meeting of Violet Association a Corno di Rosazzo (Udine), Springfield (Usa), 2001
- Gastaldo P., *Compendio della flora officinale italiana*, Piccin Nuova Libreria, Padova, 1987
- Gurevic A.J., *Le categorie della cultura medioevale*, Einaudi, Torino, 1983
- Henry P., *Phytembryotherapie-Gemmotherapie*, St. Norbert, Tongerlo (A), Belgique, 1959
- Henry P., *Introduction à la Gemmothérapie*, Cahiers de Biothérapie, Ed. Peyronnet et Cie, Paris, 1964
- Hertzka G., *Strehlow W. Handbuch der Hildegard-Medizin*, Bauer, Freiburg in Breisgau, 1994
- Leclerc H., *Lineamenti di fitoterapia*, Aporie edizioni, Roma, 1989
- Lehninger A.L., *Principi di Biochimica*, Zanichelli edit., Bologna, 1975
- Lomagno P., *Storie di piante medicinali eccellenti*, Ciba Edizioni, Milano, 1994
- Lorenzoni G.G., *Flora e Vegetazione del Friuli Nord-Orientale*, Grafiche Fulvio, Udine, 1967
- Mattelig R., *Zeje an sadje, Jedilo an zdravje-Erbe e frutti, cibo e salute*, Kulturno društvo Studenci Circolo culturale Sorgenti, Cividale del Friuli (Ud), 2001
- Minisini G., Fornasaro F., *I frutti spontanei della flora delle Valli del Natisone* in *Le Valli del Natisone*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1985
- Neuthaler Heinrich, *Zdravilna zelišča*, Založništvo tržaškega tiska, Trst, 1977
- Paladino G., *L'arboreto Pascual di Tarcento*, Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia, Direzione Regionale delle Foreste, Stampe Grafiche Lema, Maniago (PN), 1983
- Pazzini A., *Dalle scuole cenobiali alle scuole salernitane*, in “Orizzonte medico”, 1981
- Pedretti M., *Chimica e farmacologia delle piante medicinali*, Erboristeria Domani, Milano 1983
- Pellegrini G.B., Zamboni A., *Flora popolare friulana*, Casamassima Editore, Udine, 1982
- Penso G., *Le piante medicinali nell'arte e nella storia*, Ciba Geigy Edizioni, Paris, 1986
- Poldini L., Coassini Lokar L., Fornasaro F., *Nota preliminare sulle ricerche farmacobotaniche in due specie di Helleborus in Friuli Venezia Giulia*, Gior. Bot. Ital. 111 (6):368, 1977
- Poldini L., Coassini Lokar L., Angeloni Rossi G., *Appunti di etnobotanica del Friuli-Venezia Giulia*, Gortania- Atti del Museo Friulano di Storia Naturale, 4, pagg.101-152, Editrice Grillo, Udine, 1982
- Poldini L., *I principi di origine naturale, loro attuale importanza nel campo della ricerca in Le medicine naturali in farmacia*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1988
- Poldini L. *Itinerari botanici nel Friuli-Venezia Giulia*, Edizioni del Museo Friulano di Storia Naturale, Udine, 1991
- Polunin M., Robbins C., *Naravna lekarna*, Založba Domus, Ljubljana, 1993
- Premuda L., *Storia della medicina*, Padova, 1960
- Schippberger H., *Il giardino della salute. La medicina nel Medioevo*, Milano, 1988
- Schönfelder P. et I., *Atlante delle piante medicinali*, Franco Muzzio Editore, Padova, 1989
- Valnet J., *Cura delle malattie con gli ortaggi e la frutta*, Giunti-Martello Editore; Firenze, 1975
- Valnet J., *Cura delle malattie con le piante*, Giunti-Martello Editore, Firenze, 1976
- Valnet J., *Cura delle malattie con le essenze delle piante*, Giunti-Martello Editore, Firenze, 1979
- Valnet J., *Il dottor Natura*, Giunti-Martello Editore, Firenze, 1980
- Valnet J. et coll., *Fitoterapia e aromaterapia: una nuova medicina*, Giunti-Martello, Firenze, 1981
- Wichtl M. e coll., *Piante officinali per infusi e tisane*, edizione italiana a cura di Roberto Della Loggia, O.E.M.F., Milano, 1993
- Wolf H., Proksch T., *Heilkräuter für Gesunde und Kranke*, Pinguin Verlag Innsbruck, 1987
- Žiberna Š., Fornasaro S., Čvorović J., Tramer F., Passamonti S., *Bioavailability of Flavonoids: The Role of Cell Membrane Transporters*, In: Polyphenols in Human Health and Diseases, 2014



RINGRAZIAMENTI

Spero che questa pubblicazione possa essere uno strumento semplice di divulgazione che stuzzichi la curiosità di chi abbia voglia di approfondire la conoscenza del nostro territorio e delle sue tradizioni, partendo da un insolito punto di vista: quello delle piante.

Sento il dovere di ringraziare di cuore tutte le persone che in questi anni hanno frequentato il corso di Erboristeria dell'UniTre di Cormòns. Attente, interessate, collaborative e... simpatiche: interagire con loro è stata un'esperienza speciale e stimolante, che mi ha permesso di affrontare con serenità e laicità anche tematiche spinose e complesse.

Grazie al sig. Presidente e al Consiglio Direttivo (di ieri e di oggi) per avermi coinvolta in questo progetto culturale e sociale.

Grazie al sig. Dario, che si preoccupa dei contatti e delle comunicazioni, della "location" e degli ausili informatici necessari a rendere più agevole lo svolgimento delle lezioni.

Grazie a mio marito Franco per avermi aiutata nella correzione delle bozze.

Grazie alla sig.ra Rossella per l'accattivante proposta grafica.

Finito di stampare nel mese di settembre 2025
presso le Poligrafiche San Marco di Cormons (GO)

ELISA SINOSICH



L'autrice di questo testo è Elisa Sinosich, nata a Buccino (SA) nel 1954, sposata con un figlio, nel 1977 si laurea in Farmacia a pieni voti assoluti e lode e si abilita alla professione di farmacista presso l'Università degli Studi di Trieste.

Nel 1980 lascia l'incarico di Assistente volontaria dei professori Livio Poldini e Laura Coassini Lokar presso l'Istituto di Botanica della stessa Università per trasferirsi a Cividale del Friuli, dove gestisce assieme al marito la Farmacia Fornasaro. Si specializza in Conduzione di Farmacia presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Udine e frequenta corsi di Omeopatia, Fitoterapia e Medicine Integrate presso la LIMO diretta dal dr. Franco Lenna e la S.I.M.PHATOS diretta dal dr. Maurizio Marini. Da sempre impegnata in campo socio-culturale è stata Assessore all'Istruzione e Cultura del Comune di Cividale del Friuli, membro del Consiglio di Amministrazione del Convitto Nazionale P. Diacono e attualmente è Presidente dell'ERAPLE (Ente Regionale ACLI per i Problemi dei Lavoratori Emigrati) e dell'Innerwheel Club di Cividale del Friuli.

Collabora con l'UniTre di Cormons da oltre venticinque anni.



Analizzare, classificare, descrivere le piante aromatiche in relazione agli ecosistemi regionali, alla luce delle informazioni raccolte dalla ricerca scientifica, è un modo per dare ulteriore significato alle conoscenze etnoiatriche e alimurgiche tipiche della tradizione popolare. Un modo per salvaguardare il nostro particolare patrimonio culturale, per mantenere la nostra identità, che affonda le proprie radici in un complesso rapporto con il territorio e con la sua storia secolare, senza chiuderci al futuro.

