

Epitome delle Erbe aromatiche

Sono buone a condire, aggiungono sapore e gusto alle pietanze, profumano in modo incantevole l'ambiente, e possono avere numerosi benefici sul nostro benessere e sulla salute. Le proprietà delle piante aromatiche possono essere sfruttate mediante la preparazione di macerati, infusi, creme, centrifugati e tisane drenanti.

Di seguito vengono elencate in ordine alfabetico, secondo il nome comune e quello, le piante aromatiche più frequentemente coltivate o spontanee in Italia:

Nome comune	Nome scientifico	Immagine	Proprietà
Aglio	<i>Allium sativum</i>		<ul style="list-style-type: none">• antibatteriche• antielmintiche• immunostimolanti, antiossidanti• antipertensive• antiaggreganti (piastriniche)• ipocolesterolemizzanti• ipoglicemizzanti• digestive• diuretiche• anti-tumorali.
<p>L'alliina è il costituente più importante dell'aglio; in seguito a reazioni di tipo enzimatico (allinasi), essa dà luogo alla formazione di allicina (principio attivo responsabile del caratteristico odore dell'aglio), disolfuro di allile, ajoene (inibitore della lipoossigenasi con attività antiaggregante piastrinica), vinilditiine e terpeni.</p> <p>L'aglio, oltre ad avere un vastissimo impiego in culinaria, è dotato anche di interessanti proprietà terapeutiche. In particolare, a questa pianta vengono ascritte attività antibatteriche, antielmintiche, immunostimolanti, antiossidanti, antipertensive, antiaggreganti piastriniche, ipocolesterolemizzanti e ipoglicemizzanti, digestive, diuretiche, antitrombotiche e anti-tumorali.</p> <p>Per uso esterno, l'aglio esibisce proprietà antisettiche e rubefacenti, che lo rendono utile contro foruncoli, manifestazioni acneiche ed antrace.</p> <p>L'azione ipocolesterolemizzante è attribuita sempre all'allicina presente nella pianta, che sembra essere in grado di inibire la sintesi di colesterolo attraverso un meccanismo che prevede l'inibizione dell'idrossimetilglutaril-CoA reductasi (ossia, inibendo uno degli enzimi implicati, appunto, nella sintesi del colesterolo).</p> <p>L'attività preventiva nei confronti dell'arteriosclerosi, invece, pare sia dovuta all'insieme delle azioni antipertensive e ipocolesterolemizzanti esercitate dallo stesso aglio, ma non solo. Infatti, gli ajoeni e il disolfuro di allile contenuti nell'aglio hanno dimostrato di possedere anche proprietà antiaggreganti piastriniche. In particolare, gli ajoeni interagiscono direttamente con i recettori piastrinici del fibrinogeno e della lipossigenasi; mentre il disolfuro di allile esercita un ruolo inibitorio nei confronti dell'enzima che permette la formazione del trombossano A2 (potente aggregante piastrinico).</p>			

L'attività antiossidante sarebbe esercitata attraverso l'aumento dei livelli intracellulari di glutatione e l'attività immunostimolante attraverso un incremento dell'attività delle cellule Natural Killer. Test condotti in vitro dimostrerebbero che l'aglio possiede anche attività antibatteriche, antimicotiche e antivirali.

L'aglio sarebbe in grado di aumentare il rilascio di insulina e di proteggerne la degradazione, esercitando così un'azione ipoglicemizzante; inoltre sarebbe in grado di inibire le fasi della cancerogenesi e di inibire la crescita delle cellule maligne.

Grazie all'azione vasodilatatrice e alla capacità d'inibire l'attività dell'enzima di conversione dell'angiotensina, possedute dalle sostanze solforate in esso contenute, l'aglio può essere impiegato come rimedio per contrastare l'ipertensione.

L'utilizzo dell'aglio è stato approvato ufficialmente anche per il trattamento dell'ipercolesterolemia, grazie all'inibizione di uno degli enzimi coinvolti nella sintesi del colesterolo (l'idrossimetilglutaril-CoA reductasi) operata dall'allicina contenuta all'interno della stessa pianta.

Grazie alle proprietà antipertensive, ipolipidemizzanti e antiaggreganti piastriniche possedute dall'allicina, dagli ajoeni e dal solfuro di allile contenuti all'interno dell'aglio, questa pianta si è rivelata un valido aiuto nel prevenire l'insorgenza dell'arteriosclerosi.

Fare sempre attenzione alle possibili interazioni farmacologiche

- Warfarin e antiaggreganti piastrinici: aumentato rischio di sanguinamento derivante dalla concomitante assunzione di Aglio, per i suoi effetti fibrinolitici ed antiaggreganti piastrinici;
- Vitamina E ed olio di pesce: potenziamento degli effetti antitrombotici;
- Pentossifillina, ticlopidina, trombolitici: possibile aumento del rischio di emorragie;
- Cautela durante il concomitante uso di insulina ed antidiabetici orali;
- FANS: possibile aumento della gastrolesività indotta da questi;
- Saquinavir (inibitore della proteasi): riduzione della biodisponibilità del farmaco;
- Per la sua azione antiaggregante piastrinica, può aumentare il rischio di emorragia postoperatoria.

Aglio orsino

Allium ursinum



- depurative
- antielmintiche
- diuretiche
- ipoglicemizzanti
- dimagranti

L'aglio orsino ha proprietà depurative ma anche antielmintiche, diuretiche, ipoglicemizzanti e dimagranti. In particolare queste attività sono garantite se l'aglio viene ingerito mentre invece per un uso esterno, l'aglio orsino ha proprietà disinfettanti molto importanti e senza effetti collaterali. Viene impiegato nel trattamento di patologie cardiovascolari, diarree e vermi intestinali; per abbassare la pressione e stimolare la circolazione del sangue; per ostacolare il problema della flatulenza e del mal di stomaco, mentre risulta altrettanto utile per la digestione e le vie respiratorie.

Alloro o lauro	<i>Laurus nobilis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • aromatiche • tonico-stimolanti • stomachiche • digestive • blandamente insetticide • diaforetiche • antipiretiche • espettoranti • antispastiche
-----------------------	-----------------------	---	--

L'alloro, noto in cucina per le sue particolari proprietà aromatiche, svolge un'efficace azione tonico-stimolante, stomachica e blandamente insetticida. Due foglie nell'acqua di cottura del cavolfiore non ne altera il sapore ma elimina i cattivi odori in cucina.

Le foglie e le bacche di alloro contengono in diversa percentuale un olio essenziale (le prime contengono dall'1 al 3% di olio essenziale, mentre le seconde fino al 10%), costituito da geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, fellandrene, eucaliptolo, acido tannico, pinene, dalle proprietà aperitive, cioè stimolanti dell'appetito, digestive e carminative. Per questa ragione l'alloro viene comunemente impiegato per alleviare le coliche, i disturbi dello stomaco; favorire la digestione; e per aiutare ad espellere i gas dall'apparato gastro-intestinale, in presenza di meteorismo o aerofagia.

Sia le foglie che le bacche esercitano azione diaforetica, utile per stimolare la sudorazione, in caso di febbre e stati influenzali; ed espettorante, indicata per eliminare il catarro bronchiale e in caso di tosse.

Per uso esterno l'olio essenziale (l'oleolito di alloro, o olio laurinato) è impiegato in massaggi e frizioni, con azione lenitiva ed emolliente, per alleviare contusioni, slogature e dolori reumatici o per facilitare la ripresa dell'uso delle articolazioni dopo ingessature; è utile inoltre nella cura dell'alopecia (caduta dei capelli), nella psoriasi e in altre malattie della pelle dovute a funghi.

Infine l'acido laurico contenuto nelle foglie, possiede proprietà repellenti naturali contro insetti e parassiti.

Aneto	<i>Anethum graveolens</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antibatteriche • antispastiche e sedative • favorevoli la digestione e stimolanti l'appetito • riducenti la fermentazione intestinale
--------------	---------------------------	---	--

Nelle civiltà antiche, quando la refrigerazione non era ancora disponibile, l'utilizzo delle piante aromatiche era una base fondamentale per mantenere il cibo fresco e ridurre il carico parassitologico e batterico. I semi della pianta dell'Aneto, chiamato anche volgarmente finocchio fetido, permetteva di ridurre una delle più comuni sintomatologie come l'alitosi, dovuta ad una alterata digestione.

I semi di questa pianta hanno sostanze aromatiche in oli essenziali capaci di eliminare alcune delle più comuni parassitosi che si possono contrarre con il cibo infetto o contaminato da una scarsa igiene e/o da una cattiva conservazione. Favoriscono la digestione e stimolano l'appetito. Diminuiscono la fermentazione intestinale.

L'aneto è ottimo per marinare, eccezionale con la senape; ha un gusto simile a quello del finocchio ma più deciso. E' onnipresente nei piatti svedesi. Si può preparare una bevanda ottima e rinfrescante; nella calura estiva può essere utilizzato come antispastico e sedativo ma la sua principale efficacia si riscontra in casi di digestioni difficili e flatulenza (le stesse proprietà si riscontrano anche nel finocchio e nel coriandolo).

Angelica

*Angelica
archangelica*



- eupeptiche
- colagoghe
- spasmolitiche
- procinetiche
- digestive
- carminative
- amaricanti
- espettoranti
- aromatiche
- antinfiammatorie
- antibatteriche e antimicotiche

Sono costituenti chimici dell'Angelica: olio essenziale (betafellandrene, pinene, bisabolene); cumarine (umbelliferone); furanocumarine (bergaptene, arcangelina, arcangelicina, imperatorina, isoimperatorina); flavonoidi (arcangelone); derivati dell'acido caffeico; fitosteroli.

All'angelica vengono attribuite proprietà e attività spasmolitiche, procinetiche, espettoranti, aromatiche, carminative, eupeptiche, colagoghe e amaricanti. Ciò significa che questa pianta è in grado di stimolare la secrezione dei succhi gastrici e l'appetito, favorire il transito intestinale, stimolare la produzione della bile e allo stesso tempo favorirne l'escrezione. Tali proprietà sono state ampiamente confermate; infatti, l'utilizzo di questa pianta ha ottenuto l'approvazione ufficiale per il trattamento dei disturbi dispeptici e per contrastare l'inappetenza.

In passato l'angelica era ritenuta una pianta utile nelle depressioni e nell'anoressia.

Nella medicina popolare, la tintura officinale di angelica viene utilizzata come aperitivo e digestivo.

Inoltre, l'olio essenziale di angelica ha dimostrato, in studi condotti *in vitro*, di possedere interessanti attività antibatteriche e antimicotiche nei confronti di microorganismi, quali: *Clostridium difficile*, *Clostridium perfringens*, *Enterococcus faecalis*, *Eubacterium limosum*, *Peptostreptococcus anaerobius* e *Candida albicans*.

Altri studi condotti su animali hanno, invece, messo in luce le potenziali proprietà ansiolitiche degli estratti di angelica.

Tuttavia, nonostante i risultati incoraggianti ottenuti dalle ricerche finora condotte, prima di poter sfruttare simili applicazioni dell'angelica in campo medico, sono certamente necessari approfonditi studi clinici, in modo tale da determinarne la reale efficacia terapeutica anche nell'uomo.

L'angelica non dovrebbe inoltre essere assunta in concomitanza con farmaci antinfiammatori (FANS) o cortisonici, anticoagulanti, durante la gravidanza o l'allattamento.

Anice verde	<i>Pimpinella anisum</i>		<ul style="list-style-type: none"> • digestive • carminative • sedative
<p>La pimpinella non è altro che l'anice comune o anice verde che dir si voglia. Si tratta di una pianta erbacea diffusa in tutta Italia e di cui si utilizzano i frutti, che vengono fatti essiccare e hanno diverse proprietà benefiche a cominciare da quella digestiva (i semi, grazie all'anetolo contenuto, contrastano il gonfiore addominale, inibiscono la fermentazione intestinale e la flatulenza rilassando la muscolatura liscia dell'intestino). La pianta ha anche un blando potere sedativo (da poter sfruttare contro il mal di gola, la tosse, secca o grassa, con un effetto rinfrescante e fluidificante delle secrezioni dell'apparato respiratorio). Tra gli effetti indesiderati, eventuali reazioni allergiche. L'anice fa molto bene, e può essere coltivato anche nel giardino o sul balcone di casa essendo una pianta molto resistente.</p>			
Arancio amaro	<i>Citrus aurantium</i>		<ul style="list-style-type: none"> • aromatizzanti • anoressizzante • amaro-toniche • antinfiammatorie • disinfettanti • decongestionanti • antisettiche • eupeptiche • digestive • dermopurificanti • addolcenti e ammorbidenti • anticancerogeno • capillaro-protettore • diaforetiche • carminative
<p>Dell'Arancio amaro si utilizza il frutto, acerbo e disseccato, che viene usato nel settore della medicina alternativa estetica per favorire il dimagrimento, durante le diete, nel trattamento della cellulite e come tonico per la pelle e per gli inestetismi della epidermide in genere. Vengono sfruttati i principi attivi (limonene, linaolo e decanale) che hanno la capacità di favorire il dimagrimento attraverso un aumento della termogenesi: con l'estratto secco di arancio amaro si ottiene una composizione di amine simpaticomimetiche, che aumentano l'attività termogenetica, bruciando i grassi periferici e permettendo così di controllare il peso corporeo della persona. L'attività del <i>Citrus aurantium</i> è diversa dagli altri stimolanti della termoregolazione, in quanto esso mostra un'attività termogenetica selettiva, stimola cioè soltanto i recettori adrenergici beta-3, presenti principalmente nel tessuto adiposo e nel fegato, i quali sono responsabili dei processi di lipolisi. Il <i>Citrus Aurantium</i> consente altresì di trattare disturbi come la diarrea, la cattiva digestione e l'insonnia. Sotto forma di olio essenziale aiuta a guarire il raffreddore e le malattie da raffreddamento in genere. L'arancio amaro (soprattutto la scorza) è dotato di proprietà amaro-toniche (contrastano la perdita di appetito), eupeptiche, digestive (incremento delle secrezioni gastriche) e</p>			

antispastiche sul tratto gastro-intestinale, antimicrobiche e sedative; il suo utilizzo è stato ufficialmente approvato per il trattamento dei disturbi dispeptici e dei sintomi ad essi associati (come flatulenza, sensazione di pienezza, ecc.).

Alla sinefrina contenuta nell'arancio amaro, invece, sono ascrivibili le azioni anoressizzanti attribuite alla pianta. Ancora, alle foglie dell'arancio amaro sono attribuite proprietà sedative, diaforetiche, febbrifughe e carminative e vengono largamente impiegate all'interno di tisane.

Infine, dai fiori dell'arancio amaro si ricava l'essenza di neroli, la quale è ampiamente sfruttata dall'industria profumiera.

L'arancio è usato come fonte di limonene (detergente, anticancerogeno) e di esperidina (flavonoide capillaro-protettore).

L'olio essenziale presenta proprietà antinfiammatorie e disinfettanti; in fitocosmesi, si utilizza per le proprietà decongestionanti, antisettiche, dermopurificanti, addolcenti e ammorbidenti.


Prudenza nell'assunzione di estratti di arancio amaro contenenti sinefrina (dosaggio massimo giornaliero consentito 30 mg) da parte di soggetti a rischio cardiovascolare (obesi, diabetici, cardiopatici e ipertesi, ipertiroidei), ma anche da persone con disturbi neurodistonici e pazienti psichiatrici, oltre evidente-mente ai bambini ed alle donne in stato di gravidanza.

Da tener presente che i citroflavonoidi possono interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci; estratti del frutto maturo possono aumentare la gastro-lesività dei FANS e degli altri amari; si segnalano interazioni dell'estratto ottenuto dalla scorza del frutto immaturo con efedrina, caffeina, tiroxina, simpaticomimetici e yohimbina.

Artemisia	<i>Artemisia vulgaris</i>		<ul style="list-style-type: none">• antisettiche ed espettoranti• sedative• antispasmodiche• emmenagoghe• digestive
------------------	---------------------------	---	---

L'artemisia è una pianta utilizzata per la cura della tosse per le sue proprietà antisettiche ed espettoranti; è utile contro la tosse e i dolori mestruali; le radici della pianta hanno azione sedativa, in grado di rilassare il sistema nervoso, perciò sono indicate in caso di sovraccitazione e stanchezza generale. Le sommità fiorite dell'artemisia contengono olii essenziali (linaiolo, cineolo, beta tujone, alfa e beta pinene, borneolo, neroli, mircene), lattoni sesquiterpenici (vulgarina) e flavonoidi, che conferiscono alla pianta azione antispasmodica (attenua gli spasmi muscolari in caso di dolori mestruali e dismenorrea) e azione emmenagoga (regola il flusso mestruale in caso di amenorrea e irregolarità del ciclo mestruale). La presenza nel fitocomplesso degli olii essenziali oltre a renderla un efficace rimedio antisettico ed espettorante in caso di tosse, viene impiegata anche contro parassitosi intestinali, mentre per l'azione eupeptica è utilizzata nella digestione difficile, soprattutto nella formulazione di liquori naturali.

L'artemisia può presentare alcuni effetti collaterali ed è controindicata in gravidanza e allattamento; a dosi elevate può essere velenosa e danneggiare il sistema nervoso. In alcune persone il contatto con la pelle può provocare dermatiti.


Assenzio maggiore	<i>Artemisia absinthium</i>		<ul style="list-style-type: none"> • coleretiche • colagoghe • eupeptiche • emmenagoghe • febbrifughe • vermifughe • epatoprotettive
--------------------------	-----------------------------	---	---

L'*Artemisia absinthium* L. (volg. Assenzio) è una pianta dal sapore amaro ampiamente utilizzata per diversi disturbi legati al sistema digerente. Oltre a favorire e regolarizzare il flusso mestruale, è indicata anche come febbrifugo. In particolare, l'Assenzio è: coleretico, colagogo (favorisce la secrezione biliare), eupeptico (facilita la digestione), emmenagogo (favorisce e regola il flusso mestruale), febbrifugo, vermifugo, epatoprotettore.

Grazie alla presenza di numerosi principi attivi, l'Assenzio è largamente impiegato in caso di inappetenza nel post-convalescenza, dispepsia, infiammazioni delle mucose gastriche, gastrite, atonia gastrica, vermi intestinali.

Trattandosi di una pianta con diversi principi attivi tossici, è consigliato utilizzarla con estrema cautela, e non senza aver consultato uno specialista.

È controindicata in caso di: allattamento al seno (perché rende il latte amaro); ulcera peptica gastro-duodenale; infezioni ginecologiche.

Basilico	<i>Ocimum basilicum</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antispasmodiche • antiinfiammatorie • stimolanti • stomachiche • carminative • diuretiche • vermifughe
-----------------	-------------------------	--	--

Al basilico vengono attribuite numerose proprietà: antispasmodiche, antiinfiammatorie, stimolanti, stomachiche (utili in caso di inappetenza), carminative e diuretiche. Il basilico è ricco di minerali, vitamine e aminoacidi. Costituenti chimici sono:

- Olio essenziale ricco di estragolo (sino all'85%), linalolo, canfora, geraniolo, cinnamato di metile, acetato di linalile, eugenolo (in relazione ai vari chemiotipi);
- Flavonoidi;
- Acido caffeico e suoi derivati.

Studi eseguiti in India, hanno dimostrato che il succo di basilico concentrato e prodotto in compresse riduce il gonfiore articolare nelle artriti ed abbassa il dolore dell'articolazione, inoltre viene usato come vermifugo; come infuso si rivela un ottimo digestivo; viene usato anche nei casi di ansia o insonnia, rafforza il sistema nervoso, è utile nella tosse, bronchiti, asma.

L'estratto di basilico eserciterebbe attività antiossidante e sarebbe in grado di svolgere un'azione citotossica in diversi tipi di cellule tumorali, attraverso un meccanismo d'induzione dei processi apoptotici.

Il basilico, essiccato o fresco, oltre che in cucina, può essere usato unicamente come correttore del sapore di tisane usate a scopo digestivo.

Nella medicina popolare, sarebbe utile per contrastare disturbi gastrointestinali, come senso di pienezza e flatulenza, e come rimedio per favorire la digestione, la diuresi e per stimolare l'appetito; al basilico viene infine ascritta una non comprovata attività galattogena.

Impacchi locali con foglie fresche di basilico, applicati sulla zona arrossata, placano le irritazioni cutanee e leniscono il prurito.

Inoltre, l'olio essenziale di basilico viene impiegato nella medicina tradizionale per il trattamento di dolori reumatici, dolori articolari, ferite, raffreddore e perfino per trattare la depressione; sempre l'olio ha mostrato di possedere attività antibatterica *in vitro*, da imputarsi, con molta probabilità, al linalolo in esso contenuto.

L'utilizzo di preparati a base di basilico è controindicato in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, in gravidanza, durante l'allattamento e nei pazienti in età pediatrica. L'estragolo contenuto nell'olio essenziale della pianta ha dimostrato di possedere attività mutagena e cancerogena *in vitro*.

Bergamotto	<i>Citrus bergamia</i>		<ul style="list-style-type: none">• antinfiammatorie• antimicrobiche• cicatrizzanti• ipocolesterolemizzanti• antitumorali
-------------------	------------------------	---	---

Il bergamotto è un frutto ricco di vitamine (vitamina A, vitamina C e vitamine del gruppo B) e di flavonoidi ad azione antiossidante; ha proprietà antidepressive, tiene a bada l'ansia con un effetto riequilibrante sull'emotività, anche in caso di sindrome premestruale.




Il bergamotto non ha un gusto molto gradevole per cui non viene consumato come frutto fresco, bensì sotto forma di spremuta, magari in abbinamento ad altri frutti più dolci.

L'impiego principale del bergamotto è nella produzione di oli essenziali. L'olio essenziale di bergamotto viene prodotto dalla buccia di questo frutto ma anche dai rametti, dalle foglie e dai fiori di questa pianta.

L'olio essenziale di bergamotto viene utilizzato soprattutto in profumeria per via del suo aroma. Il Bergamotto di Reggio Calabria è un olio essenziale a Denominazione di origine protetta. L'olio essenziale di bergamotto più puro è prodotto dalle bucce del frutto e rappresenta un componente essenziale dell'acqua di Colonia.

Oltre all'uso in profumeria, all'olio essenziale di bergamotto si ascrivono proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche e cicatrizzanti, mentre il succo ottenuto dal frutto pare sia dotato di attività ipocolesterolemizzante (ridurrebbe in maniera significativa i livelli ematici di lipidi, in particolar modo, trigliceridi e colesterolo LDL) e di una potenziale attività antitumorale. Tali proprietà sono ascrivibili ai flavonoidi contenuti nel succo di bergamotto, fra i quali la neoeriocitrina, la neoesperidina e la naringina.

A livello epidermico, è molto utile per le pelli impure in quanto regola l'eccessiva produzione sebacea, ha un'azione antimicrobica e minimizza le cicatrici da acne; inoltre l'olio essenziale di bergamotto agisce positivamente anche sulla melanina ed è in grado di ridurre le macchie brune, che altro non sono se non concentrazioni irregolari di melanina. Fare attenzione perché l'olio essenziale di bergamotto è fotosensibile e sotto l'azione della luce solare e dei raggi U.V. può provocare danni permanenti e vistosi sulla pelle.

Borragine	<i>Borago officinalis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antinfiammatorie • cardioprotettive
<p>Nella medicina popolare, alla borragine vengono attribuite proprietà depurative, diuretiche e disintossicanti, riequilibranti del sistema ormonale femminile (grazie alla presenza di fitoestrogeni), protettiva del sistema cardio-vascolare. Tuttavia, per il suo contenuto in alcaloidi pirrolizidinici epatotossici e carcinogenetici (licosamina, amabilina, supinidina, tesinina e durrina), non dovrebbe essere utilizzata né a scopo alimentare (insalate) né come infuso, succo o tintura madre né a fine curativo.</p> <p>Della borragine si potrebbe utilizzare soltanto l'olio estratto dai semi, ricco in acidi grassi polinsaturi (alfa-acido linoleico 32-38%; acido linoleico 18-25%; acido oleico 15-19%) e dotato di proprietà antinfiammatorie. L'olio di borragine favorisce la produzione delle prostaglandine della serie 1 (PGE1), dotate di attività antiaggregante piastrinica, cardioprotettiva, antisclerotica, vasodilatatrice.</p> <p>All'olio di borragine vengono anche attribuite le capacità di promuovere un miglioramento dei sintomi tipici della dermatite atopica e di altre forme di dermatite (seborroica e con componente allergica). Queste proprietà sono ascrivibili agli acidi grassi contenuti nell'olio di borragine; infatti, quest'ultimo è ricco di acidi grassi omega-3 ed omega-6.</p> <p>L'olio di borragine è controindicato nei soggetti che assumono anticoagulanti a causa dell'acido gamma-lineolico contenuto nei semi che può aumentare i tempi di coagulazione.</p>			
Calamo aromatico	<i>Acorus calamus</i>		<ul style="list-style-type: none"> • aromatico • digestive • sedative • ipotensive • anticonvulsive • antispasmodiche
<p>Il calamo è da sempre usato come amaro aromatico. Le radici sono usate in erboristeria per preparare liquori, e sono apprezzate le sue proprietà eupeptiche-digestive; il calamo è uno dei componenti primari nella composizione del Fernet ma anche di vermouth, bitter, chinotto e altri amari. Esistono quattro tipi di calamo aromatico che si differenziano specialmente per la concentrazione dei principi attivi. Il rizoma contiene sesquiterpeni ed in particolare il beta asarone, che oltre a possedere un'attività sedativa, ipotensiva, ipotermica, è responsabile anche del gradevole odore che la pianta emana; tuttavia, il beta-asarone è una molecola ad attività mutagena per cui non è consigliato l'uso per estratti o infusi. Gli estratti della pianta avrebbero proprietà sedative del sistema nervoso centrale, anticonvulsive, antispasmodiche.</p>			
Camedrio	<i>Teucrium chamaedrys</i>		<ul style="list-style-type: none"> • amaricanti • aperitive • digestive

Nella medicina popolare, il camedrio è sempre stato apprezzato per le sue proprietà amaricanti, amaro-toniche, tant'è che viene utilizzato nella preparazione di (es., vermouth, Chartreuses) e digestivi. Si tratta tuttavia di una pianta debolmente tossica in tutte le sue parti, in particolare per il fegato: i diterpeni neoclerodanici presenti nella droga sono infatti responsabili di epatiti acute, croniche e fulminanti. Per questo motivo, il camedrio non dovrebbe essere più utilizzato né sotto forma di tisana né di estratto.

**Camomilla
comune**

*Matricaria
chamomilla*



- sedative, miorilassanti
- digestive
- spasmolitiche
- sedative
- antinfiammatorie
- antiossidanti
- lenitive
- ipoglicemizzanti

I fiori di camomilla vengono notoriamente usati per preparare infusi dotati di virtù blandamente sedative. In realtà la pianta non ha principi attivi ipnoinducenti, bensì componenti idrofilo come i flavonoidi (eupatuletina, quercimetrina), le cumarine glicosilate e gli acidi fenolici che, estratti con solvente acquoso, conferiscono proprietà digestive, spasmolitiche, sedative, antinfiammatorie ed antiossidanti. In particolare, la proprietà ansiolitica è dovuta alla presenza di una molecola flavonoidica detta apigenina 7-glucoside, che lega competitivamente i recettori delle benzodiazepine (farmaci ansiolitici sedativi).

Queste combinazioni di principi attivi rendono la camomilla un ottimo miorilassante, utile in caso di crampi intestinali, cattiva digestione, sindrome dell'intestino irritabile, spasmi muscolari e dolori mestruali, ma anche in caso di tensione nervosa e stress, perché provoca una sensazione di piacevole rilassamento con effetto calmante sul nervosismo e l'ansia.


Le tisane ottenute con questa pianta eliminano i gas intestinali e favoriscono la digestione, producendo un generale miglioramento delle funzionalità del sistema gastroenterico.

Come la malva, la camomilla è dotata di buone proprietà antinfiammatorie naturali, grazie all'azione protettiva sulle mucose esercitata dalle mucillagini e dai componenti del suo olio essenziale (azulene e alfa-bisabololo). Per questa ragione è utilizzata come rimedio lenitivo, decongestionante, addolcente e calmante, in tutti i tipi d'irritazioni dei tessuti esterni e interni: dermatiti, ferite, ulcere, gastrite, congiuntivite, riniti, irritazioni del cavo orale, gengiviti e infiammazioni urogenitali.

La pianta è utilizzata con successo anche come anti-dolorifico in caso di mal di denti, sciatica, mal di testa, mal di schiena e cervicale. Questo grazie agli acidi organici (acido salicilico, acido oleico, acido stearico) e ai lattoni, che gli conferiscono virtù antiflogistiche simili a quelle del cortisone.

Recenti studi hanno dimostrato anche gli effetti ipoglicemizzanti, utili per abbassare il livello di zuccheri dal sangue, in quanto inibisce la trasformazione del glucosio in sorbitolo, responsabile, quando in eccesso, dei danni agli occhi, reni e cellule nervose, che si riscontrano nelle persone che soffrono di diabete.

La camomilla possiede però anche principi attivi solubili in olio (e non in acqua!), come i terpeni, cumarine ed azuleni (camazuleni e bisabololo, estratti soprattutto dai capolini), che attribuiscono all'estratto una tipica colorazione azzurra: questi costituenti concorrono alla formazione di un olio essenziale che vanta proprietà antisettiche, antinfiammatorie e lenitive.

Camomilla romana	<i>Anthemis nobilis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • amaro-toniche • stomachiche • digestive • antispastiche • carminative • antinfiammatorie • sedative
-------------------------	-------------------------	---	---

La camomilla romana ha proprietà abbastanza differenti dalla camomilla comune. Le vengono attribuite proprietà amaro-toniche, stomachiche, digestive, antispastiche, carminative (favorisce l'espulsione dei gas intestinali), antinfiammatorie, sedative.

Il fiore della camomilla romana (Farmacopea Ufficiale), infatti, viene utilizzato in infusi da assumere mezz'ora prima dei pasti in caso di gastriti croniche con atonia e pesantezza postprandiale.

Estratti di camomilla romana trovano impiego elettivo anche in prodotti cosmetici dedicati al trattamento di pelli delicate e sensibili.

L'olio essenziale ottenuto dai capolini di camomilla romana, inoltre, è dotato di proprietà antibatteriche e antimicotiche, esercitate soprattutto nei confronti di batteri Gram-positivi e nei confronti di dermatomiceti.

L'uso della camomilla romana è controindicato in caso di gastriti acute ed ulcera peptica o in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti ed infine in gravidanza.

Cedro	<i>Citrus medica</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antiossidanti • depurative • digestive • carminative • germicide, disinfettanti • lassative
--------------	----------------------	--	--

Il cedro, come altri agrumi, è un frutto ricco di qualità benefiche dovute soprattutto al ricco contenuto di fibra alimentare e di micronutrienti, soprattutto vitamine C e B1, calcio e potassio, flavonoidi antiossidanti (in particolare, esperidina), olio essenziale ricco di citrale, limonina e terpeni.

Grazie a questi componenti il cedro ha proprietà depurative (stimolando la diuresi), digestive, carminative (aiuta l'organismo a espellere e ridurre la formazione dei gas intestinali), germicide, disinfettanti, lassative. Il ricco contenuto di fibre favorisce il naturale funzionamento dell'intestino.

Il consumo del frutto fresco è controindicato nei pazienti che assumono anticoagulanti orali a base di warfarin nonché in gravidanza e nei bambini.

L'olio essenziale di cedro, noto in fitoterapia, è efficace come rigenerante, lipolitico, tonico, espettorante, antisettico e anti dolorifico.

In erboristeria, l'olio di cedro viene consigliato soprattutto per combattere la pelle a buccia d'arancia. In genere si impiega mescolato con l'olio di mandorla per migliorare la spalmabilità e l'efficacia del massaggio. L'olio di mandorle inoltre è un efficace elasticizzante.

L'olio di cedro è anche consigliato per favorire la crescita dei capelli e mantenere la salute del cuoio capelluto grazie alle proprietà rubefacenti, che richiamano sangue in loco e stimolano il micro-circolo, incidendo positivamente sull'ossigenazione dei bulbi. Il cedro è molto usato nell'industria dolciaria e per la preparazione di bibite.

Centaurea minore

Erythraea centaurium



- colagoghe e coleretiche
- antispastiche, antinfiammatorie
- antipiretiche

Le sommità fiorite della centaurea minore contengono sostanze amare, quali eritaurina, eritrocentaurina, fitosterina, flavonoidi, acidi grassi e acidi fenolici, triterpeni, steroli, tracce di alcaloidi, glicosidi (eritricina). Per la presenza di questi principi attivi, la pianta è impiegata in fitoterapia per riattivare la secrezione e la motilità del sistema digerente, in tutti i disturbi dello stomaco, legati ad un'atonìa gastrointestinale, che si manifestano con digestione difficile, inappetenza, dispepsia dolorosa con meteorismo e insufficienza epatica. La centaurea minore entra nella composizione di liquori e tisane digestive previste anche dalla Farmacopea.

L'utilizzo della centaurea è controindicato in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti, in pazienti affetti da ulcere gastrointestinali, da iperacidità e/o da gastriti, in gravidanza e durante l'allattamento.

Chinotto

Citrus myrtifolia



- digestive
- antiossidanti
- antinfiammatorie

Il frutto del chinotto viene utilizzato per la preparazione della nota bevanda gassata, per liquori e digestivi, marmellate, sciroppi, canditi. Il frutto è ricco di molecole dalle proprietà antiossidanti, fra cui la vitamina C (alleato del sistema immunitario e dei tessuti contenenti collagene), il beta-carotene (precursore della vitamina A), la naringina, che determina il tipico gusto amarognolo del chinotto e possiede proprietà digestive, antiossidanti e antinfiammatorie. Sia la scorza che i fiori del chinotto vengono utilizzati in fitoterapia come digestivi, contro l'insonnia, per combattere i cali di energia (astenie), per dare sollievo alle gambe pensanti; i fiori vengono utilizzati in erboristeria per realizzare saponi e prodotti profumati; le foglie possono essere impiegate anche per la preparazione di infusi e tisane.

Cipolla

Allium cepa



- depurative e diuretiche
- antinfiammatorie
- espettoranti
- antibatteriche/antimicrobiche
- riducenti l'acido urico, il colesterolo e i trigliceridi
- stimolanti il metabolismo

Allium cepa è il nome scientifico della più comune cipolla le cui proprietà benefiche sono note fin dall'antichità.

La cipolla è ricca di principi nutritivi: vitamine (A, B1, B2, C, PP) e sali minerali (calcio, sodio, zinco, ferro, fosforo), flavonoidi, sostanze antibiotiche, glucochinina (ormone vegetale ipoglicemizzante).

L'*allium cepa* deve la sua azione irritante (tanto da farci piangere), agli olii essenziali contenuti nelle sue radici che, una volta sbucciate, vanno a solleticare i condotti lacrimali generando le secrezioni nasali. Alla cipolla vengono attribuite numerose proprietà:

- esercita una funzione depurativa e diuretica
- è utile nel trattamento di patologie legate all'apparato respiratorio (raffreddori, tosse secca, raucedine e sintomi allergici)
- attenua le cistiti, le laringiti, le congiuntiviti, l'otite, gli stati di emicrania
- abbassa l'alta concentrazione di acido urico nel sangue (iperuricemia)
- combatte le dolorose coliche gassose
- è utile nella prevenzione del diabete, nel trattamento dell'ipertensione, nella diminuzione di trigliceridi e colesterolo, per la riduzione dell'aggregazione piastrinica
- svolge azione antinfettiva e stimolante per il metabolismo.

Coriandolo

Coriandrum sativum



- antibatteriche
- antispasmodico

I frutti del Coriandolo possiedono caratteristiche proprietà aperitive e aromatiche, utili in caso di mancanza di appetito; svolgono un'azione digestiva e carminativa, in casi di digestione difficile e dolorosa, stimolando la secrezione dei succhi gastrici e favorendo l'eliminazione di gas intestinali, in casi di flatulenza e meteorismo. È antispasmodico, limita, infatti, i dolori dovuti a coliche e le formazioni gassose nello stomaco e nell'intestino. Il coriandolo ha proprietà antibatteriche ed è un efficace rimedio nella cura preventiva dell'influenza e del raffreddore, allevia il mal di testa, soprattutto quello dovuto a una lenta e cattiva digestione, e contribuisce a eliminare la pesantezza e la sonnolenza post-pranzo.

Le foglie di coriandolo sono utili per disintossicare l'organismo da metalli pesanti ed hanno proprietà contro le coliche addominali, difficoltà digestive e gonfiori. L'olio di coriandolo può essere usato come blando rimedio per la cura di infezioni e tossinfezioni alimentari. Principi attivi dell'olio essenziale contenente borneolo, coriandrolo, d-pinene, b-pinene, terpinene, geraniolo, aldeide decilica, acido linoleico, acido malico, tannini e mucillagini.

Cumino romano

Cuminum cyminum



- antianemiche
- carminative
- digestive
- antiossidanti
- antinfiammatorio
- stimolanti il metabolismo
- sedative
- emmenagoghe
- antitumorali



I semi di cumino contengono flavonoidi, tannini, mucillagini, le vitamine B1, B2, B6, B9 (acido folico), PP, C, K e i sali minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, selenio e sodio). Considerati tradizionalmente benefici per il sistema digestivo, i semi di cumino

- possono essere di aiuto nel combattere l'anemia essendo particolarmente ricchi di ferro;
- stimolano la secrezione degli enzimi del pancreas, favoriscono il regolare transito intestinale ed il corretto assorbimento dei nutrienti, in particolare dei sali minerali e delle vitamine;
- hanno ottime proprietà carminative e facilitano quindi l'assorbimento dei gas intestinali;
- aiutano la digestione e combattono l'alitosi (basta masticarne alcuni semi);
- favorisce la regolazione dei trigliceridi e aiutano a ridurre il colesterolo;
- hanno un basso indice glicemico e sono utili in caso di diabete;
- migliorano la risposta immunitaria;
- sono in grado di contrastare l'osteoporosi;
- stimolano la circolazione e combattono le infezioni respiratorie, soprattutto se utilizzato sotto forma di olio essenziale;
- sono ricchi di flavonoidi, potenti antiossidanti, che conferiscono un potere antinfiammatorio;
- sono in grado di innalzare la temperatura corporea e accelerare il metabolismo, stimolando il consumo dei grassi e calorie e quindi il dimagrimento;
- sono in grado di innalzare la temperatura corporea e accelerare il metabolismo, stimolando il consumo dei grassi e calorie e quindi il dimagrimento;
- hanno proprietà calmanti e sedative (leniscono gli spasmi intestinali);
- hanno proprietà emmena-goghe, utili a favorire l'afflusso sanguigno nell'utero e a facilitare le mestruazioni, galattogoghe (capacità di far aumentare la produzione di latte);
- secondo alcuni studi il cumino avrebbe proprietà antitumorali, in specifico contro le forme che colpiscono fegato e stomaco.

Dragoncello o estragone

Artemisia dracunculus



- eupeptiche
- digestive
- antisettiche

Il dragoncello ha un profumo intenso e gradevole che richiama vagamente quello del sedano e del finocchio o, ancor più, quello dell'anice, infatti le due piante hanno proprietà aromatiche simili a causa della presenza di estragolo. L'estragolo è un fenilpropene, composto organico che compone dal 60 al 75% dell'olio essenziale di dragoncello. Di recente

l'IRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) ha messo in evidenza la tossicità di questa sostanza, per tale motivo l'impiego dell'olio essenziale di dragoncello è sconsigliato in cucina. Ciononostante, il dragoncello è usato nella cucina toscana e in quella francese per insaporire pesce, uova e altre pietanze nonché per esaltare il gusto di portate a base di carne (è infatti uno dei componenti principali della salsa bernese, impiegata per insaporire la carne cotta alla griglia).

Avendo un sapore pungente e aromatico, a metà tra il sale e il pepe, ed essendo in pratica un ottimo esaltatore di sapidità naturale, il dragoncello può essere utile per chi non può assumere sale per motivi di salute o anche per ridurre il consumo di sale da cucina. Favorisce inoltre la depurazione dell'organismo stimolando la diuresi e combatte l'inappetenza.

Il dragoncello, grazie ai suoi principi attivi, può esplicare diverse proprietà terapeutiche. Con le foglie, che contengono sali minerali e vitamine A e C, si preparano impacchi e infusi digestivi o per stimolare l'appetito, mentre con le radici si ottengono ottimi rimedi naturali per dare sollievo al mal di gola e infiammazioni alle vie respiratorie.

Il dragoncello ha proprietà eupeptiche (migliora l'appetito e facilita la digestione), stimola l'azione del fegato e aiuta a digerire cibi proteici e grassi. Il dragoncello annovera anche proprietà antisettiche, utili contro il mal di gola e le infiammazioni del cavo orale. Già al tempo dei Greci si masticavano foglie di dragoncello per alleviare il mal di denti.

Elicriso italico	<i>Helichrysum italicum</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antinfiammatorie • antifungine • astringenti • espettoranti
------------------	-----------------------------	--	--

Fiori e foglie vengono essiccati e sminuzzati per preparare pot-pourri e sacchetti per profumare gli ambienti, deodorare gli abiti, i cassetti e gli armadi.

Dai fiori di elicriso si estrae un olio essenziale utilizzato in erboristeria e in medicina naturale perché dotato di proprietà antinfiammatorie, antifungine e astringenti. Viene impiegato per alleviare i rossori, le cicatrici e le screpolature della pelle; le sue applicazioni riguardano anche i geloni e le ustioni. L'elicriso ha una fragranza molto intensa, così come il suo olio essenziale. Per questo viene utilizzato nella preparazione dei profumi.

Secondo la medicina naturale e le cure erboristiche, l'elicriso permette di migliorare la digestione, aiuta a regolare la pressione del sangue, supporta il sistema nervoso, allevia i dolori causati dall'artrite ed è utile per proteggere l'organismo dalle infezioni causate dai microbi. L'elicriso è anche un efficace sedativo bronchiale; ha proprietà espettoranti.

Erba Cipollina	<i>Allium schoenoprasum</i>		<ul style="list-style-type: none"> • diuretica • depurative • antiossidante • cardiotoniche
----------------	-----------------------------	---	---

L'erba cipollina è un alimento ricco di vitamine, soprattutto C e gruppo B, oltre che sali minerali tra cui calcio, magnesio, ferro e fibre utili al benessere dell'intestino. Tra i suoi principi attivi vi è anche l'acido glicolico, flavonoidi e altre sostanze dal potere antiossidante. Questa erba è ottima per stimolare la produzione di succhi gastrici e dunque l'appetito in chi ne scarseggia; ha però doti lassative naturali ed è considerata utile per combattere la stitichezza e ripristinare la propria regolarità intestinale; è anche utile a mantenere in buona

salute i reni, viste le sue proprietà depurative e diuretiche. Benefica anche per il cuore, perché abbassa il colesterolo; questo beneficio è dovuto alla presenza all'interno della pianta di allicina (lo stesso principio attivo è utile anche a tenere a bada l'ipertensione); inoltre l'erba cipollina ha proprietà cardiotoniche, stimola l'irrorazione sanguigna e proprio per questo sembrerebbe avere anche doti afrodisiache.

L'erba cipollina si può utilizzare in insalate e minestre; è adatta anche a chi è intollerante ad aglio e cipolla. Deliziosa da tritare e mettere in formaggi. L'erba cipollina è un cibo ipocalorico, apportando solo 30 calorie ogni 100 grammi.

L'erba cipollina è ottima in gravidanza, grazie alla presenza nella pianta di acido folico, vitamina B9, di fondamentale importanza per lo sviluppo sano del feto.

L'erba cipollina è controindicata nelle persone che soffrono di gastrite, reflusso gastroesofageo, ulcera o acidità di stomaco.

<p>Erba di San Pietro o menta greca</p>	<p><i>Tanacetum balsamita</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> • antinfiammatorie • antispasmodiche • carminative • digestive • diuretiche • emmenagoghe
--	-----------------------------------	--	--

L'Erba di San Pietro o tanaceto è una pianta spontanea commestibile che oggi viene anche coltivata nel giardino, nell'orto o sul balcone perché non richiede cure complesse; per avere molti fiori è bene esporla direttamente al sole; patisce il clima umido e per questo è bene innaffiarla solo quando il terreno è ben asciutto. I suoi principi attivi, contenuti in prevalenza nelle foglie e nelle sommità fiorite sono: un olio essenziale volatile, principi amari, sostanze tanniche e lattoni sesquiterpenici. Rinomata la frittata con l'erba di S. Pietro.

La pianta ha proprietà antinfiammatorie; è anche impiegata come cura naturale contro il mal di testa e preparato in tisana anche per aiutare la digestione.

Sebbene non vi siano prove scientifiche a sostegno della sua efficacia, all'erba di San Pietro vengono attribuite proprietà antispasmodiche, carminative (cioè in grado di combattere l'accumulo di gas nell'apparato gastrointestinale e di lenire i dolori associati alle coliche indotte dall'aerofagia), diuretiche ed emmenagoghe (cioè in grado di favorire il flusso mestruale). In passato è stata utilizzata anche nel trattamento della dissenteria, dei problemi al fegato, di alcune parassitosi, del raffreddore e della febbre.

Inoltre la pianta di *Tanacetum balsamita* è spesso impiegata come antiparassitario biologico per curare le piante dell'orto.


<p>Fellandrio</p>	<p><i>Oenanthe aquatica</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> • espettoranti • calmanti
--------------------------	---------------------------------	---	--

I semi contengono: olio etereo, difellandrene, bifellandrene, androlo, fellandrone, galattano, mannano, resine, altre sostanze cerose e gommose. Tutta la pianta fresca è velenosa, essiccata è innocua. In omeopatia, vengono utilizzati i semi con proprietà tossifughe e per

ridurre il catarro bronchiale. Espettorante e calmante nelle affezioni catarrali croniche dei bronchi e nella pertosse; diuretico, diaforetico, carminativo.

Finocchiella	<i>Myrrhis odorata</i>		<ul style="list-style-type: none">• toniche• espettorante• antisettiche• digestive• diuretiche• emmenagoghe
---------------------	------------------------	---	--

La mirride odorosa possiede diverse proprietà medicinali, svolge un'azione espettorante, diuretica, tonica, antisettica, digestiva, diuretica, emmenagoga. La pianta è ricca di anetolo che le conferisce un delicato profumo di anice-liquirizia. Le foglie fresche, profumate leggermente di anice/finocchio, vengono usate in cucina per dare sapore a ripieni, aromatizzare formaggi teneri, dolci e gelati; le foglie si impiegano anche per lucidare e profumare il legno; in alcune regioni alpine le radici e i semi si usano per preparare sciroppi o aromatizzare liquori (grappe) in sostituzione dell'anice.

Finocchio selvatico	<i>Foeniculum vulgare</i>		<ul style="list-style-type: none">• carminative• emmenagoghe• diuretiche• antiemetiche• aromatiche• antispasmodiche• antinfiammatorie• toniche
----------------------------	---------------------------	--	---

Principi attivi: olio essenziale contenente principalmente anetolo (da cui dipende il suo aroma), d-pinene, fencone, chetone anisico, limonene, dipinene, canfene, fellandrene, dipentene, acido metilcavicolo, fenolo, estragolo e acido anisico, contiene inoltre: aleurone, mucillagine, acido clorogenico e acido caffeico.

Molte le proprietà medicamentose attribuite in passato al finocchio selvatico, di cui si utilizzano, in tisane e decotti, le foglie, i frutti e la radice: antiscorbutiche, antispasmodiche, aromatiche, aperitive, carminative, colagoghe, digestive, diuretiche, emmenagoghe, espettoranti, galattogoghe, come attestano Galeno e Dioscoride e, se non bastasse, purgative, vermifughe e vulnerarie.

In fitoterapia si utilizzano i frutti secchi o l'olio essenziale. L'uso principale (come per le piante simili anice verde e carvi) è quello carminativo, cioè che aiuta ad eliminare i gas intestinali e contemporaneamente ne previene la formazione. Pertanto è utilizzato per chi ha difficoltà digestive, aerofagia, disturbi gastrointestinali riferibili a spasmi di lieve intensità, e può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile. Il finocchio è impiegato anche come espettorante (per favorire l'espulsione di muco) in caso di tosse associata al raffreddore; nell'allattamento perché, in quanto galattoforo, aumenta la produzione del latte e contemporaneamente previene le coliche d'aria nei bambini. Oltre a ciò sono state riconosciute al finocchio qualità di emmenagogo, diuretico, antiemetico, aromatico, antispasmodico, antinfiammatorio, tonico epatico. Normalmente si utilizzano i frutti secchi in infuso, ma è possibile trovare in commercio anche le bustine liofilizzate o l'olio essenziale. A dosi molto elevate (concentrati nell'olio

essenziale estratto dai semi), i principi attivi in esso contenuti possono avere effetti allucinogeni.

Per quanto riguarda il finocchio selvatico, chiamato in cucina anche "finocchina" o "finocchietto", si usano sia i fiori freschi o essiccati, sia i frutti o "diacheni", impropriamente chiamati "semi", che sono più o meno dolci, pepati o amari, a seconda della varietà, sia le foglie (o "barba"), sia i rametti più o meno grandi utilizzati nelle Marche per cucinare i bombetti (lumachine di mare) o per conciare le olive sotto sale accompagnato con peperoncino e aglio; le foglie si usano fresche e sminuzzate per insaporire minestre, piatti di pesce, insalate e formaggi: nella "pasta con le sarde", nota ricetta siciliana, le foglie del finocchio selvatico sono uno degli ingredienti essenziali.

I fiori si usano per aromatizzare le castagne bollite, i funghi al forno o in padella, le olive in salamoia e le carni di maiale (in particolare la "porchetta" dell'Alto Lazio e dell'Umbria). I cosiddetti "semi" si usano soprattutto per aromatizzare tarallini (Puglia), ciambelle o altri dolci casalinghi e per speziare vino caldo o tisane. Fanno inoltre parte della ricetta di un biscotto tipico del Piemonte, il finocchino. È in uso nelle regioni costiere del Tirreno, un "liquore di finocchietto", digestivo, per il quale s'utilizzano i fiori freschi e/o i "semi" e le foglie.



Genziana maggiore	<i>Gentiana lutea</i>		<ul style="list-style-type: none">• digestive• toniche• ricostituenti• antiossidanti• fungistatiche
--------------------------	-----------------------	--	---

La genziana è utilizzata in diverse formulazioni per stimolare l'appetito e per il trattamento di disturbi dispeptici, quali la sensazione di pienezza e la flatulenza favorire la digestione, in quanto, grazie al suo elevato contenuto di sostanze amare, aumenta la motilità gastrica e la secrezione cloridropeptica dello stomaco, per azione diretta e per meccanismo riflesso (stimolo vagale). Inoltre, la genziana trova applicazione nel trattamento dell'anoressia, delle atonie gastriche, delle digestioni lunghe e laboriose e delle disappetENZE dei bambini.

Inoltre, alla pianta (in tisane) vengono anche attribuite proprietà toniche e ricostituenti oltre ad un'interessante attività antiossidante e fungistatica.

La geniopicrina, invece, altamente contenuta nella radice, è risultata efficace - sia da sola, sia in associazione alla china - nel trattamento della malaria.

Dopo l'assunzione di genziana possono comparire iperacidità gastrica e crampi addominali. L'utilizzo della genziana è controindicato in caso diipersensibilità accertata verso uno o più componenti e in pazienti affetti da gastrite, ulcera peptica, iperacidità, ernia iatale e/o esofagite nonché in gravidanza e durante l'allattamento.

Genzianella	<i>Gentiana acaulis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • amaricanti • aperitive, amaro-toniche • stomachiche, digestive • stimolanti l'appetito • febbrifughe
<p>Molto usata per la produzione di liquori. Principi attivi: glucosidi amari (genziacaulina), antociani, tannini, zuccheri.</p> <p>Nel settore liquoristico la Genzianella è impiegata per la produzione di acquaviti toniche e digestive: fernet, amari aperitivi e digestivi.</p> <p>Le preparazioni di Genzianella sono molto amare; benché questa caratteristica della droga sia direttamente collegata alle sue proprietà, si possono diluire quelle che risultino soggettivamente troppo amare con un'aggiunta di acqua e zucchero.</p>			
Ginepro comune	<i>Juniperus communis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • aromatizzanti • insaporente • eupeptiche • disinfettanti • diuretiche • sudorifere • antiossidanti • ipoglicemizzanti
<p>Le proprietà aromatiche delle bacche del ginepro sono note già dall'epoca dei Greci e dei Romani, che le usavano per insaporire le carni. Ancor oggi le bacche sono usate per aromatizzare la cacciagione, arrostiti, stufati e ripieni e per la preparazione di liquori; il distillato di ginepro è infatti alla base del "gin". Se, per cuocere le carni alla griglia, viene usata della legna di ginepro, questa comunica ai cibi il suo aroma.</p> <p>Per disinfettare la bocca e combattere l'alitosi si possono masticare 5 o 6 bacche fresche al giorno; sempre con le bacche fresche si prepara un decotto che favorisce la digestione e può risultare utile nel caso di malattie respiratorie. Poiché può nuocere ai reni il decotto di ginepro va però sempre assunto, per uso interno, sotto stretto controllo medico. Se viene usato esternamente, per esempio aggiungendolo all'acqua del bagno, non presenta alcuna controindicazione ed è tonificante e riscaldante. L'intera pianta, se viene bruciata, deodora e rinfresca gli ambienti.</p> <p>Le cosiddette bacche o galbuli contengono un'alta percentuale di olio essenziale, che contiene mircene, sabinene, pinene alfa e beta, 1,4-cineolo, 1-terpinen-4-olo, canfene, thujene, thujopsene, limonene, borneolo, geraniolo e cadinene. Inoltre sono presenti acidi diterpenici: acido communico, acido torulosico, acido isopimarico, acido sandaracopimarico. Il terpinen-4-olo ed altri diterpeni dell'olio stimolano l'epitelio renale secernente, conferendo proprietà diuretica volumetrica. In caso di infezione delle vie urinarie basse, inoltre, essi fungono da batteriostatici verso stafilococco aureo, streptococco piogeno, <i>Escherichia coli</i> e <i>Salmonella typhi</i>. Un'altra serie di principi attivi è costituita dai flavonoidi: tannini, juniperosidi, apigenina, rutina, ipolaetina-7-pentoside, gossipetina-glucopentoside, quercitrina. A questa componente della pianta si attribuiscono le proprietà antiossidanti, ipoglicemizzanti ed eupeptiche, che ne giustificano l'impiego popolare in caso di diabete e coliche intestinali.</p>			

Nella tintura usata esternamente, i suddetti composti conferiscono potere antinfiammatorio in caso di nevralgie o dolori reumatici. L'altra componente viene assegnata al pinene, che è stato scoperto inibire *in vitro* la sintesi di alcune citochine infiammatorie a livello delle cellule della cartilagine umana o condrociti.

I preparati di ginepro non devono essere usati in caso di: a) infiammazione delle alte vie urinarie; b) gravidanza ed allattamento; c) insufficienza renale grave.

Iperico o erba San Giovanni	<i>Hypericum perforatum</i>		<ul style="list-style-type: none">• antinfiammatorie• cicatrizzanti• antidepressive• ansiolitiche
------------------------------------	-----------------------------	---	--

Nella credenza popolare, raccogliere questi bellissimi fiori gialli il 24 giugno, giorno dedicato a San Giovanni, attribuisce agli stessi un potere particolare, ovvero siano in grado di scacciare ogni malattia e tutte le loro caratteristiche e proprietà siano esaltate e alla massima potenza. Sempre nella medicina popolare, l'iperico viene impiegato internamente per il trattamento dei più diversi disturbi, fra cui ritroviamo: disturbi dell'apparato respiratorio, come bronchite e asma, disturbi della cistifellea, parassitosi (in particolare, infestazioni da vermi), disturbi gastrointestinali, come gastrite e diarrea, enuresi notturna e perfino reumatismi.

Esternamente, invece, l'iperico è impiegato come rimedio contro i dolori muscolari.

Nella medicina cinese, invece, l'iperico è utilizzato esternamente sotto forma di soluzione per gargarismi contro le tonsilliti e sotto forma di lozione cutanea per contrastare le dermatosi.

Sicuramente tra le proprietà più note attribuite all'iperico c'è la sua capacità di combattere gli stati depressivi e ansiosi. L'erba di San Giovanni è infatti considerata un potente antidepressivo naturale e utilizzata sola o in combinazione con altri rimedi naturali (come ad esempio la passiflora o la valeriana) in caso oltre a problemi legati all'umore ci siano anche contemporaneamente disturbi come insonnia o ansia. L'azione antidepressiva dell'erba di San Giovanni, confermata da diverse ricerche scientifiche, viene esercitata attraverso l'attivazione del recettore per le benzodiazepine e viene attribuita alle azioni sinergiche esercitate dalle varie molecole rientranti nella composizione dell'estratto, in particolare alla capacità di aumentare i livelli di serotonina oltre che, in caso di disturbi del sonno, a quella di regolare la produzione di melatonina responsabile a sua volta di un efficace ritmo sonno veglia.

L'olio di iperico, ottenuto per macerazione in olio di oliva, presenta proprietà antinfiammatorie, cicatrizzanti e rigenerative nei confronti della pelle (veniva infatti utilizzato per trattare ferite e ustioni), attribuite all'ipericina e all'amentoflavone (un flavonoide) contenuti all'interno della pianta stessa. Nei tempi passati l'iperico veniva utilizzato come disinfettante per le sue doti antibiotiche, antivirali, antimicotiche e antisettiche, o come antidolorifico da applicare in caso di dolori o ferite. Tali proprietà sarebbero attribuibili all'iperforina; diversi studi condotti *in vitro* hanno infatti messo in luce la sua azione antimicrobica nei confronti di ceppi di *Staphylococcus aureus*, compresi i ceppi meticillino-resistenti, o MRSA. L'olio di iperico è un ottimo anti-age naturale.

Infine, diversi studi hanno indagato le potenziali proprietà antitumorali dell'ipericina, che pare possa essere in grado di esercitare un'azione citotossica nei confronti di alcune tipologie di cellule maligne, come, ad esempio, quelle costituenti il tumore del colon umano.

Gli effetti avversi che possono presentarsi in seguito all'assunzione di iperico sono scarsi e il principale è rappresentato dall'eritema cutaneo dopo esposizione a raggi UVA per dosaggi 30-50 volte superiori a quelli terapeutici (proprietà fotosensibilizzanti).

Tuttavia, nell'utilizzo della pianta va comunque usata cautela, poiché alcuni studi hanno anche riportato la comparsa di effetti indesiderati, quali: disturbi gastrointestinali (probabilmente causati dalla presenza dei tannini nella pianta); crisi ipertensive; irrequietezza; ricadute con comparsa di ansia, mania o ipomania; mal di testa; sensazione di fatica; lieve aumento dei livelli di TSH; aumento della frequenza di minzione.

L'iperico inoltre può interferire con molte tipologie di farmaci:

- può potenziare gli effetti farmacologici dei farmaci antidepressivi (in particolare, SSRI ed IMAO), favorendo la comparsa della sindrome serotoninergica (caratterizzata da sintomi come agitazione, confusione mentale, ipomania, turbe della pressione arteriosa, tachicardia, brividi, ipertermia, tremori, rigidità, diarrea);
- può indurre il sistema microsomiale epatico (citocromo P450), interferendo così sulla farmacocinetica di alcuni farmaci, quali: teofillina; digossina; anticoagulanti orali; immunosoppressori (come ciclosporina, tacrolimus, sirolimus, ecc.); antivirali (come il darunavir); farmaci steroidei;
- può interferire col metabolismo di: antitumorali (come taxolo, tamoxifene, etoposide, ecc.); ipoglicemizzanti orali (come la tolbutamide); antipertensivi e antianginosi (come la torasemide, il losartan, la nifedipina e il diltiazem); anticonvulsivanti (come la carbamazepina e la fenitoina); antiaritmici (come la chinidina); antibiotici (come l'eritromicina); beta-bloccanti.

L'iperico entra in conflitto anche con la pillola anticoncezionale e potrebbe annullarne l'efficacia. Va comunque evitata l'assunzione d'iperico in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti nonché in gravidanza e - a scopo precauzionale - anche durante l'allattamento.

Issopo	<i>Hyssopus officinalis</i>		<ul style="list-style-type: none"> - balsamiche - broncodilatatrici - espettoranti - digestive - diuretiche e antisettiche
---------------	-----------------------------	---	---

Le sommità fiorite dell'issopo contengono flavonoidi, tannini, sostanze amare (marrubina) e un gradevolissimo olio essenziale, responsabile della maggior parte delle sue proprietà balsamiche, broncodilatatrici ed espettoranti per le vie respiratorie. In fitoterapia si utilizza per sedare la tosse e gli attacchi d'asma, perché fluidifica e aiuta a eliminare il catarro soprattutto dei bronchi e dei polmoni.

Sempre all'olio essenziale vengono attribuite proprietà stimolanti, toniche ed eupeptiche digestive: stimola la secrezione dei succhi gastrici, favorisce i processi digestivi, elimina i gas intestinali. Tale olio va tuttavia utilizzato con cautela poiché contiene chetoni neurotossici dotati di attività epilettogena e convulsivante.

La presenza dei flavonoidi conferisce all'issopo un'azione diuretica e antisettica per le vie urinarie, in grado di aumentare la diuresi e mantenere libero da batteri il condotto urinario, utile nelle infezioni batteriche e infiammazioni, per curare la cistite.

Gli estratti delle foglie di issopo hanno dimostrato di possedere anche attività antibatterica, antivirale (in particolare, nei confronti di Herpes simplex) e blandamente spasmolitica.

Kumquat

Citrus japonica



- antimicrobiche
- antibatteriche
- antinfiammatorie
- antitumorali

Il Kumquat, o mandarino cinese, è un agrume ricco di oli essenziali; il principale olio è in assoluto il limonene, seguito dall'alfa-pinene, dall'alfa-bergamotene, dall'alfa-muurolene, dall'alfa e beta-cariofillene, e da vari composti carbonilici e terpenoidi (come il citronellolo o il nerolo) che conferiscono al frutto il suo gusto unico. Il Kumquat contiene inoltre minerali (sodio, calcio, potassio, fosforo, rame, magnesio, zinco, ferro e manganese), vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E e J), alfa-carotene, criptoxantina-beta, luteina e zeaxantina.

Grazie a questa ricchezza unica in natura (alcuni di questi composti sono estremamente rari nelle sostanze organiche naturali), il kumquat ha numerose proprietà: antimicrobiche e antibatteriche, antiossidanti, antinfiammatorie, antitumorali.

Grazie alla presenza di fibra il kumquat facilita il transito intestinale, è d'aiuto nell'eliminazione dei gas intestinali e facilita l'assorbimento dei nutrienti da parte dell'organismo; grazie alla vitamina C contribuisce a stimolare la crescita di nuove cellule, aumentare l'attività del sistema immunitario. In questo modo l'organismo riesce a difendersi meglio dagli attacchi degli agenti patogeni.

Essendo una buona fonte di vitamina A e di altri composti antiossidanti il frutto concorre alla salute degli occhi e quindi della vista, prevenendo la cataratta e la degenerazione maculare.

Il consumo di kumquat contribuisce ad abbassare il colesterolo ed i trigliceridi con conseguenti benefici in termini preventivi per ictus ed infarto. Il buon contenuto di potassio invece, regola il battito cardiaco e tiene sotto controllo la pressione sanguigna. In ultimo, gli Omega 3 e gli Omega 6 hanno proprietà utili al mantenimento della salute cardiovascolare. Grazie alla presenza di acido citrico, mangiare regolarmente mandarini cinesi è un buon metodo preventivo dei calcoli renali.

**Lavanda
officinale**

*Lavandula
angustifolia*



- antisettiche
- analgesiche
- battericide
- vasodilatatorie
- antinevralgiche
- sedative

Ha proprietà antisettiche, anal-gesiche, battericide, vasodila-tatorie, antinevralgiche e sedative. Viene utilizzato come antidepressivo, tranquilliz-zante, equilibrante del sistema nervoso, decongestionante contro i raffreddori e l'influenza; è utile contro i problemi digestivi.

Levistico o sedano di monte	<i>Levisticum officinale</i>		<ul style="list-style-type: none"> • diuretiche • antiedemiche • antireumatiche • deodoranti • antisettiche • carminative • toniche e digestive
------------------------------------	------------------------------	---	--

Le proprietà e benefici del levistico sono molteplici: diuretiche, antiedemiche, antireumatiche, deodoranti, antisettiche, carminative, toniche e digestive. Tali proprietà sono dovute alla presenza di contenuti come resine, vitamine, oli essenziali, zuccheri e tannini che ne esaltano la sua funzione curativa.


Il levistico può essere impiegato come fitoterapico (soprattutto le radici, ma anche le foglie ed i semi) per la sua potenziale azione diuretica, antispasmodica e disinfettante.

Il levistico ha un'elevata azione diuretica e antispastica che lo rendono un rimedio efficace per la cura di disturbi a carico dell'apparato urinario come la renella, le infiammazioni renali e la ritenzione idrica. La sua azione diuretica è dovuta essenzialmente alla presenza di un olio essenziale contenuto nella radice della pianta e che stimola l'eliminazione delle urine impedendo la perdita dei sali minerali. Il levistico si presta come ottimo rimedio nella cura della ritenzione idrica e degli edemi provocati da disturbi renali.

I principi attivi contenuti nel levistico aiutano ad alleviare i disturbi digestivi, ma anche a curare patologie a carico dell'apparato respiratorio come tonsilliti e bronchiti.

Le foglie fresche di levistico possono essere aggiunte alle minestre per aumentarne il sapore oppure per aromatizzare i liquori.

Evitare l'assunzione di levistico in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. L'impiego del Levistico è controindicato in gravidanza, in allattamento ed in caso di ridotta funzionalità renale e/o cardiaca.

Limone	<i>Citrus limon</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antisettiche • toniche • fluidificanti • emostatiche • carminative • stomachiche • vermifughe • alcalinizzanti
---------------	---------------------	---	---

Il limone è il frutto che vanta il più vasto impiego terapeutico, e il rapporto fra limone e salute vanta una storia millenaria. La composizione chimica del limone è: acqua (89,50 g), carboidrati (2,30 g), zuccheri solubili (2,30 g), proteine (0,60 g), fibra totale (1,90 g), Sodio (2 mg), potassio (140 mg), ferro (0,10 mg), calcio (14 mg), fosforo (11 mg), vitamina B1 (0,04 mg), vitamina B2 (0,01 mg), vitamina B3 (0,30 mg), vitamina C (50 mg).

100 g di limoni contengono 11 kcal/46 kj, mentre il succo contiene 6 kcal/25 kj ogni 100 g.

Grazie alla ricchezza in vitamina C ed antiossidanti, i limoni

- aiuta a contrastare e prevenire gli attacchi di influenza e il raffreddore, e abbassano i livelli di istamina, che fa arrossare gli occhi e colare il naso;
- aiutano l'organismo nella produzione di collagene, ovvero la sostanza che tiene unite tra loro le cellule e che partecipa alla guarigione da ferite o tagli;
- stimolano la diuresi;

- stimolano il sistema immunitario;
- sono uno degli alimenti anticolesterolo per eccellenza;
- hanno proprietà corroboranti e stomachiche, stimolando la secrezione salivare e delle altre ghiandole dell'apparato digerente.
- stimolano le funzioni nervose e cerebrali grazie al potassio, riducendo la pressione sanguigna;
- purificano la pelle, in quanto la vitamina C e gli antiossidanti presenti nel limone contrastano i danni provocati dai radicali liberi e la formazione di rughe.

L'acido citrico e i citrati (sali) in esso contenuti sono dei naturali regolatori di acidità. Il gruppo delle vitamine B è importante per l'equilibrio nervoso, per la nutrizione e per l'equilibrio della pelle.

Per disintossicare e rimineralizzare l'organismo in maniera completamente naturale, non c'è niente di meglio che bere al mattino e a digiuno un bicchiere di acqua del rubinetto a temperatura ambiente o leggermente tiepida, strizzandoci dentro il succo di un limone fresco. Il limone, in particolare il suo succo, - oltre che in ambito culinario - viene impiegato come detergente cutaneo, in quanto dotato di spiccate proprietà antibatteriche (utilizzo comunque non ufficialmente approvato).

I citroflavonoidi contenuti nel limone, invece, sono dotati d'interessanti proprietà terapeutiche. Più in particolare, possiedono un'attività antinfiammatoria e, inoltre - influenzando la permeabilità vascolare - sono in grado di esercitare anche un'azione di tipo protettivo nei confronti dei capillari sanguigni.

Inoltre, i limoni contengono sostanze, come limonina e limonene, che limitano i danni cellulari da cui può derivare la formazione di tumori. Studi condotti sulle potenziali proprietà antitumorali del limonene contenuto nell'olio essenziale di limone hanno messo in luce come il limonene sia in grado di inibire *in vitro* la crescita di determinati tipi di cellule tumorali, ma i risultati vanno confermati.

Il limone infine è usato come aromatizzante sia nell'industria dei liquori che in quella farmaceutica.

Liquirizia	<i>Glycyrrhiza glabra</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antinfiammatorie • antiulcera • espettoranti • antinfiammatorie • antimicrobiche • ipertensive
-------------------	---------------------------	---	---

La liquirizia è ricca di costituenti chimici: saponine triterpeniche (glicirrizina); flavonoidi (liquiritina, isoliquiritina); fitosteroli; glucidi; cumarine; tannini; acidi benzoici; resine.

Alla liquirizia - più in particolare, alla sua radice e ai suoi estratti - vengono attribuite numerose proprietà, fra cui spiccano quelle antinfiammatorie, antiulcera ed espettoranti. La liquirizia trova indicazione per il trattamento di tosse, bronchiti, grazie alle proprietà antinfiammatorie, espettoranti ed antimicrobiche dei principi attivi in essi contenuti, in primo luogo glicirrizina e acido glicirretico. A questi principi attivi viene attribuita anche l'attività citoprotettiva, antinfiammatoria e cicatrizzante svolta sulla mucosa gastrica e duodenale, sia per contatto diretto con la lesione, sia per stimolo indiretto alla produzione di muco da parte delle cellule della parete gastrica; pertanto la liquirizia trova indicazione nella prevenzione e nella cura delle ulcere gastriche e duodenali, delle gastriti, delle ulcere da farmaci (FANS, cortisonici) e da alcool e delle mucositi da chemioterapici. All'effetto

antinfiammatorio della glicirrizina si associa l'effetto antispastico sulla muscolatura liscia esercitato dai flavonoidi presenti nella radice e nell'estratto.

Inoltre la glicirrizina e l'acido glicirretico pare siano dotati sia della capacità di inibire l'aggregazione piastrinica, indotta dalla trombina, sia dell'attività simil-steroidica posseduta da queste stesse molecole, per cui esercitano anche un'azione ipertensiva. Più precisamente, tali molecole inibiscono l'enzima 11-beta-idrossisteroide deidrogenasi, ossia l'enzima deputato alla conversione del cortisolo in cortisone. Così facendo, si assiste a un aumento dei livelli di cortisolo che, a sua volta, è in grado di esercitare un effetto simile a quello dell'aldosterone, interagendo con i recettori mineralcorticoidi. Tutto ciò si traduce in una diminuzione dei livelli plasmatici di potassio e in un aumento di quelli di calcio, con conseguente comparsa d'ipertensione.

Inoltre, la glicirrizina ha dimostrato di possedere anche attività antibatteriche ed antivirali. In particolare, sembra che questa molecola possa essere un potenziale aiuto nel contrastare il virus responsabile della sindrome acuta respiratoria grave (altrimenti definita SARS), ma non solo.

Luppolo	<i>Humulus lupulus</i>		<ul style="list-style-type: none">• amaricanti• sedative• digestive
----------------	------------------------	--	---


L'utilizzo più comune del luppolo riguarda la produzione della birra, cui conferisce il tipico sapore amaro e il caratteristico aroma. Nel processo di produzione della birra si utilizzano le infiorescenze femminili non fecondate in diverse forme: luppolo in pellet, in fiori e come estratto isomerizzato. Alla base delle infiorescenze sono presenti delle ghiandole ricche di resine, in grado di conferire il sapore amaro alla birra. Queste resine sono costituite da α -acidi (principalmente composti da umulone, coumulone e adumulone) e β -acidi (principalmente composti da lupulone, colupulone e adlupulone), polifenoli ed oli essenziali. A conferire il sapore amaro alla birra sono soprattutto gli α -acidi isomerizzati (iso- α -acidi), in quanto con l'isomerizzazione, che avviene spontaneamente durante la bollitura del mosto, si solubilizzano ed aumenta il potere amaricante. L'aroma di luppolo nella birra è dovuto agli oli essenziali prodotti dalla pianta in ragione del 3%. Si trovano nelle ghiandole di luppolina e la loro composizione è cultivar-dipendente. Gli oli essenziali sono costituiti da più di 300 diversi composti, principalmente volatili che, chimicamente, sono terpeni idrocarboniosi e loro prodotti di ossidazione, tra cui si annoverano: monoterpeni (es. mircene, farnesene), sesquiterpeni (es. alfaumulene e beta-cariofillene), alcoli (es. linalolo), esteri (es. 2-metilpropilisobutirato), acidi carbossilici (es. acido 2-metil butirrico), sulfidi (es. 1,2 epitiumulene).

Nella tradizione alimentare di alcune regioni italiane si raccolgono gli apici della pianta del luppolo selvatico, che vengono utilizzati in cucina come se fossero degli asparagi selvatici; vengono lessati o saltati in padella e poi utilizzati per preparare risotti, frittate e minestre.

In erboristeria l'utilizzo del luppolo riguarda soprattutto le sue proprietà sedative. In fitoterapia il luppolo è noto come mite sonnifero. In particolare viene utilizzata la polvere resinosa delle infiorescenze femminili del luppolo, per via del suo contenuto di luppolina.

Oltre che come calmante e sedativo, il luppolo viene utilizzato come rimedio naturale per via delle sue proprietà digestive. Stimola la produzione di succhi gastrici e come rimedio è considerato utile per la gastrite, soprattutto quando si tratta di gastrite di origine nervosa.

Inoltre il luppolo è un rimedio naturale che stimola l'appetito. I fitoestrogeni presenti nel luppolo potrebbero risultare utili per le donne nell'alleviare i disturbi della premenopausa e della menopausa.

Maggiorana	<i>Origanum majorana</i>		<ul style="list-style-type: none">• digestive• toniche• preventive• antinfiammatorie• antibatteriche• carminative• antispasmodiche• emmenagoghe• espettoranti• sedative• balsamiche• rilassanti
-------------------	--------------------------	---	--

La maggiorana è una pianta adatta all'impiego in ambito erboristico, omeopatico, aromaterapico e cosmetico, oltre che come spezia in cucina.

La maggiorana, oltre ad avere un utilizzo culinario estremamente diffuso (condimento delle carni, dei salumi, delle salse), può essere impiegata nella formulazione di infusi con proprietà eupeptiche, digestive, antispastiche, bechiche e stimolanti, diuretiche, tonico carminative, sudoripare, emmenagoghe e antispastiche, mentre per uso esterno vanta proprietà balsamiche, antisettiche ed antinfiammatorie.

La maggiorana trova quindi impiego per uso interno nel trattamento delle turbe digestive, della dispepsia, della flatulenza, della diarrea, del meteorismo, dell'emicrania e della cefalea. Per uso esterno, la maggiorana è adatta per suffumigi contro tosse, bronchiti, raffreddore, infiammazioni del cavo orale, affezioni bronchiali, tosse e raffreddore.

Le parti della pianta utilizzate in fitoterapia sono le sommità fiorite e le foglie. La maggiorana viene confusa facilmente con l'Origano (*Origanum vulgare L.*) in quanto l'aspetto è molto simile, ma differiscono nel gusto. I principi attivi caratterizzanti sono: olio essenziale (terpen-4-olo, alfa-terpinolo, 4-tuianolo, linalolo), acido rosmarinico, acido caffeico, composti flavonici, tannini, acido ursolico, acido oleanolico, vitamina A ed acido ascorbico. Nella moderna fitoterapia la maggiorana viene utilizzata sotto forma di infuso e tintura madre. La maggiorana può provocare irritazioni della pelle e degli occhi. L'olio essenziale possiede proprietà diuretiche ed ipotensive. A dosaggi elevati, l'olio essenziale di maggiorana, può provocare ematuria.

A scopo cautelativo l'uso della maggiorana è sconsigliato, oltre che in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più principi attivi contenuti nella droga, in gravidanza ed in allattamento.

L'olio essenziale di maggiorana è utilizzato soprattutto nell'industria alimentare, in quella cosmetica ed ovviamente nel settore farmaceutico. 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. Nell'industria farmaceutica, invece, fa parte dell'alcolato vulnerario e di altre composizioni sedative e antispastiche; i così detti derivati galenici della droga favoriscono la motilità intestinale e la secrezione gastrica (funzione eupeptica e carminativa).

A livello topico, nella formulazione dell'olio per massaggi, i principi attivi della maggiorana rivestono soprattutto il ruolo di anti-reumatico.

Melissa	<i>Melissa officinalis</i>		<ul style="list-style-type: none">• sedative
----------------	----------------------------	---	--

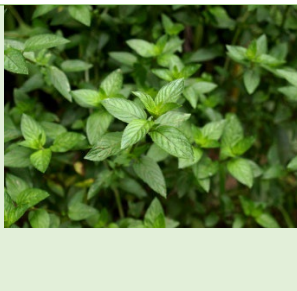
Le foglie di melissa, ricche di olio essenziale, che conferisce alla pianta un aroma gradevole e il sapore del limone, sono impiegate negli stati d'ansia con somatizzazioni a carico del sistema gastroenterico. Per la sua azione antispasmodica, antinfiammatoria e carminativa è indicata in caso di dolori mestruali, nevralgie, disturbi della digestione, nausea, flatulenza crampi addominali e colite.

La melissa, grazie alla presenza dell'olio essenziale (0,5%) che agisce come calmante sul sistema nervoso, e rilassante su quello muscolare, esercita azione sedativa per cui è utilizzata nel trattamento del mal di testa, quando è causato da tensione nervosa, o in presenza di un quadro d'irritabilità generale, insonnia causata da stanchezza eccessiva, nervosismo, sindrome premestruale, e tachicardia su base funzionale.

La melissa possiede proprietà antispasmodiche, utili per migliorare digestione, per calmare i crampi all'addome e nel ridurre i sintomi della sindrome del colon irritabile. Sempre per quanto riguarda il tratto intestinale, questa pianta aiuta a risolvere problemi di flatulenza e coliche sfruttandone le proprietà carminative.

Ottima non solo come infuso (la melissa come tutte le foglie non deve essere mai fatta bollire ma messa in infusione quindi con fuoco spento e coperchio sul pentolino per circa 5 minuti prima di essere bevuta). La melissa è indicata per minestre, insalate e zuppe.

L'estratto di foglie fresche di melissa possiede anche attività antivirale, dovuta alla presenza di acidi polifenolici e polisaccaridi, contro Herpes simplex.

Menta campestre	<i>Mentha arvensis</i>		<ul style="list-style-type: none">• antisettiche• antiparassitario• stimolanti• digestive• antistress• antiemetiche• rinfrescanti
--------------------	------------------------	---	---

L'olio essenziale di menta svolge inoltre un'azione tonificante, utile in caso di affaticamento psico-fisico e problemi di tipo neurovegetativo, dovuti a stati di stress, come ansia, insonnia, depressione; è altresì considerato uno dei migliori digestivi presenti in aromaterapia, in quanto esplica azione stomachica, carminativa, colagoga e antispasmodica. È utile in caso di meteorismo, flatulenza, indigestioni, colite, diarrea, spasmi, dispepsie e quasi tutti i disturbi legati all'apparato digerente.

Esistono diverse varietà della pianta; quella preferita è la peperita per i suoi innumerevoli usi e proprietà: stimola la secrezione gastrica ed è fortemente digestiva. Si abbina a insalate, frittate, bevande.

E' nota per le sue proprietà di contrastare i batteri, virus e funghi. E' impiegata sotto forma di oli essenziali, infusi e preparati erboristici. Le proprietà battericide della menta si sono dimostrate particolarmente efficaci nel neutralizzare diversi ceppi batterici, responsabili di

tifo (Herbert) e tubercolosi (bacillo di Koch); contro lo stafilococco ed il *proteus vulgaris*, causa di enterocoliti e infezioni delle vie urinarie. L'olio essenziale di menta esplica azione antisettica e antipiretica che giova in caso di malattie da raffreddamento ed influenza, febbre, stomatiti e afte; è utilizzato in uso interno, per eliminare vermi intestinali, in quanto favorisce, in breve tempo, l'espulsione di parassiti.

L'olio essenziale di menta aiuta a diminuire il disagio di nausea e vomito per cui può essere utile per contrastare il mal d'auto. Ha azione disinfettante del cavo orale, molto utile contro l'alitosi per deodorare l'alito. Grazie alle sue proprietà antisettiche, antinfiammatorie ed antipruriginose è utile nel trattamento di foruncoli, tigna, scabbia e dermatosi. Per queste proprietà calmanti viene efficacemente usata come rimedio contro le punture di insetti.

Massaggiato localmente può dare sollievo alle tensioni cervicali, dolori mestruali, in caso di distorsioni, dolori muscolari e reumatismi in quanto esercita un'azione analgesica e antireumatica.

Nepitella o mentuccia comune	<i>Clinopodium nepeta</i>		<ul style="list-style-type: none"> • colagoghe • espettoranti • sedative • antibiotiche
-------------------------------------	---------------------------	---	---

Il *Clinopodium nepeta* (L.), o mentuccia comune o nipitella, è una pianta aromatica, dotata di varie proprietà: colagoghe, espettoranti, sedative ed antibiotiche. Per uso interno si può ottenere un infuso preparato con le foglie o con le sommità fiorite di mentuccia; è un buon carminativo, aiuta la digestione e stimola le funzioni epatiche. Allo stesso scopo si prepara un enolito, lasciando la droga a macerare nel vino, che poi si filtra e si beve dopo i pasti. Per uso interno ricordiamo ancora l'olio essenziale, di cui la mentuccia è ricca; questo le conferisce proprietà antibiotiche, e quindi le foglie fresche, pestate, aiutano la guarigione delle piccole escoriazioni sulle quali si applicano in cataplasmi. Le foglie tritate, dall'aroma simile a quello della menta, vengono impiegate per insaporire piatti di carne, pesce, verdura e funghi. Di fatto la nipitella è simile alla menta nell'aroma.

Sebbene non vi siano prove scientifiche a sostegno della sua efficacia, la nepetella viene talvolta consigliata per combattere i raffreddori, la febbre, le malattie all'apparato respiratorio, la congestione toracica e altri problemi di salute; inoltre sembra che aiuti a promuovere la sudorazione.

Origano	<i>Origanum vulgare</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antisettiche • antinfiammatorie • digestive • analgesiche • espettoranti • tonificanti
----------------	-------------------------	---	---

L'origano è una spezia molto utilizzata a scopo gastronomico, ma non ha ottenuto l'approvazione ufficiale per alcun tipo d'indicazione terapeutica; tuttavia, al suo olio essenziale sono ascritte diverse proprietà, anche se il suo impiego è limitato a causa del suo basso indice terapeutico, essendo irritante per cute e mucose.

All'olio essenziale formato da varie sostanze aromatiche (terpinene, timolo, carvacrolo) sono attribuite proprietà:

- antibatteriche. 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*);
- antimicotiche. L'azione antimicotica, invece, è risultata particolarmente efficace contro funghi quali *Aspergillus niger*, *Aspergillus terreus*, *Candida albicans* e varie specie appartenenti al genere *Fusarium*. Le su citate attività sarebbero imputabili al timolo e al carvacrolo contenuti proprio nell'olio essenziale della pianta;
- antiossidanti. Le proprietà antiossidanti sono imputabili sia all'olio essenziale, sia alla frazione non polare del residuo che si ottiene dopo l'estrazione dello stesso olio essenziale dalla pianta. L'azione antiossidante della suddetta frazione non polare sembra sia dovuta al suo relativamente alto contenuto di gamma-tocoferolo;
- antiparassitarie, specialmente nei confronti di parassiti intestinali quali *Blastocystis hominis*, *Entamoeba hartmanni* ed *Endolimax nana*.

Infine, all'acido rosmarinico isolato dall'origano (ma presente anche all'interno del rosmarino) sono state attribuite proprietà antimutagene e antitumorali.

Le sommità della pianta in decotto sono considerate emmenagoghe ed eccitanti, mentre in infuso trova applicazione come antispastico e digestivo.

Nella medicina popolare, l'origano viene utilizzato come rimedio interno per il trattamento di svariate affezioni delle vie respiratorie, quali tosse, infiammazioni bronchiali e affezioni catarrali (rimedio espettorante), nonché nel trattamento della dispepsia, dei disturbi del tratto urinario, dell'artrite reumatoide, della dismenorrea e della scrofolosi.

Inoltre, la medicina tradizionale utilizza l'origano all'interno di preparazioni per uso topico che vengono impiegate per contrastare le infezioni sostenute da Herpes simplex virus.

La medicina cinese, invece, utilizza l'origano come rimedio per il trattamento di raffreddori, febbre, dissenteria, vomito ed ittero; oltre ad impiegarlo, addirittura, come rimedio per contrastare gli stati di malnutrizione nei bambini.

Pelargonio o geranio	<i>Pelargonium</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antinfiammatorie • antisettiche • lenitive • antidepressive • astringenti
-----------------------------	--------------------	---	---

Il geranio, conosciuto principalmente come pianta ornamentale, presenta importanti proprietà terapeutiche attribuibili alla presenza di principi attivi (geraniolo, citronello, linalolo, terpineolo) che gli conferiscono proprietà di tipo antinfiammatorio, antisettico, antidepressivo, astringente, lenitivo delle mucose.

L'essenza estratta dal geranio ha una azione calmante, utile contro stress, agitazione ed eccitabilità. Adatta anche ai bambini per la sua azione riequilibrante sul sistema nervoso.

Il geranio si è rivelato particolarmente efficace nel trattamento di ferite, herpes, ulcere, stomatiti, cellulite e ritenzione idrica. Per curare questi disturbi si utilizzano alcune gocce di essenza di geranio da massaggiare direttamente sulle zone interessate.

Recenti studi hanno evidenziato, inoltre, che gli estratti di radice del geranio contengono composti che impediscono al batterio *Helicobacter pylori* di infettare le cellule dello stomaco.

In cosmetica il geranio agisce come tonico della pelle contrastando l'invecchiamento cutaneo, la cellulite e, grazie alle sue proprietà cicatrizzanti, risulta essere anche un valido alleato in caso di ustioni, acne, vesciche e piaghe. Il geranio favorisce la circolazione e in caso di gambe pesanti, il suo utilizzo può apportare molto sollievo.

L'olio essenziale del geranio è l'olio più usato contro gli insetti, soprattutto le zanzare. È utilizzato anche per il trattamento delle vesciche, dell'artrite e perfino delle nevralgie.

I fiori dei gerani sono utilizzati anche in cucina nella preparazione dei dolci. Le foglie, invece, sono inserite in sciropi, tè e tisane.

Le proprietà terapeutiche del geranio sono molto usate per la creazione di medicinali e di pomate per la cura delle parti delicate del corpo continuamente sottoposte a stress e strofinii. A questo scopo si può preparare una crema casalinga per i piedi che abbia la funzione di essere antisudore e antimicotica.

Pomelo o pummelo

Citrus maxima



- digestive
- antiossidanti

Ci sono 3 tipi di pomelo: il bianco, il rosso ed il rosa.

Una delle principali proprietà di questo agrume è quella digestiva, data la buona presenza di fibre alimentari (il pomelo contiene circa il 25 % del nostro fabbisogno giornaliero); la sua assunzione stimola la produzione dei succhi gastrici e favorisce il transito intestinale. Inoltre gli alti livelli di vitamina C conferiscono al frutto proprietà antiossidanti utili a combattere i pericolosi radicali liberi.

Il pomelo è strettamente correlato con il pompelmo col quale condivide un enzima brucia grassi, la carnitina palmitoil transferasi. Inoltre contiene circa il 37 % del fabbisogno giornaliero di potassio, un elettrolita con proprietà vasodilatatrici in grado di apportare benefici per tutto l'apparato cardiocircolatorio. L'abbondanza di vitamina C fa di questo agrume un ottimo alleato per combattere le infezioni del tratto urinario, far aumentare l'assimilazione di ferro nell'organismo.

L'assunzione di pomelo è sconsigliata per chi soffre di pressione bassa o ipotensione. Altresì occorre adottare molte precauzioni se si assumono farmaci come:

- antiaritmici come amiodarone, propafenone, carvedilolo e chinidina;
- antibiotici come ad esempio la claritromicina;
- alcuni ansiolitici della classe delle benzodiazepine;
- alcuni farmaci impiegati in chemioterapia;
- corticosteroidi come il prednisone;
- calcioantagonisti come felodipina, nicardipina, nifedipina, nimodipina e nisoldipina;
- warfarin, un noto farmaco anticoagulante.

Prezzemolo

Petroselinum hortense



- diuretiche e sudorifere,
- antipertensive

Il prezzemolo contiene molte vitamine: A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K e J, aminoacidi e flavonoidi. Le proprietà medicinali sono derivate dal fatto che contiene un'essenza costituita da apiolo, apioside e miristicina. Ha proprietà diuretiche e sudorifere, antipertensive; favorisce la peristalsi intestinale; ha un'effetto lenitivo contro punture di insetti, contusioni e mal di denti. La forte presenza di flavonoidi e in particolare di luteina rende il prezzemolo

un rimedio naturale fortemente indicato per contrastare i segni dell'invecchiamento. In aggiunta sembra vantare anche proprietà antitumorali.

Il suo olio essenziale favorisce la secrezione gastrica ed in definitiva un migliore processo digestivo. La sua ricchezza di vitamina C lo rende poi molto adatto nel prevenire raffreddore ed influenza, e o nel ridurre il rischio di sviluppare patologie come l'asma, il diabete e l'arteriosclerosi.

Bisogna fare molta attenzione al quantitativo di prezzemolo ingerito perché questo è tossico utilizzato in grandi quantità; nel passato il suo decotto era utilizzato come abortivo e può essere funzionale per bloccare la produzione del latte. In generale il prezzemolo regolarizza il flusso mestruale (così come il ginepro e lo zenzero).

Rabarbaro	<i>Rheum palmatum</i>		<ul style="list-style-type: none">• amaro-digestive• antiossidanti• lassative
------------------	-----------------------	---	---

Il rabarbaro è composto per la maggior parte di acqua (circa il 94%), un buon contenuto di carboidrati e fibra (1,7%), poche proteine, grassi quasi assenti; molte le vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E e K), diversi i minerali (tra cui ferro, magnesio, potassio, calcio, manganese, fosforo, sodio, zinco, selenio e rame) e sostanze antiossidanti come tannini, beta-carotene, composti fenolici quali zeaxantina e luteina.

Somministrato a piccole dosi, il rabarbaro agisce come amaro-digestivo per cui esercita un'azione digestiva. A dosi più alte, invece, il rabarbaro, grazie ai glicosidi antrachinonici contenuti nella pianta, agisce come lassativo (è stato ufficialmente approvato nel trattamento della stitichezza); per questo è usato nella stitichezza cronica con grandi vantaggi. Fra le piante medicinali contenenti glucosidi antrachinonici il rabarbaro è quella meglio tollerata, grazie alla presenza dei polifenoli.

Il rabarbaro ha inoltre attività colagoghe ed è quindi indicato nel trattamento delle malattie croniche del fegato.

Nella medicina popolare, il rabarbaro viene utilizzato internamente per contrastare i disturbi digestivi e la perdita di appetito; oltre a trovare impiego come rimedio contro la dentizione dolorosa nei bambini. Esternamente, invece, la pianta viene sfruttata dalla medicina tradizionale per il trattamento di affezioni cutanee e scottature.

Tra gli effetti collaterali vanno ricordati il manifestarsi di spasmi gastrointestinali a causa dell'effetto purgante esercitato dalla stessa droga. L'utilizzo di rabarbaro per lunghi periodi, invece, può causare una perdita non indifferente di elettroliti (in particolare di ioni potassio) con le dovute conseguenze.

L'assunzione di rabarbaro è controindicata in gravidanza, durante l'allattamento, in bambini con meno di 12 anni di età e in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

Rafano o cren	<i>Armoracia rusticana</i>		<ul style="list-style-type: none">• antibiotiche• antinfiammatorie• analgesiche• depurative• cardiovascolari• antiossidanti
----------------------	----------------------------	---	--

- digestive
- dimagranti
- dermatologiche

Al rafano rusticano la tradizione popolare riconosce numerose doti per le sue decantate molteplici proprietà antianemiche, anticatarrali, antilinfatiche, antireumatiche, antiscorbutiche, bechiche, calmanti, depurative, digestive, diuretiche, espettoranti, eupeptiche, revulsive, rubefacenti, scialagoghe, stimolanti, stomachiche e tra le altre anche proprietà afrodisiache.

Le radici del Rafano rusticano contengono un 20-30 % di sostanza secca con una elevata percentuale di glucidi (saccarosio, fruttosio, ecc.), pectina, emicellulosa, cellulosa e lignina, carboidrati che conferiscono alla radice un notevole valore energetico (55-60 cal/100 g). Numerosi sono anche gli enzimi (amilasi, invertasi, perossidasi, lipasi, proteasi, ecc.) tra i quali particolarmente importante è la mirosinasi responsabile della scissione, in presenza di acqua, del glucoside solforato sinigrina, contenuta nella quantità del 0,32 % nella radice, con produzione di isosolfocianato di allile composto che conferisce alle radici di rafano rusticano le peculiari caratteristiche organolettiche, e di D-glucosio e bisolfato di potassio. Elevato è anche il contenuto vitaminico particolarmente le vitamine B1 e C. Per quanto concerne la composizione delle ceneri (1,5%), è notevole il contenuto di elementi minerali quali zolfo, potassio, fosforo, ferro, sodio, silicio e cloro. Contiene numerosi amminoacidi, quali glutammina, arginina, galattosio, ed anche pectine, zuccheri, acido ascorbico, acidi ossalico e glicolico.

Il componente di gran lunga più importante è il glucoside solforato sinigna (riscontrabile anche nella senape), che contiene lo 0,6% di isosolfocianato di allile libero, composto volatile principale che conferisce il sapore e l'odore pungente alla radice del rafano rusticano. Oltre al solfocianato di allile, comunque, si riscontrano nell'olio essenziale delle radici di rafano (0,146-0,216%) altri prodotti volatili come l'isosolfocianato di feniletile che rappresenta un quarto o un quinto dell'olio essenziale di rafano, l'isosolfocianato di fenilpropile, il solfuro di diallile, il solfocianato di butile.

Sono questi componenti, derivati dalla scissione enzimatica della sinigrina, che conferiscono sapore e odore piccante alle radici del rafano rusticano nonché le sue peculiari caratteristiche medicinali.

Al rafano vengono attribuite proprietà:

- antibiotiche, dal momento che la sua radice è ricca di sinigrina, un olio volatile dal notevole potere antibatterico e antibiotico, utile per combattere l'influenza ma in caso di infiammazione alle vie urinarie;
- antinfiammatorie, utili a decongestionare le vie respiratorie e contro bronchiti, sinusiti e raffreddori, anche grazie all'alto contenuto in vitamina C, che rafforza il sistema immunitario
- analgesiche, sfruttabili per lenire dolori da reumatismi, strappi muscolari, artrite e sciatalgie
- depurative, in grado di stimolare la diuresi, favorendo la minzione e contrastando la ritenzione idrica
- cardiovascolari: la sinigrina regola la pressione arteriosa, mentre il potassio contenuto nella radice della pianta, essendo un vasodilatatore, migliora il circolo dei fluidi corporei e aumenta la circolazione sanguigna

- antiossidanti: i solforati, molecole presenti in notevole quantità nella radice della barbaforse, svolgono un importante ruolo a livello epatico, aiutando il fegato nel processo di detossificazione e rappresentando un potente antiossidante poiché in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi
- digestive, in quanto il consumo di rafano stimola i succhi gastrici e favorisce la produzione di bile, facilitando il processo digestivo; inoltre è ricchissimo di fibre
- dimagranti, perché è in grado di accelerare il metabolismo e bruciare i grassi in eccesso
- dermatologiche: per uso topico, può essere impiegato per contrastare l'alopecia, la dermatite, l'herpes, le macchie della pelle, eritemi e scottature.

Per quanto riguarda l'impiego del rafano in cucina, generalmente si utilizza soprattutto la radice, ma anche le foglie possono essere usate in insalata o come ingrediente di zuppe e minestre. L'importante è che le foglie siano giovani, poiché nel tempo tendono a diventare piuttosto dure e ruvide. Quando è intera, la radice non possiede un particolare aroma, ma se viene tagliata, tritata o grattugiata, sprigiona delle esalazioni fortissime e irritanti per gli occhi e le mucose nasali, analogamente a quanto avviene quando si affettano le cipolle. Inoltre, quando si ossida, la radice tende ad annerirsi: si consiglia pertanto di irrorarla con una soluzione di acqua e limone o aceto.


Se consumato in dosi eccessive, il rafano può irritare le mucose gastriche. Pertanto, il suo uso è controindicato in caso di: gastrite e ulcera, irritazioni intestinali, reflusso gastroesofageo, disfunzioni renali, malattie delle vie urinarie, malattie epatiche, allergie, gravidanza e allattamento.

Ravanello selvatico	<i>Raphanus raphanistrum</i>		<ul style="list-style-type: none"> • stimolanti la funzione gastrica • antireumatiche
----------------------------	------------------------------	---	---

La medicina popolare considera questa pianta stimolante della funzione gastrica e antireumatica. In cucina le giovani foglie possono essere mangiate in insalata insieme ad altre verdure crude (ma è bene prima tagliuzzarle finemente). Il gusto è molto pungente e spesso si usa fare una salsa in sostituzione della senape. I boccioli dei fiori possono essere usati come i broccoli. Dai semi inoltre si può ottenere un olio commestibile.

Sono componenti del Ravanello: glucosinati, tannini, proteine, lipidi, carboidrati, zuccheri, amido, minerali (sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo), tiamina, riboflavina, niacina, vitamine (A, C, E).

Le foglie, quando sono ancora tenere, sono un'ottima aggiunta alle insalate. Lessate o saltate in padella, accompagnano gli arrostiti. Vanno colte in primavera perché, più tardi, diventano amare. Anche la grossa radice, ricavata da piante di almeno due anni, può essere utilizzata in cucina: grattugiata al momento, oppure conservata sott'olio o sott'aceto o come aggiunta a salse; ha un sapore piccante, che si accompagna bene a bolliti, carni e verdure. L'uso è, tutto sommato, sovrapponibile a quello del cren (*Armoracia rusticana*) con cui a volte questa specie viene confusa nel nome popolare di Rafano.

Rosa canina	<i>Rosa canina</i>		<ul style="list-style-type: none"> • decongestionanti • tonificante • antinfiammatorie • immunostimolanti • diuretiche
--------------------	--------------------	---	---

I frutti contengono tannini, acido nicotinico, carotenoidi, vitamina C e P, riboflavina, acido malico e citrico, flavonoidi (bioflavonoidi: fitoestrogeni), pectine e carboidrati. Più in dettaglio, i frutti sono molto ricchi di tannini e di acido ascorbico, che sono responsabili delle proprietà farmaceutiche della pianta. Per la sua ricchezza in vitamina C in passato la rosa canina è stata utilizzata come sostituto degli agrumi; nella rosa canina la vitamina C è presente in quantità fino a 50-100 volte superiore rispetto alle arance e limoni, e per questo in grado di contribuire al rafforzamento delle difese naturali dell'organismo (100 grammi di bacche contengono la stessa quantità di vitamina C di 1 chilo degli agrumi tradizionali).

Per la presenza di tannini, la rosa canina rappresenta un buon rimedio naturale contro la diarrea; inoltre, è consigliata in caso di debilitazione ed infiammazioni. La droga è considerata anche un discreto vaso-protettore.

Le tisane, i decotti e gli infusi ottenuti con foglie, fiori o radici di rosa canina sono consigliati in caso di raffreddore ed infezioni, oltre ad essere un blando decongestionante e tonificante; alla rosa canina sono altresì ascritte proprietà immunostimolanti ed antiallergiche.

La rosa canina è un buon diuretico: stimolando l'eliminazione delle tossine tramite l'urina, la droga è utile per contrastare infiammazioni a carico di vescica o reni.

La rosa canina è un eccellente tonico per fronteggiare l'esaurimento e la stanchezza; aiuta a sconfiggere lo stress; stimola l'eliminazione delle tossine (soprattutto gli acidi urici, che provocano gotta e reumatismi) attraverso la diuresi. La rosa canina ha la capacità di favorire l'assorbimento di calcio e del ferro nell'intestino, equilibrando il livello di colesterolo e contribuendo alla produzione di emoglobina; inoltre rende attiva la vitamina B9 (acido folico) dal leggero effetto antistaminico.

I semi di rosa canina sono impiegati per la realizzazione di antiparassitari.

Anche in cosmesi la rosa canina è una pianta ampiamente adoperata per la formulazione di acque profumate, creme anti-aging ed antirughe, pomate lenitive contro gli eritemi solari, maschere per il viso ad azione tonificante, levigante ed astringente.

Le bacche hanno un'azione astringente dovuta alla presenza di tannini, utile in caso di diarrea e coliche intestinali.

Rosmarino	<i>Rosmarinus officinalis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • analgesiche • antiinfiammatorie • antireumatiche • antisettiche • espettorante • antidepressive • cardiotoniche
------------------	-------------------------------	---	---

Il rosmarino è considerata la pianta balsamica per eccellenza conosciuta e utilizzata fin dai tempi più antichi per le sue proprietà medicinali. La pianta è ricca di oli essenziali quali in pinene, conforene, limonene, flavonoidi, acidi fenolici, tannini, resine, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico che ha proprietà antiossidanti.

Il rosmarino ha proprietà toniche, stomachiche, antispasmodiche, eupeptiche, analgesiche, antiinfiammatorie, antireumatiche, antisettiche, espettoranti, antidepressive; rinforza il muscolo cardiaco, la circolazione; abbassa il colesterolo; stimola l'asse epatico-biliare e i reni; stimola l'appetito e le funzioni digestive; è utile anche per rinforzare la memoria; insieme all'origano sarebbe anche in grado di contrastare il diabete di tipo 2. Da non usare in gravidanza.

L'olio essenziale di rosmarino è un potente antibatterico e fungicida. Viene usato come tonico digestivo del fegato.

Ha proprietà astringenti dovute al tannino per cui è utile per i problemi di diarrea e riducono il flusso mestruale se troppo abbondante. E' efficace nei casi di meteorismo e dei disturbi intestinali in genere, nel caso di spasmi ventrali, vertigini, inappetenza, e per l'esaurimento psicofisico. Inoltre rinfranca la memoria debole ed è ottimo nei casi di depressione.

L'infuso di rosmarino e salvia è ottimo per il mal di gola. L'olio essenziale è molto usato anche in profumeria entrando nella composizione di numerose lozioni, profumi, linimenti, saponi e collutori.

Rucola o rucetta	<i>Eruca vesicaria</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antiscorbutiche • stimolanti • diuretiche • rubefacenti • antiossidanti
-------------------------	------------------------	---	---

Le foglie della *Eruca vesicaria* sono usate a scopo culinario e apprezzate per il loro sapore deciso. È tipico l'uso dell'insalata di rucola come contorno, inoltre si può utilizzare anche per realizzare un pesto (condimento per la pasta). Anche i semi possono essere usati, come detto, per sostituire i semi di senape in ambito domestico, o per ricavarne un olio dal gusto gradevole.

Per il suo contenuto in vitamina C è un'erba antiscorbutica, stimolante, diuretica e rubefacente, con alta concentrazione di sostanze azotate che le danno il caratteristico sapore piccante. I fiori hanno sapore simile, ma più blando, e vengono anch'essi utilizzati per guarnire le insalate.

Nella rucola è particolarmente abbondante il 4-metiltiobutil isotiocianato, o erucina, cui vengono attribuiti promettenti effetti antitumorali su diversi tipi di cancro. L'erucina è un potente antiossidante e può agire sia reagendo direttamente con radicali liberi sia stimolando l'attivazione di potenti antiossidanti cellulari come tioredoxina riduttasi 1. La rucola esercita un deciso effetto protettivo delle cellule della mucosa gastrica.

La rucola contiene ossalati, anche se in piccole quantità; pertanto è bene non eccedere nelle dosi se si è predisposti alla calcolosi renale.

Salvia comune	<i>Salvia officinalis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antisettiche • antiinfiammatorie • espettoranti • digestive • diuretiche • balsamiche • spasmolitiche • coleretiche • ipoglicemiche • estrogeniche
---------------	---------------------------	---	---

La salvia è una pianta ampiamente utilizzata in ambito culinario, tuttavia, è anche dotata di alcune proprietà terapeutiche, come quelle antibatteriche, antifungine, virustatiche, antinfiammatorie, balsamiche, spasmolitiche, coleretiche, astringenti e antisudorifere. Gran parte delle suddette proprietà sono ascritte principalmente all'olio essenziale contenuto nella pianta stessa. Occorre però fare una distinzione in base alla forma farmaceutica utilizzata: estratti idroalcolici e decotto esibiscono attività disinfettante, ma devono essere assunti solo per via esterna, dato che l'olio essenziale, in cui è presente tujone, può avere effetti neurotossici (necessaria la prescrizione medica).

L'acido rosmarinico contenuto nella salvia sembra in grado di esercitare un'azione antidiabetica attraverso la diminuzione dei livelli elevati di glicemia e l'inibizione della perossidazione lipidica e, al tempo stesso, sia in grado di esercitare anche un'azione antiossidante, favorendo l'attività di enzimi quali la superossido dismutasi e la catalasi.

Fra le diverse proprietà ascritte alla salvia, va inclusa la sua attività antisudorifera, essendo capace di contrastare l'eccessiva sudorazione.

Grazie all'azione antinfiammatoria e antibatterica di cui è dotata, la salvia ha ottenuto l'approvazione ufficiale per essere impiegata nel trattamento delle infiammazioni della mucosa orale e della mucosa faringea.

La salvia inoltre è in grado di alleviare le sindromi mestruali dolorose e alcuni disturbi della menopausa (per cui viene chiamata "estrogeno naturale"); dà buoni risultati nelle ritenzioni idriche, reumatismi, emicranie, gengiviti ed ascessi (per cui è presente in alcuni dentifrici, avendo anche azione sbiancante sui denti).

La salvia è controindicata nelle patologie nervose, nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento.


Salvia Sclarea	<i>Salvia sclarea</i>		<ul style="list-style-type: none"> • tonico-stimolanti • digestive • antispasmodiche • antisteriche/battericide
-----------------------	-----------------------	---	---

La salvia sclarea è una pianta officinale il cui impiego è principalmente legato all'industria dei profumi. La materia prima è costituita dalle sommità fiorite da cui, per distillazione, si ottiene l'olio essenziale, costituito soprattutto da acetato di linalile (60-80%) e linalolo (20-25%), mentre dal resto della pianta ed dai residui della distillazione, viene estratta, per mezzo di solventi, la "concreta", una pasta, da cui, una volta tolte le cere, si ottiene l'assoluta, impiegata in cosmetica.

Le infiorescenze e le foglie, una volta essiccate, possono essere destinate all'uso liquoristico e/o erboristico. Per quanto riguarda l'uso fitoterapico, la droga costituita dalle sommità fiorite e dalle foglie, dimostra buone proprietà tonico-stimolanti nei confronti dell'apparato digerente (stimola la produzione di succhi digestivi, dà tono allo stomaco, rilassa i muscoli del tratto digestivo e migliora l'appetito); regola il flusso mestruale, migliora lo stato del cuoio capelluto, evidenzia proprietà afrodisiache e ipotensive.

Grazie alla sua azione antinfettiva, antibatterica svolge un'influenza positiva contro la colite, gli spasmi e la flatulenza; avendo proprietà neurotoniche ed una discreta attività analgesica, allevia i dolori mestruali, stimola il flusso mestruale e regolarizza il ciclo. E' utile anche nella menopausa e perché contiene delle sostanze ormono-simili. E' utile anche contro la leucorrea. Sembra avere anche un effetto rilassante e quindi giova in caso di depressione ed ansietà, fortifica il sistema nervoso e agisce contro l'affaticamento mentale ed il mal di testa

da stress. Per quanto riguarda l'uso esterno cosmetico, dona lucentezza ai capelli eliminando sia l'eccesso di sebo che mitigando la secchezza.

Sambuco	<i>Sambucus</i>		<ul style="list-style-type: none"> • diaforetiche • antinfiammatorie • diuretiche • emollienti • lassative • emetiche • depurative
----------------	-----------------	---	---

Della pianta di sambuco si sfruttano principalmente i fiori e le foglie. Dal punto di vista nutrizionale, il vegetale è ricco di vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6 e C, a cui si aggiungono flavonoidi, triterpeni, glicosidi, zuccheri e tannini.

Le bacche di sambuco sono principalmente composte da acqua, ma al loro interno non mancano amminoacidi (come l'acido glutammico, acido aspartico, alanina, arginina, cistina, glicina, isoleucina, lisina, prolina, serina, tirosina, treonina, triptofano e valina), carboidrati, fibre e sali minerali come il potassio, il magnesio, lo zinco, il sodio e il calcio. Abbinata alla corteccia, le bacche di sambuco possono avere anche effetti diuretici utili per il benessere di reni e vescica, mentre in impacco aiutano a ridurre il gonfiore locale e a contenere gli eccessi di sebo. L'assunzione sotto forma di decotto o tisane si associa ad un immediato effetto lassativo. Inoltre il sambuco contiene grandi quantità di sambucina, dalle proprietà diaforetiche e antinfiammatorie.

Dai fiori si ricava solitamente un infuso, noto per la sua capacità di aumentare la sudorazione corporea, così da favorire l'eliminazione delle tossine e la contenzione della temperatura durante gli stati febbrili. Uniti alle foglie, i petali in infusione vengono impiegati per la creazione di tisane contro i problemi delle vie respiratorie – come asma, tosse e raffreddori – anche perché i flavoni della pianta hanno un effetto vasodilatatore che sblocca tutte le occlusioni dovute dal muco in eccesso. Per questo, fiori e foglie possono essere adoperati anche per migliorare la circolazione sanguigna, soprattutto quella periferica, sia con l'assunzione orale che con impacchi localizzati per limitare la rottura dei capillari o per un rapido sollievo alle scottature. Sempre in impacco e sempre per le sue proprietà sulla circolazione, il sambuco è utile anche per lenire il dolore a gambe e articolazioni nelle donne, così come edemi da ritenzione. Negli uomini, invece, la tisana è largamente utilizzata per contenere i fastidi del mal di schiena.

Santoreggia montana	<i>Satureja montana</i>		<ul style="list-style-type: none"> • antisettiche • antispasmodiche • carminative • espettoranti • stimolanti • stomachiche
----------------------------	-------------------------	---	---

Come pianta officinale la santoreggia è dotata di molte proprietà quali: antisettica, antispasmodica, carminativa, espettorante, stimolante, stomachica. Della pianta vengono utilizzate soprattutto le foglie, il cui profumo ricorda un mix tra timo e limone, un aroma gradevole e intenso.

In cucina la santoreggia è ottima per aromatizzare carne, pesce, verdure ma anche bevande alcoliche e liquori, in particolare il Vermouth. In campo cosmetico la santoreggia è invece usata per creare profumi e creme. Ma scopriamo tutte le virtù benefiche della santoreggia e come utilizzarla.

L'olio essenziale di santoreggia ha proprietà antivirali e antibatteriche grazie alla presenza di eugenolo, carvacrolo, timolo e viene quindi consigliato in casi di raffreddori ed influenza. La santoreggia contiene una discreta quantità di sali minerali tra cui calcio, sodio, fosforo, potassio, ferro, zinco, rame, manganese, magnesio e selenio. Altre sostanze sono costituite da fibre alimentari, ceneri, proteine e grassi. L'acqua è contenuta nella percentuale del 9%. Nella santoreggia sono presenti anche composti chimici appartenenti alla famiglia dei terpeni come il borneolo, il nerolo, il geraniolo. Altre sostanze contenute nella santoreggia sono la vitamina C, limonene, cimene, canfene e mircene. Queste sostanze hanno proprietà aromatiche intense e vengono spesso utilizzate in profumeria. Questi composti chimici sono attivi anche contro affezioni renali, polmonari e le infezioni intestinali.

Fin dai tempi antichi sono state attribuite alla santoreggia proprietà afrodisiache (per cui era nota anche come "erba del satiro"). Inoltre la santoreggia ha proprietà cardiotoniche; la fibra alimentare contenuta nella pianta officinale aiuta a ridurre i livelli di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue aumentando quello buono (HDL), tenendo così libere le arterie. In caso di cattiva digestione l'infuso di santoreggia aiuta a ridurre dolori gastrici, problemi di fermentazione intestinale e meteorismo, grazie alle sue proprietà carminative. La santoreggia è infatti conosciuta anche come "erba dei fagioli" sia perché le piante crescono nello stesso periodo, ma anche perché il suo utilizzo, associato al consumo di fagioli, riduce la formazione di gas intestinali. L'olio essenziale di santoreggia, invece, svolge un'azione vermifuga: basta utilizzarne poche gocce nel tè per combattere i vermi intestinali.

La santoreggia contiene anche importanti elementi che svolgono un'azione antinfiammatoria come i tannini che proteggono l'organismo in caso di infezioni ai reni, ai polmoni e all'intestino. Inoltre la santoreggia ha proprietà espettoranti, per questo è utile in caso di tosse e raffreddore in quanto aiuta a sciogliere i muchi favorendone l'espulsione.

Sia le foglie che i germogli di santoreggia contengono una buona quantità di antiossidanti che aiutano a contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi, rallentando l'invecchiamento cellulare, ma proteggendo anche l'organismo da malattie cardiovascolari e tumori.

Grazie alla presenza di una particolare sostanza, il carvacrolo, la santoreggia è in grado di lenire dolore e irritazione in caso di punture di vespe e api.

Dal punto di vista cosmetico la santoreggia svolge un'azione astringente riducendo il problema dei pori dilatati. Inoltre, l'infuso di santoreggia applicato sui capelli previene la comparsa dei pidocchi oltre a fortificare il bulbo pilifero prevenendo la caduta dei capelli.

Tanaceto o erba amara	<i>Tanacetum vulgare</i>		<ul style="list-style-type: none">• antimicrobiche• antielmintiche e repellenti per insetti• antiedemigene
------------------------------	--------------------------	---	--

Del tanaceto si usava la radice essiccata in decotto per l'azione antielmintica, mentre i fiori trovavano impiego in infuso come vermifughi ed emmenagoghi. L'utilizzo del tanaceto però non ha ottenuto l'approvazione ufficiale per alcun tipo d'indicazione terapeutica, probabilmente a causa della tossicità che caratterizza l'olio essenziale (poiché è ricco di tujone) presente all'interno della stessa pianta. Ad ogni modo, al suddetto olio sono ascritte

attività antimicrobiche, antielmintiche e repellenti per insetti, ma dal momento che è piuttosto tossico, se ne sconsiglia vivamente sia l'utilizzo interno che l'utilizzo esterno.

All'estratto di foglie di tanaceto, invece, sono ascritte proprietà antiedemigene, mentre ai sesquiterpeni contenuti nella pianta sono attribuite proprietà antibatteriche.

L'estratto secco titolato di Tanaceto ha proprietà prevalentemente antinfiammatorie grazie ai partenolidi che sono, appunto, sostanze antinfiammatorie che riducono il rilascio di serotonina, che a sua volta favorisce emicrania e attacchi di vomito. Il tanaceto, quindi, viene impiegato soprattutto in via preventiva per: prevenire le cefalee e il forte mal di testa che accompagnano il ciclo mestruale, prevenire la manifestazioni di vomito che a volte sono causate dalla forte emicrania, aiutare il rilassamento della muscolatura dell'utero attenuando i dolori addominali che si associano spesso al ciclo mestruale.

Timo maggiore	<i>Thymus vulgaris</i>		<ul style="list-style-type: none">• antisettiche• disinfettanti• depurative• antispasmodiche• digestive• balsamiche
----------------------	------------------------	---	--

Il timo ha proprietà antisettiche, disinfettanti, depurative, antispasmodiche, digestive (utile in caso di inappetenza) e balsamiche. Il suo principio attivo è il timolo, ma contiene anche calcio, magnesio, potassio, manganese. È un ottimo antisettico delle vie aeree e bronchiali e un ottimo digestivo. Contiene molto ferro facilmente assimilabile dal nostro organismo.

Le foglie essiccate di timo sono usate in infuso per l'attività stomachica ed antispasmodica; l'olio essenziale ha principalmente attività antimicrobica (a seconda del chemotipo).

Il timo può essere usato anche esternamente come collutorio o gargarismo per il trattamento delle infezioni del cavo orofaringeo (utilizzo non ufficialmente approvato).

L'attività stomachica e quella antispasmodica sono imputabili ai flavonoidi presenti nella pianta, mentre le proprietà antimicrobiche ed espettoranti sono ascrivibili all'olio essenziale estratto dalle sommità fiorite. Più nel dettaglio, queste ultime proprietà sono attribuite perlopiù ai terpeni e ai fenoli che rientrano nella composizione del suddetto olio essenziale. L'efficacia del timo è piuttosto consolidata, tanto che il suo utilizzo è stato ufficialmente approvato per il trattamento delle affezioni delle vie respiratorie come tosse e bronchiti, grazie all'azione espettorante e antimicrobica di cui il suo olio essenziale è dotato.

Tuttavia, è bene precisare che l'olio essenziale di timo è disponibile in diversi chemotipi dotati di attività differenti:

- Chemotipo timolo: ad alto contenuto di fenoli (oltre il 60%), è quello dotato di una maggior attività antimicrobica; è, però, molto irritante e per cui va diluito.
- Chemotipo linalolo: contiene percentuali di linalolo elevate (fino al 60%) ed è meno irritante del chemotipo timolo; possiede proprietà antibatteriche e pare sia efficace anche contro *Candida albicans*, ma è il meno tollerato.
- Chemotipo tujanolo: è composto da tujanolo fino al 50%, non è irritante per la cute e - oltre ad essere dotato di proprietà antibatterica - sembra sia in grado di esercitare anche un'azione antivirale e immunostimolante.

L'uso di preparati a base di timo è controindicato in caso di gastrite, ulcera peptica, dermatiti (uso esterno) oppure ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

Valeriana comune	<i>Valeriana officinalis</i>		<ul style="list-style-type: none"> • rilassanti • ansiolitiche • ipnoinducenti • spasmolitiche
-------------------------	------------------------------	---	--

La valeriana è una pianta utilizzata principalmente per le sue proprietà sedative del sistema nervoso centrale (o SNC), rilassanti, ansiolitiche e ipnoinducenti; l'utilizzo della pianta è stato ufficialmente approvato per il trattamento degli stati di agitazione e dei disturbi del sonno ad essi associati. La valeriana viene pertanto usata nella cura dell'insonnia e dei disturbi del sonno, ma anche nella terapia complementare di alcune manifestazioni di tipo ansioso (attacchi di panico, crisi di angoscia, tremori, crampi addominali, irritabilità, tensione nervosa, vertigini psicogene, colon irritabile, palpitazioni, cefalea).


La radice della pianta, dall'inconfondibile odore sgradevole, contiene oli essenziali (esteri dell'acido valerianico, esteri dell'acido valerico, cariofillene, terpinolene, valereno, valerenoale e composti diterpenici noti col nome di iridoidi), alcuni alcaloidi (valerina, actinidina, catinina e alfa-pirrilchetone) e flavonoidi (linarina, 6-metilapigenina ed hesperidina).

Le attività sedative e ansiolitiche sembrano essere esercitate dai valepotriati e da alcuni costituenti dell'olio essenziale di valeriana, quali l'acido valerenoico e il valerenoale, e coinvolge il metabolismo del GABA (acido γ -amminobutirrico), il principale neurotrasmettitore inibitorio del SNC. Gli esteri degli acidi valerianici e gli iridoidi hanno la capacità di inibire l'enzima (acido gamma-aminobutirrico transaminasi) preposto alla degradazione metabolica del neurotrasmettitore gamma-aminobutirrico (GABA). Questo mediatore chimico è responsabile nella regolazione dell'eccitabilità neuronale in tutto il sistema nervoso della sensazione di rilassamento anche dell'induzione del sonno. Le attività spasmolitiche sembrano invece essere imputabili al solo acido valerenoico; invero pare che alcuni dei terpeni e dei flavonoidi possano fare da agonisti con i recettori dell'adenosina ed essere in parte responsabili dell'azione spasmolitica sulla muscolatura liscia, utile in caso di crampi e sindrome dell'intestino irritabile.

L'assunzione di valeriana può comportare effetti indesiderati sia a livello epatico che gastroenterico.


L'utilizzo della valeriana è controindicato nei seguenti casi:ipersensibilità accertata verso uno o più componenti; in pazienti affetti da patologie epatiche; in gravidanza e durante l'allattamento senza il preventivo consiglio del medico; in bambini e adolescenti con meno di 14 anni di età.

L'assunzione di valeriana può interferire con l'attività di sostanze o farmaci, quali: barbiturici, benzodiazepine e analgesici oppioidi; loperamide; piante medicinali e farmaci epatotossici; antistaminici; antidepressivi; alcool.

Viola mammola	<i>Viola odorata</i>		<ul style="list-style-type: none"> • depurative • sudorifere • diuretiche • espettoranti • emollienti
----------------------	----------------------	---	--

Alla viola del pensiero vengono attribuite diverse proprietà: depurative, sudorifere, diuretiche, espettoranti ed emollienti (quest'ultime da attribuirsi soprattutto alle mucillagini presenti nella pianta stessa). Si usa la pianta intera essiccata, in infuso, come depurativa, espettorante, sudorifera e blandamente diuretica (attività empiriche non confermate da studi clinici certi), oppure i fiori per le proprietà diuretiche ed emollienti. Queste ultime attività hanno ottenuto l'approvazione ufficiale per il trattamento delle infiammazioni cutanee di varia origine e natura, anche in caso di scottature cutanee provocate da raggi UVB.

Studi condotti *in vitro*, invece, suggerirebbero che gli estratti di viola del pensiero sarebbero in grado di esercitare un'interessante azione antitumorale, attraverso l'induzione dell'apoptosi nelle cellule maligne e attraverso l'inibizione dell'angiogenesi. Questi risultati vanno confermati.

Zafferano vero	<i>Crocus sativus</i>		<ul style="list-style-type: none"> • eupeptiche • toniche • stomachiche • carminative • dimagranti • antispastiche • antidolorifiche • sedative
----------------	-----------------------	---	---

Lo zafferano è una droga ampiamente utilizzata in ambito culinario come colorante, ma presenta anche interessanti proprietà terapeutiche, fra cui spiccano quelle digestive. Infatti, lo zafferano è conosciuto da tempo in medicina popolare come eupeptico, sedativo e antispastico; tuttavia, per la sua alta tossicità a dosi elevate, l'impiego è limitato alla cucina. La dose massima giornaliera di zafferano che si può assumere è di 1,5 g. La dose abortiva è di 10 g, mentre la dose letale di zafferano è di circa 20 g.

I tre componenti principali dello zafferano sono: la crocina, cui è dovuta la pigmentazione gialla propria degli stigmi; la picrocrocina (da cui si libera l'aglicone), che gli conferisce il suo rugginoso sapore dolce-amaro; e il safranale, che presta la sua fragranza terrosa alla spezia. Le sostanze chimiche trovate nello zafferano vengono classificate in componenti non-volatili (tra cui terpene, alcol terpenico, α -crocina, carotenoidi, che comprendono licopene, zeaxantina, α - e β - caroteni, crocetina e picrocrocina) e componenti volatili (tra cui terpene, alcol terpenico ed esteri terpenici, safranale). Lo zafferano inoltre contiene le vitamine A, B1 e B2.

L'industria cosmetica ed erboristica utilizzano lo zafferano per la produzione di creme che combattono i radicali liberi grazie alla ricchezza di carotenidi interessati nel contrastare i danni cellulari che questi provocano. L'industria farmaceutica invece utilizza preparati a base di stimmi di *Crocus sativus* come sedativo o come antispasmodico.

Le proprietà terapeutiche dello zafferano sono tutte da confermare non essendo supportate dalle opportune verifiche sperimentali. Comunque, lo zafferano assunto a piccole dosi è in grado di stimolare la secrezione dei succhi gastrici, favorendo, in questo modo, la digestione. E' un possibile coadiuvante nelle terapie contro patologie neurodegenerative. Ha una potenziale attività dimagrante, esercitata attraverso la riduzione dell'appetito e attraverso l'aumento del senso di sazietà.