



## FITOTERAPIA

## Angelica

In questa pagina parleremo di :

- [Erbe officinali](#)
- [Le Apiaceae](#)
- [L'angelica](#)
- [Tecnica colturale](#)
- [Proprietà dell'angelica](#)
- [Utilizzi comuni](#)



## Erbe officinali

La natura ci dà da sempre tante dimostrazioni della sua grandezza, tra cui possiamo citare noi umani e tutto ciò che ci circonda, sfruttato e vissuto da noi ma creato dalla natura (su questo è bene non confonderci); anche nel mondo vegetale la natura ha creato grandi esempi della sua maestria, e continuamente noi ne attingiamo per i nostri bisogni e i nostri diletti quotidiani. Sono millenni che l'uomo utilizza le piante per curare dei malanni, per aromatizzare il cibo, per profumare gli ambienti in cui vive; senza commettere né errori di generalizzazione e né di altro tipo, possiamo dire che la prima sostanza che l'uomo ha provato e poi imparato a trattare ed a modificare è proprio la pianta (in senso lato): con essa le prime civiltà ci preparavano sia i medicinali per le ferite da caccia, da guerra eccetera e sia i condimenti per il cibo. Ma non è tutto, perché dalle piante l'essere umano ha imparato tantissimo, come per esempio ha imparato ad ottenere delle bevande rigeneranti o semplicemente piacevoli da sorseggiare, ma ha anche estratto alcuni veleni che sono serviti per abbattere più facilmente alcuni grossi animali da caccia e purtroppo anche per combattere ed uccidere nemici. Tutto ciò è potuto accadere perché le piante sono presenti in un numero talmente alto di specie così variegata da essere impossibile da catalogare; soprattutto nelle foreste tropicali e nei posti meno esplorati del pianeta, tutt'oggi ci sono certamente migliaia di specie ancora scoperte, che potrebbero aggiungere molto al nostro bagaglio culturale ed anche probabilmente alle nostre tecniche di cura. Tra tutte le piante di cui l'uomo fa uso, quelle che vengono raggruppate sotto il nome di "erbe officinali" sono quelle specie dalle cui componenti (che possono essere semi, foglie, rametti o fiori) si estraggono sostanze utilizzate per la cura della persona, ad esempio come accade per il fucus, per l'aloe e per tante di quelle specie vegetali rinomate in erboristeria.

## Le Apiaceae

Una famiglia di piante che la civiltà umana ha ben presto imparato ad utilizzare per vari scopi è quella delle Apiaceae: essa comprende un numero molto elevato di specie, dall'aspetto alquanto simile tra loro ma dalle proprietà a volte addirittura



opposte. Ci sembra assolutamente normale che anche gli utenti più appassionati non riconoscano in questo nome scientifico alcuna delle specie che a breve citeremo, le quali sono diffusissime e di comune dominio in cucina ed in altri campi delle nostre scienze naturali. Ad esempio, appartengono alla famiglia delle Apiaceae il sedano ed il prezzemolo, così come anche la cicuta, oltre che l'angelica. Così si spiega come in una famiglia dal nome sconosciuto ci siano tante comunissime specie vegetali; il sedano ed ancora di più il prezzemolo sono piante che troviamo quasi ogni giorno nella nostra cucina, essendo esse componenti molto importanti dei piatti della nostra eccellente cultura culinaria. Entrambe vengono utilizzate come aromi, spesso aggiunte a sughi o anche come componenti di alcune salse di cottura; circa il prezzemolo è rinomato l'utilizzo in parecchi piatti di pesce, a cui dona un profumo molto armonioso ed un sapore completo. L'altra faccia di questa medaglia sono piante come la cicuta, ovvero semplici piante erbacee (come tutte quelle di questo gruppo) che sono state scoperte come capaci di produrre veleno; in realtà le sostanze nocive per l'uomo sono normali per la pianta, ma è l'uomo stesso che ne estrae con tecniche particolari dei componenti come la linfa o succhi che dimostrano, se assunti in una certa quantità, pericolose reazioni con il normale funzionamento dell'organismo, fino a condurlo alla morte. Ed in effetti la cicuta è ancora utilizzata come veleno da quelle civiltà antiche che l'anno scoperta, come i popoli delle zone tropicali dell'Africa e delle Americhe. In questo nostro articolo però parliamo di una pianta della famiglia delle Apiaceae che viene apprezzata ed utilizzata perché molto utile al nostro organismo contro i dolori e perché apprezzatissimi come aromatizzante.

## L'angelica



L'angelica, così come viene comunemente chiamata l'Angelica archangelica, è una pianta della famiglia delle Apiaceae che si presenta con carattere erbaceo-arbustivo, un'altezza che può arrivare a circa due metri (ma che solitamente è tra gli ottanta centimetri ed il metro netto) ed un portamento alquanto eretto, dato da un fusto arbustivo centrale di buona consistenza e da foglie piccole e raggruppate a mazzetti, ma molto "toste" e ben posizionate ai vertici della pianta. Quello dell'angelica è un genere di piante, ovvero un raggruppamento di specie molto simili, possibili da considerare come le varianti di una stessa

pianta; il genere angelica, nello specifico, contiene un numero variabile da trenta a cinquanta specie (il numero preciso è difficile stabilirlo perché nemmeno tra gli studiosi botanici non c'è un accordo univoco), molto simili tra loro e tutte con parecchie facoltà officinali. L'articolo però parla solo di una di queste specie, come già precisato dell'angelica archangelica, perché essa è la più diffusa pianta di questo genere e la più utilizzata sia in erboristeria che in cosmetica ed in cucina. Essa è originaria dell'Europa nord-orientale, ovvero di quella zona del nostro continente che comprende la Polonia, la Romania ed altri Paesi confinanti. Da ciò si deduce facilmente che l'angelica si trova benissimo in climi non esattamente caldi, dato che questi Paesi appena citati hanno inverni rigidi ed estati calde ma non caldissime e comunque dalla durata di un mese o poco più. Ed in effetti la presenza spontanea (sottolineiamo, spontanea, perché in serra ce ne sono quantità molto più elevate) sul territorio italiano non è abbondantissima, e la si può trovare soprattutto nelle vallate montane delle Alpi e degli Appennini, dove gode di un sole contemporaneo ad una

temperatura media non altissima; a tal proposito è da notare come l'angelica si spinga fino anche ai tremila metri di altitudine sul territorio italiano, proprio a testimonianza della sua resistenza a certi tipi di clima abbastanza freddo.

## Tecnica colturale

L'angelica, essendo una pianta erbacea che predilige i climi medio-freddi, non ha una coltivazione difficile e particolarmente esigente, ma purtroppo sul territorio italiano, in pianura, rischia di non sopravvivere per via delle estati un po' troppo calde e lunghe. Nel genere angelica troviamo sia piante annuali che biennali, ovvero esemplari che compiono il loro ciclo di vita in un anno o in due anni, dopodiché c'è la morte naturale (ed inevitabile) della pianta perché ha terminato il suo compito. La angelica archangelica che stiamo analizzando è a ciclo biennale, quindi punta e deve sopravvivere ad almeno una estate per compiere tutto quanto la natura le riserva. Si consiglia di piantare la angelica in piena terra, in quanto non solo è una pianta dalla crescita veloce (tipica di piante annuali e biennali, che devono risolvere in breve tempo la loro vita) ed abbastanza corposa – ricordiamo i due metri di massima altezza raggiungibile – ma ha anche un apparato radicale forte e degno di nota per la superficie che riesce a coprire e la profondità che ama raggiungere; le radici sono del tipo a fittone, ovvero con un corpo centrale robusto ed unico (quasi come fosse una carota) che scava in profondità il terreno per trovare sostanze in abbondanza. Tutto ciò, in piantagione in vaso, non potrebbe accadere e limiterebbe di molto le potenzialità della pianta stessa. La angelica si diffonde per semi, i quali nascono alla sommità della pianta dai fiorellini piccoli e di colore bianco-verdastro che crescono a mazzettini (come i fiori del prezzemolo).



## Proprietà dell'angelica

L'angelica è una pianta che era già conosciutissima nel Medioevo e nello specifico a partire dal quindicesimo secolo, quando era considerata come la migliore cura contro la peste; in realtà l'angelica ha qualità antidolorifiche, infatti fino a qualche decennio fa era utilizzata come "panacea", ovvero come cura (ma sarebbe meglio dire sollievo) contro tutti i mali ed i dolori. Nonostante questa proprietà sia stata riconosciuta anche da studi clinici, la angelica non viene praticamente più utilizzata nella società civile perché anche una leggera sovrabbondanza può causare gravi disturbi al sistema nervoso centrale che, aumentando ancora le dosi, possono portare alla morte. In effetti l'angelica contiene tannino, cumarina, resine ed anche acidi aromatici, la cui somma degli effetti in piccole dosi comporta un'eccitazione del cervello che aiuta a superare dolori ed altre sintomatologie come problemi intestinali dolorifici; il problema sorge quando si aumenta leggermente la dose (o si protrae il trattamento) perché dal leggero eccitamento si passa alla depressione del sistema nervoso centrale con leggeri intontimenti che somigliano molto

all'effetto dell'alcool e ad altri comuni stupefacenti. Volendo riassumere le proprietà di questa pianta si potrebbero usare le parole "antispasmodica" (che indica una capacità di limitare i dolori tipici del tratto intestinale, più che altro agendo sulla capacità di riceverli e sentirli del nostro sistema nervoso), tonica e calmante, ma anche digestiva.

## Utilizzi comuni

Queste proprietà che abbiamo elencato hanno portato nel corso dei secoli a diversi utilizzi dell'angelica, passando per gli inizi da panacea contro tutti i dolori per arrivare ad oggi in cui viene utilizzata soprattutto come aromatizzante in pasticceria e per alcuni liquori. Essa ha infatti un aroma molto intenso, simile al piccante ma di derivazione dolce, che mischiato col coriandolo ed altre erbe officinali partecipa o comporre gusti e retrogusti di tante salse e paste di pasticceria. Non solo, nei liquori l'effetto retroattivo dell'assaggio è materia di studio ed è molto ricercato nei produttori per innalzare la qualità del proprio liquore, ed in ciò l'angelica interviene benissimo riuscendo a passare "inosservata" mentre si deglutisce e comparando solo alla fine, quando resta in parte su lingua e palato e se ne possono sentire gli aromi. Come digestivo l'angelica è da assumere in tisana dopo i pasti, calda: per fare la tisana si utilizzano sia i semi che foglie e fusto della pianta, essiccati e contenuti in sacchetti a rete. Si consiglia però sempre di acquistare la angelica e mai di autoprodurla, perché si potrebbe esagerare con la concentrazione ma soprattutto perché i succhi della pianta fresca sono irritanti per la pelle ed il solo contatto può dare molto fastidio.



## Arancio

In questa pagina parleremo di :

- [Arancio](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Origini e produzione](#)
- [Varietà](#)
- [Proprietà frutti](#)
- [Proprietà buccia](#)
- [Usi fitoterapici](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Preparazioni](#)
- [Preparazioni commerciali](#)



## Arancio

Produce dei frutti conosciuti ed apprezzati in tutto il mondo. Stiamo parlando dell'arancio, albero che ci regala ogni inverno il suo frutto gustosissimo e succoso: l'arancia, nota per la sua polpa, da gustare come dessert invernale, e per il suo succo, usato nella stagione fredda come rinforzante del sistema immunitario e per prevenire raffreddori ed influenze. Da ciò si comprende come l'uso fitoterapico dell'arancio si ormai assodato. Per le sue proprietà e per le sostanze in esso contenute, l'arancio viene usato nell'alimentazione umana, nell'industria dolciaria, nella fabbricazione dei liquori, nell'industria farmaceutica ed in erboristeria. Le parti della pianta utilizzate in tutti questi ambiti sono il frutto ( polpa e buccia) il succo ed i fiori, da cui si ricavano anche delle essenze.

## Caratteristiche

Come detto al primo paragrafo, l'arancio è un albero. Questa specie arborea appartiene al genere Citrus e alla famiglia delle Rutaceae. Al genere Citrus appartengono anche il limone, il cedro e il pompelmo, comunemente conosciuti come agrumi, per il gusto lievemente acre del loro succo. Probabilmente, l'arancio che tutti noi conosciamo è in ibrido derivato dall'incrocio di altri due agrumi, il mandarino e il pomelo o pummelo, quest'ultimo simile a un grande limone. Ma la storia dell'ibrido non è ancora completamente confermata e ed è possibile che alcune varietà di arancio siano comparse anche spontaneamente. L'albero è originario



dell'Asia e precisamente della Cina, può raggiungere altezze comprese tra dieci e dodici metri, produce fiori bianchi e profumati e i frutti conosciuti come arance. Le foglie dell'arancio sono coriacee e carnose, appuntite e di colore verde scuro. Il frutto è composto da una parte interna, la polpa, detta endocarpo e da una buccia ruvida di colore arancione, chiamata pericarpo. L'arancio fiorisce e fruttifica nello stesso momento. Complessivamente la sua attività vegetativa dura tre mesi. I frutti vengono raccolti da novembre a maggio.

## Origini e produzione



L'arancio è una specie di origine asiatica, introdotta in Europa dai portoghesi. Alcune fonti rivelano che l'arancio era coltivato in Sicilia già dal primo secolo avanti Cristo, ma non esistono conferme certe in merito. Probabilmente, durante gli scambi commerciali con l'Oriente, gli europei introdussero l'arancio nelle aree mediterranee dell'Europa. È anche possibile che la diffusione europea dell'arancio si sia fermata in Sicilia, ma è anche possibile la coltivazione di questa pianta nell'Isola sia stata introdotta dagli arabi. Questa terra è anche una delle maggiori produttrici di arance, che godono anche di prestigiosi

marchi di qualità, come il DOP e l'IGP. L'arancio può produrre frutti a polpa rossa e a polpa gialla o bionda. Tra i primi si ricordano le varietà tarocco, sanguinello e moro, noti per le loro elevate proprietà antiossidanti e per la presenza di antocianine che svolgerebbero un ruolo determinante nella prevenzione dei tumori. Tra le varietà a polpa bionda si ricorda il Navel. Queste varietà sono spesso destinate alla spremitura, da cui si ricavano i succhi d'arancia.

## Varietà

L'arancio comprende due varietà principali, il *citrus aurantium* o arancio amaro, e il *citrus x sinensis* o arancio dolce. Le scorze dei frutti delle due varietà sono usate per estrarre sostanze aromatiche ed oli essenziali con proprietà digestive. Dagli oli essenziali della scorza d'arancia si ottengono anche liquori e solventi per vernici. I fiori dell'arancio amaro vengono anche usati dall'industria cosmetica per la produzione di profumi.



## Proprietà frutti

Le arance sono ricche di vitamina C, A e B. La vitamina C è presente in maggiore quantità rispetto alle altre due ed è la sostanza per cui in inverno si consumano ingenti quantità di arance e del relativo succo. La

vitamina C ha proprietà immunostimolanti, cioè favorisce la produzione degli anticorpi per combattere raffreddori e influenze. Sui benefici effetti delle arance nella prevenzione di raffreddori ed influenze, esistono però, pareri discordanti. In realtà è la quantità a fare la differenza. La concentrazione di vitamina C necessaria a rafforzare il sistema immunitario corrisponde ad almeno tre arance al giorno; diversamente, si avrebbero dei risultati relativamente trascurabili. Riconosciute sono anche le proprietà antitumorali delle arance rosse, che contengono antiossidanti chiamati antocianine o antociani. Queste sostanze sono dei pigmenti che colorano la frutta, i fiori e le verdure. Le proprietà antitumorali dei frutti e delle verdure di colore rosso sono confermate da studi e ricerche. Naturalmente, l'abbondante consumo di arance rosse serve a prevenire i tumori, perché le antocianine dei frutti hanno l'effetto di impedire la formazione dei radicali liberi, molecole responsabili del danneggiamento cellulare che provoca i tumori.

## Proprietà buccia

La parte dell'arancio che viene usata in fitoterapia è, oltre al frutto, anche la scorza, sia della varietà amara che della varietà dolce. La scorza dell'arancia ha proprietà antispastiche e sedative. Quella dell'arancio amaro ha anche proprietà carminative ( favorisce l'eliminazione dei gas intestinali), febbrifughe e diaforetiche ( stimola la sudorazione). La stimolazione della sudorazione consente di abbassare la temperatura in caso di febbre.

## Usi fitoterapici

La scorza dei frutti ed i fiori sono le parti dell'arancio che vengono utilizzate per preparare rimedi fitoterapici. Con la scorza d'arancia si possono preparare infusi e decotti dalle proprietà digestive ed antispastiche. Un rimedio è detto "antispastico" quando consente di rilassare la muscolatura liscia dell'apparato gastrointestinale. La muscolatura dello stomaco e dell'intestino si può contrarre a causa di coliche dolorose che possono placarsi assumendo infusi o decotti a base di scorza d'arancia. Sembra che la scorza dell'arancia amara abbia anche proprietà dimagranti, ma il suo utilizzo è sconsigliato per via della presenza di una sostanza, chiamata sinefrina, che potrebbe causare problemi cardiovascolari. La controversia non è ancora del tutto chiarita, anche perché non si conoscono le quantità di sinefrina che potrebbero indurre la manifestazione di effetti collaterali. Dai fiori dell'arancio dolce si ottiene anche una droga dalle proprietà sedative, calmanti e ansiolitiche. Il frutto e la scorza dell'arancio, quando non hanno raggiunto la piena maturazione, possiedono maggiori proprietà. E' infatti più alta la quantità di vitamina C e dei flavonoidi precursori della vitamina P, altra utile sostanza che svolge un ruolo determinante nel miglioramento della circolazione sanguigna e delle emorragie, mentre la scorza immatura dell'arancio amaro possiederebbe le tanto contestate virtù dimagranti, sui cui non possiamo dire oltre, perché ogni preparato erboristico va usato e scelto sotto stretto controllo medico o con la consulenza di medici erboristi esperti.

## Controindicazioni



I frutti dell'arancio non vanno consumati con la polpa se si soffre di coliti e di gastriti, perché il loro succo lievemente acido, assieme alle fibre (filamenti biancastri della polpa), potrebbe peggiorare lo stato irritativo. Per assumere una dose giornaliera di vitamina C, senza irritare l'intestino delicato, meglio ricorrere solo alla semplice spremuta d'arancia. Diverso, è, invece, il discorso della scorza del frutto, che viene usata per preparare tisane antispastiche e calmanti dei dolori di stomaco. I preparati erboristici a base di estratti di arancio vanno assunti con cautela e preferibilmente vanno evitati in gravidanza, allattamento, ipertensione e problemi cardiovascolari.

## Preparazioni

Gli estratti di arancio si usano per ottenere dei preparati fai da te, quali tisane ed infusi, o sotto forma di estratti in polvere (droga dei fiori) o in compresse. Decotti ed infusi si preparano con la scorza del frutto, per calmare dolori di stomaco e risolvere dei problemi digestivi. L'infuso si prepara aggiungendo una piccola scorza d'arancia in acqua bollente e lasciandola immersa per circa cinque, dieci minuti. Trascorso questo tempo, la bevanda si filtra e si beve a piccoli sorsi non appena è diventata tiepida. Il decotto si prepara facendo bollire la scorza d'arancia in una casseruola con 100 ml di acqua. Assieme a un pezzetto di buccia si può aggiungere anche una foglia di alloro, che potenzia le proprietà antispastiche della buccia. Nelle tradizioni erboristiche siciliane, il decotto per il mal di pancia si prepara bollendo, assieme, la scorza del limone e una foglia di alloro. La bevanda si beve tiepida aggiungendo (se lo si preferisce) anche un cucchiaino di zucchero. Il decotto di scorza d'arancia si assume al bisogno, cioè quando si manifesta la colica acuta. La droga ricavata dai fiori d'arancio permette anche di preparare un infuso utile in caso di ansia, insonnia nervosismo e palpitazioni. La bevanda si prepara con tre, quattro grammi di droga in acqua bollente, da tenere in infusione per quindici minuti. La dose consigliata è di due, tre tazze al giorno, di cui l'ultima, da bere poco prima di andare a letto.

## Preparazioni commerciali

In erboristeria, farmacia e parafarmacia, si possono trovare preparati erboristici a base di estratti di arancio addizionati con altre erbe. Gli estratti di arancio si trovano anche in compresse effervescenti usate per rafforzare il sistema immunitario e per prevenire le influenze. A volte gli stessi estratti sono contenuti in compresse multivitaminiche da assumere negli stati di carenza. Gli estratti di arancio sono usati anche per preparare profumi, essenze e creme anticellulite e per il viso. Le creme anticellulite contengono sinefrina (estratta dalla scorza dell'arancia amara) e alghe marine. Queste creme, manco a dirlo, sono realizzate per combattere la classica pelle "a buccia d'arancia", così viene infatti definito un frequente inestetismo femminile: la cellulite. Le creme anticellulite, a base degli estratti indicati, si applicano la sera, nelle zone critiche, poco prima di andare a dormire. Sembra, infatti, che queste sostanze esplicino un'azione dimagrante e drenante proprio durante le ore notturne. Il costo dei preparati commerciali a base di estratti di arancio si aggira tra i sette ed i quaranta euro.

## Girasole

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche del girasole](#)
- [Proprietà e utilizzo in fitoterapia](#)
- [Coltivazione del girasole](#)
- [Prodotti a base di estratti di girasole](#)



## Caratteristiche del girasole

Il girasole è un fiore altamente ornamentale, che associa al suo fascino e all'inevitabile impatto legato alla sua mole anche importanti qualità benefiche per la cura del corpo. Dal girasole, infatti, non ci si limita all'estrazione e alla produzione di olio alimentare; al contrario, gli estratti di girasole trovano vasto impiego anche in fitoterapia e nel campo della cosmesi, proprio grazie alle proprietà che caratterizzano questa elegante pianta. La parte più comunemente utilizzata del girasole è quella dei semi, ciascuno dei quali è contenuto in uno dei tantissimi acheni che possono venire inclusi anche nell'alimentazione. I semi di girasole, infatti, contengono vitamina E e sono caratterizzati da proprietà antiossidanti. Per natura, i girasoli richiedono la collocazione nel terreno in un luogo soleggiato e illuminato, come sottolinea il nome stesso della pianta derivato dalla sua proprietà di ruotare la corolla nella direzione di provenienza dei raggi solari. I girasoli possono raggiungere notevoli dimensioni, soprattutto per quanto riguarda lo sviluppo in altezza, pertanto la coltivazione è consigliata all'aperto laddove il clima lo permetta.

## Proprietà e utilizzo in fitoterapia

Il girasole vanta utilizzi variegati che partono dall'ambito culinario, fino a quello della fitoterapia e della cosmesi. I semi, infatti, sono estremamente nutritivi e ricchi di vitamina E ed antiossidanti benefici per l'organismo e possono essere consumati in vari gustosi modi: i semi di girasole possono infatti essere mangiati in insalate,



zuppe di cereali, oppure utilizzati per insaporire il pane o altri prodotti da forno. Dai semi si estrae inoltre l'olio, importante per l'alimentazione, mentre anche i germogli possono essere cucinati e mangiati. I semi di girasole sono inoltre ricchi di vitamina B6, acido pantotenico, folati e minerali, ferro, rame, fosforo, manganese, magnesio e zinco, mentre al pari dei cereali contengono importanti proteine. Gli antiossidanti presenti all'interno dei semi di girasole sono preziose risorse per il contrasto dei radicali liberi e dell'invecchiamento, mentre i semi si rivelano benefici anche per la cura di disturbi cardiovascolari. Per l'impiego fitoterapico si sfruttano anche le foglie e i petali, mentre semi e germogli contengono importanti elementi nutritivi come le vitamine B12 e B1, nonché vitamina A. La ricchezza di tale pianta fa sì che essa trovi vasto impiego anche nel campo della cosmesi, per dare vita a creme, oli e nozioni dal potere curativo ma anche in grado di rendere la pelle splendida e perfettamente nutrita, riducendone gli effetti visibili dell'invecchiamento.

## Coltivazione del girasole



Quando si parla di girasoli, solitamente si è abituati a pensare ai grandi campi che fin da lontano colorano il paesaggio di un affascinante giallo brillante. La coltivazione di girasoli, tuttavia, può anche essere effettuata a scopo decorativo all'interno di un giardino, per poterne anche utilizzare le parti secondo necessità: i semi, come visto, così come i germogli, sono elementi che con un po' di accortezza possono rientrare nella dieta stagionale apportando elementi importanti per la salute. L'*Helianthus*,

nome scientifico della pianta, richiede naturalmente una posizione molto soleggiata e può venire coltivato sia in terra sia in vaso. I semi possono essere acquistati oppure recuperati da una pianta già appassita e messi in terra verso marzo o aprile, per poter godere della fioritura estiva, in seguito alla quale il singolo fiore appassirà. Si tratta di una pianta molto semplice da coltivare, poiché richiede poche attenzioni e l'appassimento comporterà lo spargimento dei semi che daranno origine a loro volta ad una nuova pianta l'anno successivo. Le principali attenzioni necessarie affinché i girasoli crescano forti e rigogliosi sono: mantenere sufficiente distanza tra una pianta e l'altra, poiché le radici possano svilupparsi sia in verticale sia in orizzontale, e sostenere il fusto con tutori in legno o metallo man mano che la pianta cresce, per aiutarla a sviluppare un fusto dritto.

## Prodotti a base di estratti di girasole

Come visto, i girasoli possono essere estremamente utili anche sfruttando direttamente le sue parti così come vengono trasmesse dalla natura. Il girasole, però, è anche alla base di olii essenziali, creme e prodotti per il corpo. Se, da una parte, il girasole è ricco di elementi nutritivi che fanno dei suoi semi un ottimo alimento, è anche vero che le altre parti della pianta possono dare vita ad



estratti ricchi di vitamine, benefiche per la pelle e per il corpo. Per questa ragione è possibile acquistare diversi tipi di creme e prodotti per la pelle e per la bellezza realizzati proprio a base di olio di semi di girasole o partendo dagli estratti dei petali. Gli olii essenziali possono essere sfruttati anche per la realizzazione di essenze o accompagnati a balsami e shampoo, per conferire ad essi un gradevole ed intenso profumo. Le creme più diffuse, nel campo della cosmesi, riguardano proprio la cura della pelle, con particolare attenzione agli effetti rassodanti e alle lozioni antirughe.

## Melissa

In questa pagina parleremo di :

- [Melissa](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Varietà](#)
- [Coltivazione](#)
- [Cosa contiene](#)
- [Parti utilizzate](#)
- [Proprietà e usi](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Rimedi](#)
- [Formulazioni erboristiche](#)
- [Prodotti cosmetici](#)
- [Dosaggio e costi](#)
- [Curiosità](#)



## Melissa

E' considerata l'erba degli ansiosi per eccellenza. I suoi preparati si assumono fin dall'antichità per sedare problemi nervosi e crisi di nervi. Stiamo parlando della melissa, pianta dal delicato nome femminile, ma dagli effetti potenti e universalmente riconosciuti. La melissa è una delle specie cardine della fitoterapia e dell'erboristeria, ma vanta anche molti impieghi nell'industria alimentare dei liquori e nella cosmesi. Specie aromatica e ricca di oli essenziali, la pianta si presta anche ad essere coltivata in giardino, dove non necessita di interventi particolari, ma solo di una corretta esposizione e del giusto apporto idrico.

## Caratteristiche

La melissa, nome botanico *Melissa officinalis*, è una pianta erbacea perenne, rustica, con foglie picciolate, appartenente alla famiglia delle Labiatae ed originaria dell'Asia Occidentale e dell'Europa Meridionale. In Italia cresce lungo le siepi e in corrispondenza di zone ombrose. La melissa è conosciuta anche come Erba Limona o Cedronella, per il suo aroma molto simile a quello del limone. La pianta si presenta con uno stelo altro da trenta centimetri a un metro e con foglie picciolate di colore verde scuro e ricoperte di peluria. Nel complesso, la melissa è





simile alla menta o all'ortica. La sua fioritura è estiva, con infiorescenze campanulate di colore bianco che man mano si colorano di rosa. Il frutto della pianta è un achenio, mentre il seme è piccolo e di colore scuro. La melissa non riveste un grande valore ornamentale, anche se può essere tranquillamente ospitata in giardino per il suo intenso profumo di limone. La sua coltivazione di massa è esclusivamente finalizzata a scopi erboristici e alla raccolta dei semi per la propagazione di nuove piantine.

## Varietà



La melissa officinalis è una pianta unica nel suo genere e non presenta molte varietà. Le uniche varianti di melissa sono quella romana e quella aurea. La melissa romana non ha foglie troppo pelose e presenta un odore più sgradevole rispetto alla specie officinalis. La melissa aurea, invece, è un ibrido con fiori screziati di giallo. I rimedi erboristici vengono però estratti esclusivamente dalla melissa officinalis, specie da cui si ottengono degli oli essenziali con diverse proprietà fitoterapiche che vedremo meglio nel corso del nostro approfondimento. Da

ricordare anche che il nome della pianta deriva dal greco "melissa", che vuol dire miele. I fiori di melissa sono, infatti, molto ricercati dalle api perché molto ricchi di nettare e di polline. La melissa, proprio per i suoi benefici effetti fitoterapici, ha permesso l'estrazione di famosi rimedi conosciuti come "l'Acqua dei Carmelitani" o "Acqua di Melissa" e lo "Spirito di Melissa".

## Coltivazione

La melissa non è una pianta molto esigente in fatto di coltivazione. Necessita solo di una posizione ombrosa e di terreni fertili e ben drenati. In genere cresce su qualsiasi tipologia di terreno, purché non sia arido o eccessivamente umido. La pianta si propaga per seme o per divisione dei cespi. La semina è molto complicata e costosa e viene applicata solo per gli impianti di massa. Per la coltivazione casalinga è consigliabile la propagazione tramite divisione dei cespi, da cui si possono originare anche quaranta nuove piantine. La semina a pieno campo avviene tra l'autunno e la primavera, mentre la divisione dei cespi si pratica a fine inverno e fino ad aprile, su piante con almeno due o quattro anni di età. Durante il trapianto, le parti da propagare vanno innaffiate regolarmente, mentre l'acqua non deve essere abbondante durante l'attecchimento delle piantine, per non depauperare le sostanze aromatiche contenute nelle stesse. Il terreno dove sarà piantata la melissa va concimato con letame maturo. Questo concime è ricco di azoto e migliora la fertilità del substrato. A primavera, dopo un



ulteriore sfalcio del terreno, si possono apportare limitate quantità di concime a base di fosforo e di potassio.

## Cosa contiene

La melissa contiene una notevole quantità di oli essenziali dalle benefiche proprietà aromatiche ed officinali. La maggiore quantità di essenze è concentrata sulle foglie. Queste contengono, appunto, olio essenziale, tra lo 0,05% e lo 0,1%, citronellolo, acetato di geraniolo e altri acidi triterpenici ( ursolico, olenaoico e pomolico), polifenoli, flavonoidi, tannini e polisaccaridi.

## Parti utilizzate

A scopo erboristico si usano le foglie della melissa, ma anche gli steli e le sommità fiorite. Alcune parti della pianta vengono usate anche nell'industria dei liquori e per insaporire le insalate. Le foglie ed i fiori freschi vengono lavorati e distillati per preparare dei liquori, tra cui l'Assenzio, sempre le foglie fresche si possono usare per insaporire insalate, minestre e piatti a base di carne. Le foglie essiccate vengono usate, invece, per preparare decotti e infusi.

## Proprietà e usi

L'olio essenziale della melissa ha proprietà ansiolitiche, sedative e calmanti del sistema nervoso centrale, ma anche antispasmodiche, antinfiammatorie e antibatteriche. I tannini e i polifenoli, contenuti sempre nelle foglie della pianta, hanno, invece proprietà antivirali. Per le sue virtù, gli estratti di melissa sono impiegati per combattere stati d'ansia, agitazione e nervosismo, ma anche insonnia, dolori intestinali causati da somatizzazioni a livello nervoso, tachicardia ( provocata spesso anche dall'ansia) e dolori mestruali. Gli estratti di melissa, per le loro proprietà antivirali, sono impiegati anche per contrastare l'Herpes simplex, ovvero la "febbre delle labbra". Gli estratti di melissa aumentano anche la secrezione epatica favorendo la digestione e proteggono la mucosa intestinale danneggiata dagli attacchi di gastrite nervosa.

## Controindicazioni

Non esistono molti studi sulle controindicazioni degli estratti di melissa. La pianta, infatti, non ha effetti tossici, ma alcune ricerche suggeriscono alcune precauzioni d'uso in caso di particolari patologie. E' da segnalare anche che è sconsigliata l'assunzione eccessiva di estratti a base di melissa, perché dosi elevate possono provocare un effetto opposto a quello benefico della pianta ( calmante), ovvero aggravamento dell'ansia e dell'agitazione. Le dosi da assumere vanno quindi attentamente calibrate sulla base delle

caratteristiche personali. L'assunzione di melissa è sconsigliata in caso di disturbi della tiroide, specie di ipotiroidismo, perché l'olio essenziale potrebbe in alcuni casi accentuare alcune disfunzioni della ghiandola. La somministrazione di melissa va evitata anche in caso di assunzione di ormoni tiroidei, perché l'olio essenziale della pianta contrasta la loro efficacia. Alcuni studi su animali hanno dimostrato, inoltre, che l'olio essenziale di melissa provoca un aumento della pressione dell'occhio. I rimedi a base di questa pianta vanno, pertanto, evitati in soggetti colpiti da glaucoma.

## Rimedi

Con le foglie di melissa si possono preparare decotti e infusi. L'infuso di melissa si prepara versando un cucchiaio di foglie in una tazza di acqua bollente. Queste vanno lasciate in infusione per circa dieci minuti. La tisana si può assumere al bisogno in caso di dolori di stomaco o attacchi d'ansia, oppure dopo i pasti, per digerire, o prima di andare a letto per favorire il sonno.

## Formulazioni erboristiche

La moderna erboristeria propone oggi diverse forme farmaceutiche o erboristiche a base di estratti di melissa. In commercio, la melissa si trova in forma di estratto idroalcolico, ottenuto dalla macerazione e distillazione alcolica delle foglie e delle sommità fiorite; in capsule; caramelle e in polvere. L'estratto idroalcolico di melissa si usa come sedativo, digestivo e per lenire i disturbi della menopausa. Le capsule si usano come antispasmodici e per lenire i dolori intestinali causati da nervosismo o dalle mestruazioni. L'estratto granulare di melissa viene addizionato anche ad altre piante, come la menta, la camomilla, il finocchio, eccetera. Diluito in acqua forma una bevanda dissetante e digestiva. Le caramelle di melissa, addizionate anche alla propoli e al succo di limone, si usano per dare sollievo alla gola irritata.

## Prodotti cosmetici

Con gli estratti di melissa si preparano anche prodotti cosmetici o per uso esterno. Tra questi, shampoo, bagnodoccia e creme viso. Gli shampoo a base di melissa sono dei prodotti a secco che si usano per la pulizia del pelo dei cani e dei gatti. Utilizzabili dagli esseri umani sono, invece, i bagnodoccia, che hanno un effetto emolliente sulla pelle e rilassante sulla psiche. Le creme viso a base di melissa sono adatte alle pelli miste, hanno un effetto emolliente e proteggono dai raggi solari.

## Dosaggio e costi

Il dosaggio dei prodotti a base di melissa varia in base alla formulazione erboristica. Le gocce idroalcoliche si assumono due volte al giorno, sciogliendone 25 in un bicchiere d'acqua;

le capsule si assumono nella dose di due o tre per due volte al giorno al momento dei pasti; l'estratto granulare si beve al bisogno; le caramelle si assumono nella dose di 5 o sei al giorno per adulti e di due o quattro al giorno per bambini, si consiglia di non eccedere con l'uso delle caramelle perché possono avere un effetto lassativo. Il costo dei prodotti a base di melissa è abbastanza accessibile: l'estratto idroalcolico costa circa dieci euro; le capsule si aggirano intorno ai nove euro, l'estratto granulare e le caramelle non superano i quattro euro. I prodotti cosmetici a base di melissa hanno un costo compreso tra nove e dodici euro per confezioni da 250 ml. I prodotti indicati si possono comprare nelle erboristerie, nelle farmacie e nelle parafarmacie. I prodotti cosmetici si possono trovare anche al supermercato, mentre gli shampoo a secco (a base di melissa) per animali si trovano nei pet shop.

## Curiosità

Le proprietà officinali della melissa erano conosciute anche in passato. Già gli antichi Greci conoscevano le proprietà calmanti della pianta e la prescrivevano nella cura delle manie e dei disturbi psichici. Di questa pianta si diceva che alleviasse la tristezza e la malinconia. Anche gli Arabi conoscevano le proprietà calmanti della pianta, considerandola un rimedio che "rallegrava e confortava il cuore". Nel 1611 i Carmelitani Scalzi inventarono una sostanza alcolica chiamata "Acqua di Melissa", che veniva bevuta da tutti coloro che attraversavano momenti difficili o che avevano delle crisi di nervi.

## Patata

In questa pagina parleremo di :

- [Patata](#)
- [Caratteristiche pianta](#)
- [Proprietà](#)
- [Usi alimentari](#)
- [Accorgimenti](#)
- [Usi fitoterapici](#)
- [Decotto e succo di patata](#)
- [Altri usi](#)
- [Curiosità](#)



## Patata

La patata è un tubero commestibile originario dell'America Meridionale e precisamente del Perù e del Cile. Pochi conoscono le straordinarie virtù di questo tubero, che veniva usato fin dall'antichità per scopi alimentari e fitoterapici. Anche le nostre nonne conoscevano dei rimedi infallibili per molti disturbi, curabili con pezzetti di patate o con le bucce. La patata è anche un ottimo alimento, ricco di amidi, vitamine, sali minerali e privo di grassi. In fitoterapia si usa anche il succo di patata e la polpa. Si tratta di rimedi molto antichi che non corrispondono a precise formulazioni commerciali, ma semplicemente agli infiniti utilizzi che si possono realizzare con questo tubero.

## Caratteristiche pianta

La patata, nome botanico *Solanum tuberosum*, è una pianta erbacea perenne, o a comportamento annuale, appartenente alla famiglia della Solanacee, la stessa delle melanzane, dei peperoni e del pomodoro. Questa pianta viene annoverata tra i tuberi perché produce delle radici sotterranee a comportamento rizomatoso, chiamate stoloni. Questi ultimi si ingrossano nella parte alta producendo tuberi molti ricchi di amido, che rappresentano l'unica parte commestibile della pianta. La patata che tutti noi conosciamo per uso alimentare è proprio il tubero, cioè la parte ingrossata dello stolone. Per quanto riguarda l'intera struttura della pianta possiamo aggiungere che è composta da un fusto alto circa un metro, foglie





pennate, cioè a forma di penna, e partite, cioè composte tra tre foglioline piccole, di cui, quella al centro, fortemente segnata dalla nervatura. I fiori della patata sono a grappolo, bianchi e talvolta colorati di rosa e viola. I frutti della patata ( da non confondere con il tubero commestibile) sono delle bacche molto tossiche.

## Proprietà



Quando si parla delle proprietà della patata, ci si riferisce solamente e quelle del tubero usato per scopi commestibili e in fitoterapia. La patata, come già accennato ai precedenti paragrafi, è ricca di amido(ovvero fecola priva di glutine e adatta all'alimentazione dei celiaci), di vitamine C e B, di una piccola quantità di proteine, e di sali minerali come potassio, fosforo, sodio, magnesio, calcio, espressi in milligrammi e di microgrammi di ferro, selenio, zinco, rame e manganese. Le sostanze indicate sono contenute sia nella buccia che nella polpa, anche se in misura maggiore nella polpa, mentre la buccia contiene la metà delle fibre totali della patata. Presenti anche

sostanze antiossidanti quali i carotenoidi e polifenoli. La patata è riconosciuta per le sue virtù cicatrizzanti, lenitive e antinfiammatorie, ma anche emollienti, rinfrescanti ed idratanti. Ecco perché esistono diversi rimedi "casalinghi" adatti ad alleviare fastidi gastrointestinali, come l'ulcera, problemi della pelle come eczema e prurito o stanchezza degli occhi. I principali campi di applicazione ed utilizzo della patata sono quello alimentare e quello fitoterapico in senso molto ampio, cioè senza ricorso a formulazioni commerciali a base di patata, ma soltanto utilizzando la polpa o la buccia di questo tubero.

## Usi alimentari

La patata si presta a infinite preparazioni, frequentemente viene preparata cotta o frita. Per un corretto utilizzo delle proprietà nutrizionali della patata bisogna scegliere la giusta varietà. In natura non esiste, infatti, una sola specie di patate, ma diverse, che possono essere usate per preparare piatti gustosi e stuzzicanti. Per preparare il purè si usa la patata bianca, di forma circolare e con una consistenza molto farinosa rispetto alle altre, per le frittture si usa la patata gialla, con polpa più carnosa e compatta; per qualsiasi tipo di preparazione va bene anche la patata rossa, sempre con polpa compatta e molto saporita; per un bel piatto di patate bollite si può usare la varietà Novella che viene raccolta prima di aver completato la maturazione, con polpa tenera e delicata ed adatta a essere arrostita o lessata.



## Accorgimenti

Sia che la patata venga utilizzata come rimedio fitoterapico che come alimento bisogna conoscere alcuni utili accorgimenti per ottenere il massimo da questo tubero. Prima di acquistarla bisogna verificare che la buccia sia intera, non raggrinzita e senza germogli. Le patate con buccia macchiata e con presenza di raggrinzimenti e germogli sono, infatti, dei tuberi già molto vecchi o conservati male, che possono rilasciare sostanze tossiche durante la cottura. Una di queste è la solanina, alcaloide tossico prodotto dalle foglie, dai frutti e dalle radici delle solanacee. La solanina viene utilizzata da queste piante per difendersi dagli attacchi di funghi, insetti e parassiti. In caso di ingestione eccessiva di solanina si possono accusare sintomi gastrointestinali, nausea ed emorragia. La solanina non è presente nel tubero della patata, ma nei germogli verdi che iniziano a comparire nella buccia. Questi si sviluppano anche quando il tubero è conservato male, ad esempio in zone troppo esposte alla luce. Per evitare che la patata invecchi precocemente o diventi verde (altra condizione che indica un'eccessiva presenza di solanina) è meglio conservarla in luoghi al riparo dalla luce, controllando spesso che non appaiano i germogli e spuntandoli appena compaiono. Quando la patata raggrinzisce ed è piena di germogli, in siciliano si dice che è "gigghiata", bisogna buttarla. Una migliore concentrazione delle sostanze nutritive della patata si ha anche in quelle che vengono correttamente coltivate. Molte proprietà nutritive della patata si conservano inalterate grazie alla buona qualità dei terreni in cui sono coltivate. Concimando il terreno con fertilizzanti organici a base di potassio e selenio si ottengono tuberi molti ricchi di queste sostanze. Il potassio, ad esempio, contrasta l'ipertensione, mentre il selenio è un potente antiossidante che rimuove i metalli tossici dal nostro organismo.

## Usi fitoterapici

La patata, come già accennato ai precedenti paragrafi, si presta a numerosi usi fitoterapici. Quella cotta può essere usata in caso di dissenteria e per combattere la gastrite o l'ulcera, mentre quella cruda si può applicare su parti del corpo ustionate o ferite, per via del suo elevato potere rinfrescante e cicatrizzante. Sempre la patata cruda si può strofinare sulle parti colpite da punture d'insetto, con questo rimedio si allevierà il gonfiore e il prurito, naturalmente non si deve trattare di punture a cui si è allergici perché in tal caso bisogna recarsi immediatamente al pronto soccorso. La polpa cruda di questo tubero è un toccasana per gli occhi stanchi e per le occhiaie. In genere si sbucciano due parti circolari di polpa di patata cruda e si mettono sulle palpebre chiuse per almeno mezz'ora. Dopo aver assorbito il succo della polpa, gli occhi torneranno vividi e luminosi, con meno borse e occhiaie sempre meno visibili. Per una maggiore efficacia delle applicazioni, la polpa di patata cruda va applicata sugli occhi nelle ore serali o poco prima di andare a dormire, per diversi giorni. La polpa di patata combatte efficacemente anche gli occhi arrossati. In caso di dolori articolari, la polpa lessata si può ridurre in pure, spalmandola sulle parti doloranti. La polpa di patata lessa e ridotta a pure, può servire anche come maschera di bellezza. Basta aggiungervi un po' di olio di oliva ed applicarla sul viso nelle ore serali, magari prima di andare a dormire. Con la patata si possono preparare anche decotti e succhi.

## Decotto e succo di patata

Il decotto di patata si prepara con la buccia di questo tubero, buccia che va lavata accuratamente. Le bucce vanno bollite per circa cinque minuti. Il decotto va poi filtrato e bevuto lentamente a sorsi. Questo rimedio è utile per combattere la ritenzione idrica, poiché sembra che abbia il potere di eliminare le tossine dall'organismo. Naturalmente deve trattarsi di buccia in buone condizioni, è sconsigliato preparare il decotto con bucce di patata che presentano colore verde o germogli, poiché contengono già troppa solanina. Lo stesso dicasi per le bucce di patate trattate con agenti chimici o antinvecchianti. Ogni rimedio fitoterapico, per funzionare, deve essere estratto esclusivamente da prodotti coltivati in maniera biologica. Il succo di patata si estrae dal tubero crudo sbucciato. Si prende un bicchiere e si sprema la patata fino a quando non ha emesso almeno cento grammi di succo. Questa sostanza non ha un sapore molto gradevole e la si può miscelare con del succo di limone o di carota. La preparazione ottenuta serve in caso di ulcera gastroduodenale, diabete, emorroidi e calcoli renali. Le modalità di assunzione del succo variano in base alla patologia da alleviare. In caso di ulcera gastrica bisogna bere mezzo bicchiere di succo di patata, per almeno quattro o cinque volte al giorno.

## Altri usi

Molti non sanno che la patata ha anche un ottimo potere detergente e può essere usata per pulire gli oggetti di casa. Il decotto delle bucce di patata si può strofinare su pentole e fornelli, mentre la stessa acqua di cottura delle patate, può essere usata per lavare l'argenteria o altri oggetti in metallo bianco. La patata cruda si può usare per pulire i vetri e per eliminare il calcare dai sottovasi. E visto che siamo sempre nel campo del giardinaggio, aggiungiamo che le bucce possono essere usate come ottimo concime per l'orto. Se invece si vogliono conoscere le esigenze colturali della patata bisogna sapere che questo tubero gradisce terreni molto ricchi di humus.

## Curiosità

La patata è un tubero conosciuto e consumato da millenni, ma la Storia ci riserva delle interessanti curiosità riguardo al suo uso. Il re di Francia Luigi XVI fece piantare diversi campi di patate per abituare la corte e il popolo francese al consumo di questo prodotto, ritenuto tossico e velenoso. Stessa diffidenza anche in Perù, terra originaria della Patata, dove questo tubero veniva anticamente coltivato solo per la bellezza dei suoi fiori. Sono nel XIX secolo la patata entra ufficialmente nei consumi alimentari di diversi Paesi del mondo, venendo apprezzata per il suo sapore e per le sue meravigliose virtù.

## Pepe

In questa pagina parleremo di :

- [Pepe](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Costituenti](#)
- [Proprietà](#)
- [Usi](#)
- [Formulazioni erboristiche](#)
- [Dosi consigliate](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Dove comprare](#)
- [Costi](#)



## Pepe

E' universalmente conosciuto ed apprezzato come spezia, ma possiede anche proprietà fitoterapiche. Stiamo parlando del pepe, frutto dell'omonima pianta originaria delle zone subtropicali di India e Cina. Il pepe comprende quasi mille specie appartenenti al genere Piper e alla famiglia delle Piperacee. Il più conosciuto ed utilizzato, sia in gastronomia che in fitoterapia, è il pepe nero, nome botanico Piper nigrum, che si riferisce non solo alla spezia, ma all'intera pianta. Tra le specie di pepe più conosciute ricordiamo anche il Piper officinarum, detto anche pepe lungo, il piper longum ( pepe del Bengala) e il Piper cubeba. Esistono anche sottospecie di pepe, come il pepe nero, appunto, bianco, verde e rosso. Quest'ultimo non va confuso con il pepe di Cayenna, detto anche peperoncino, usato anch'esso come spezia e condimento per molti piatti. In realtà le varietà bianche, verdi e rosse del pepe, appartengono sempre al piper nigrum, ma riguardano un diverso stadio di maturazione dei frutti.

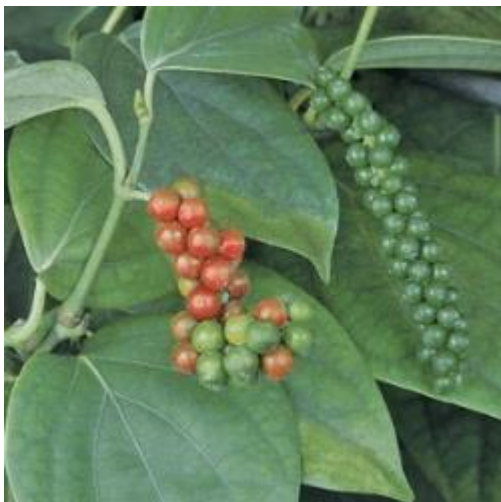
## Caratteristiche

Il pepe è una pianta perenne sempreverde e rampicante originaria dell'India. Importata in Europa dai viaggiatori del passato è conosciuta fin dall'antichità, dove veniva usata per esaltare il sapore dei cibi e per nascondere i cattivi odori derivanti dal loro deperimento. La pianta presenta uno stelo che può raggiungere anche i dieci metri e delle infiorescenze, rette da piccioli, da cui si sviluppano le bacche o i frutti. In cucina e in fitoterapia si utilizzano proprio i frutti della pianta, interi, tagliati



a pezzetti o tritati. Questi possono essere neri, bianchi, verdi o rossi. Il pepe nero si ricava dai frutti acerbi che vengono fatti essiccare al sole fino a quando non raggiungono la classica colorazione scura, mentre il pepe bianco si ricava dai frutti maturi fatti macerare in acqua. Il pepe verde si ottiene, invece, dalla parte immatura del frutto, fatta macerare in acqua e sale, mentre quello rosso nasce dalla lavorazione delle bacche mature che vengono fatte macerare nell'aceto. In campo culinario trova ampia applicazione il pepe nero, ma anche quello rosso, che si utilizza nelle preparazioni a base di pesce, mentre il nero è usato indifferentemente nei piatti sia di carne che di pesce. Sempre il pepe nero trova ampio utilizzo in fitoterapia, per le sue riconosciute proprietà benefiche.

## Costituenti



Il pepe nero contiene un alcaloide, la piperina, considerato il principale principio attivo di questa pianta, oli essenziali, tra cui pinene e limonene, tannini, polisaccaridi, proteine, minerali e derivati glicosidici. Le maggiori proprietà del pepe derivano proprio dalla piperina, che si forma durante il processo di maturazione dei frutti. Da questa sostanza derivano l'odore e il sapore pungente o piccante di questa spezia, spesso associato a quello del pepe di cayenna o peperoncino rosso. Quest'ultimo contiene un altro alcaloide, la capsaicina, ritenuta meno "irritante" della piperina. In realtà le cose stanno molto diversamente, perché il pepe nero contiene una quantità di alcaloide trecento volte inferiore a quella del peperoncino rosso. La piperina impiegata in fitoterapia si estrae dalla bacca, che

contiene dei tannini e degli amidi, all'interno di questi composti si trova proprio la piperina, che viene lavorata per dare vita ed estratti erboristici titolati al 95%, cioè con la concentrazione massima di principio attivo.

## Proprietà

Come già detto al precedente paragrafo, la maggior parte delle benefiche proprietà del pepe nero derivano dalla piperina. A questa vengono attribuite proprietà ricostituenti, astringenti, espettoranti, digestive e dimagranti. L'azione della piperina si esplica su vari fronti. Questa sostanza è, infatti, stimolante del metabolismo, termogenica, potenziatrice dell'assorbimento dei principi nutritivi degli alimenti, esaltatrice del sapore, digestiva ed espettorante. L'assunzione di estratti a base di piperina funziona da stimolante del metabolismo dei grassi, che vengono bruciati e smaltiti più velocemente, ecco perché si parla di effetto termogenico. In tal senso, la sostanza del pepe funziona come la caffeina. L'alcaloide, inoltre, esalta





il sapore degli alimenti rendendoli più gustosi. La piperina possiede anche la capacità di stimolare la secrezione gastrica ed enzimatica favorendo l'assorbimento dei cibi. Ecco perché gli estratti a base di piperina possono essere usati sia per il controllo del peso che in caso di carenze nutrizionali. Le proprietà del pepe nero sono riconosciute anche dalla medicina Ayurvedica che in passato ha utilizzato il pepe nero per curare obesità e carenze alimentari. Essendo un potente stimolante della secrezione gastrica, la piperina non va usata in caso di ulcere, gastriti ed emorroidi, mentre il suo effetto astringente ed antispastico si esplica in caso di coliche e diarrea.

## Usi

Il pepe si usa per insaporire piatti a base di carne o pesce e per preparare estratti fitoterapici. In campo culinario gli impieghi del pepe sono molteplici. Questa spezia si usa per condire la carne di maiale, ma anche il pesce e alcune insalate come quella a base di patate, carote e cipolle bollite. L'aggiunta di pepe nero ai cibi permette anche di ridurre l'impiego del sale. Ottimo è, infatti, lo sgombro aromatizzato al pepe nero o rosa. Questo pesce azzurro si prepara difficilmente perché la sua "carne" ha spesso un sapore insipido che viene modificato in meglio dall'aggiunta di alcune dosi di pepe nero o rosa. Pezzetti interi di pepe nero si usano nella salsiccia, nei formaggi e per insaporire altri salumi, come la mortadella; il pepe bianco si usa per insaporire alcune salse omonime, ma in questo caso si può benissimo usare anche quello nero; pezzetti di pepe verde si possono aggiungere a piatti a base di manzo, pollo e anatra e per condire burro o panna. In cucina è meglio comprare pepe in grani interi da macinare sul momento, perché quello già macinato perde gran parte del suo aroma e sapore.

## Formulazioni erboristiche

Il pepe può dare vita anche a preparati erboristici usati per alleviare dei fastidi comuni e facilmente risolvibili. Tra questi preparati spicca il decotto, usato fin dall'antichità come digestivo e come afrodisiaco. Il decotto di pepe nero si prepara portando in ebollizione dieci mg di pepe in 100 ml di acqua. In genere il decotto non si prepara mai con il solo pepe, ma con una miscela di altre erbe appositamente preparate da esperti medici erboristi. La miscela si compra proprio nelle erboristerie. E' contenuta in boccette di vetro da 100 grammi che permettono di preparare al massimo dieci litri di decotto. La miscela di 10 g di pepe nero si aggiunge a 100 ml di acqua e la si fa bollire a fuoco lento per circa quindici minuti. Questo decotto si usa come regolatore della digestione, espettorante e stimolante del metabolismo. Ottimi per combattere la tosse, si sono rivelati dei rimedi a base di pepe bianco e nero. Il primo comprende una miscela fatta di un pizzico di pepe bianco a cui va aggiunto un cucchiaino di miele, mentre il secondo è composto da due grammi di polvere di pepe nero, zenzero secco e pepe lungo miscelati in parti uguali.

## Dosi consigliate

I preparati a base di polvere di pepe, o di pepe nero, ed altre erbe vanno assunti secondo i dosaggi indicati

da un erborista esperto. In campo fitoterapico è, infatti, assolutamente sconsigliato il fai da te, perché pericoloso in caso di altre patologie concomitanti. In genere, decotti e miscele a base di pepe nero, vanno assunti regolarmente da una a tre volte al giorno. La miscela di pepe bianco e miele va assunta due, tre volte al giorno, al massimo per cinque giorni; stesso dosaggio per la polvere di pepe e zenzero, da assumere in caso di tosse straziante. Naturalmente è obbligatorio chiedere conferma delle dosi indicate, al vostro medico di fiducia, perché l'assunzione sconsigliata di rimedi erboristici può produrre più danni che benefici.

## Controindicazioni

L'assunzione di rimedi a base di pepe ed il consumo alimentare della spezia possono avere delle controindicazioni. I preparati erboristici sono sconsigliati in gravidanza, in allattamento e di presenza di patologie croniche, mentre il consumo della spezia è vietato in caso di ulcere e gastriti. La piperina contenuta nel pepe, proprio perché stimola la secrezione gastrica, può rivelarsi dannosa per coloro che già soffrono di disturbi legati all'ipersecrezione, quali sono appunto le ulcere e le gastriti. Consumare abitualmente pepe nero o farlo in abbondanti quantità, nei soggetti colpiti da gastriti può provocare ulcere gastroduodenali. Per la capacità di scatenare ulcere emorragiche, il pepe non va consumato dai soggetti che soffrono di emorroidi.

## Dove comprare

Il pepe nero per uso culinario si compra nei supermercati, al reparto salumeria e nelle bancarelle dei mercati. Spesso la spezia viene venduta già tritata e macinata, perdendo un po' del suo sapore e del suo aroma. Nel bancone del reparto salumeria del supermercato si dovrebbe trovare anche il pepe nero in grani o macinato. Un'ampia offerta di pepe nero in grani si trova negli e-commerce, ma crediamo che non sia difficile trovarlo anche al supermercato. Le miscele e le polveri di pepe per preparare decotti o altri rimedi fitoterapici si comprano nelle erboristerie e negli e-commerce. Per quanto riguarda gli acquisti online è sempre meglio diffidare di portali anonimi. Gli acquisti più sicuri si effettuano su siti che fanno capo alle erboristerie. In caso non si riesca a risalire all'identità del venditore è meglio comprare la polvere di pepe per decotti direttamente presso l'erboristeria più vicina a casa.

## Costi

Il costo del pepe è relativamente contenuto. Un barattolino di pepe nero in grani, da quaranta grammi, costa non più di tre euro, ma alle bancarelle dei mercati si può comprare anche a meno di due euro. Diverso è, invece, il costo dei rimedi erboristici a base di questa spezia. Una confezione di polvere di pepe nero da 100 grammi, può costare anche diciotto euro. Il prezzo elevato si giustifica con il fatto che le miscele erboristiche non contengono solo la spezia, ma anche altre erbe con un valore economico superiore a quello del pepe. Se i preparati a base di pepe vengono acquistati online, al prezzo indicato

bisognerà aggiungere anche le spese di spedizione, che comportano un notevole rialzo del costo del prodotto. In ragione di ciò è sempre consigliabile comprare le miscele di pepe nelle erboristerie della propria zona.

## Piselli

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche nutrizionali](#)
- [Proprietà ed effetti benefici](#)
- [Utilizzo in fitoterapia](#)
- [Coltivazione](#)



## Caratteristiche nutrizionali

I piselli sono tra i più preziosi legumi della dieta mediterranea, presenti da secoli nella dieta e largamente utilizzati per via dei loro valori nutrizionali. In quanto legumi, i piselli sono notevolmente ricchi di fibre, vitamine e proteine, garantendo un elevato apporto di importanti elementi nutritivi ad una bassissima concentrazione di calorie. Queste caratteristiche, insieme all'ottimo sapore e alla facilità di coltivazione nei nostri territori, rendono i piselli particolarmente indicati nella dieta quotidiana, rivelandosi una preziosa risorsa in caso di alimentazione vegana o vegetariana, proprio per via dell'apporto di vitamine e proteine, ma anche in caso di regimi alimentari dimagranti, grazie alla completezza degli elementi nutritivi combinata con la scarsa concentrazione di calorie. I piselli offrono inoltre un alto contenuto di sali minerali e di acido folico: questa particolare vitamina è importante nello sviluppo del feto per le donne in dolce attesa, ma anche per la prevenzione di malattie cardiovascolari: una generale analisi dei valori nutrizionali dei piselli è dunque sufficiente per individuare in essi una preziosa risorsa, versatile e adatta a curare diversi tipi di disturbi, per garantire il massimo benessere a persone di tutte le età.

## Proprietà ed effetti benefici

Come visto, l'elevata presenza di vitamine e di proteine rende i piselli degli elementi importanti nella lotta alle malattie cardiovascolari: non si tratta, tuttavia, degli unici ambiti nei quali è possibile riscontrare il benefico effetto del consumo di piselli. Una caratteristica peculiare dei piselli è quella di essere difficilmente digeribili se consumati crudi, ma in grado di favorire la digestione e la corretta motilità intestinale in caso di consumo previa cottura. Ai piselli è possibile riconoscere anche



proprietà toniche, diuretiche e depurative che vengono spesso sfruttate in fitoterapia in combinazione con altri elementi dotati di simili proprietà, anche se gli effetti benefici sono riscontrabili in breve tempo anche con il semplice consumo alimentare regolare. I piselli sono inoltre ricchi di carboidrati: la loro presenza varia a seconda del grado di maturazione dei piselli stessi, che gradualmente perdono acqua in favore di tali sostanze nutritive. E' proprio la presenza dei carboidrati, così come della vitamina B in notevoli quantità a rendere questo alimento particolarmente indicato per la sostituzione della carne nelle diete che ne sono prive.

## Utilizzo in fitoterapia



Le proprietà nutritive dei piselli fanno sì che essi vengano largamente impiegati in fitoterapia anche sotto forma di semplici legumi da introdurre in modo regolare nella dieta. Un consumo quotidiano per un periodo di tempo limitato è considerato una valida terapia per problemi cardiovascolari, oppure per la depurazione dell'organismo. Ancora, nelle diete dimagranti frequenti consumi di piselli permettono la perdita di peso senza incorrere nel rischio dell'assenza di importanti elementi nutritivi per la salute. Mantenendo ottimali i livelli di colesterolo nel sangue, i piselli sono in grado di prevenire ictus e infarti, rivelandosi utili risorse anche in caso di diabete e, più in generale, per problemi legati alla glicemia. Le proprietà dei piselli fanno sì che il consumo più diffuso sia quello alimentare, anche se non sono rari i composti fitoterapici che contengono piselli uniti ad estratti di altri elementi, a seconda della funzione ultima del prodotto. I piselli sono quindi di facile reperibilità, sia freschi che surgelati, oppure sotto forma di prodotti a lunga conservazione o ancora all'interno di preparati di vario tipo: va ricordato che i piselli freschi sono quelli che meglio conservano tutte le proprietà nutritive e i piaceri di un sapore fresco e naturale.

## Coltivazione

Tra i vantaggi dei piselli non ci sono soltanto la facile reperibilità e il facile consumo, ma anche la possibilità di coltivare senza troppe difficoltà le proprie piantine, per avere il prodotto a disposizione e la certezza della sua qualità. I piselli possono essere coltivati in spazi aperti; sono piante che crescono naturalmente nei nostri territori e ben si adattano alle caratteristiche climatiche. Il periodo ideale per la messa a dimora è quello primaverile, poiché il clima favorirà la crescita rigogliosa della pianta, che comunque non patisce temperature anche prossime allo zero, né periodi di siccità, purché non troppo prolungati. In seguito alla messa a dimora primaverile sarà possibile raccogliere i primi frutti già nell'agosto successivo. In estate, quando si provvederà ad innaffiature più frequenti, è importante evitare i ristagni d'acqua, che possono essere molto





dannosi per la pianta e portare alla marcescenza della parte radicale. La siccità può invece essere responsabile di uno sviluppo rapido, ma con frutti di scarsa qualità. I semi possono essere messi a dimora direttamente nel terreno, ma non devono essere posti troppo ravvicinati, per poter dare sufficiente spazio alle radici di svilupparsi e alla parte superiore di crescere sulle strutture di sostegno appositamente posizionate.

## Pomodoro

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche generali](#)
- [Caratteristiche pianta](#)
- [Cosa contiene](#)
- [Proprietà](#)
- [Indicazioni](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Usi cosmetici](#)
- [Dove comprare](#)
- [Creme fai da te al pomodoro](#)



## Introduzione

E' utilizzato per preparare gustosi sughi e insalate. Famosissimi sono anche gli spaghetti al sugo che fanno di questo prodotto uno dei più amati e apprezzati in cucina. Stiamo parlando del pomodoro, frutto di una pianta appartenente alle Solanaceae, la stessa delle melanzane e delle patate. Il pomodoro viene da secoli considerato il re degli ortaggi perché coltivato nei giardini sia a fini ornamentali che gastronomici. Presente anche nei piccoli orti, il pomodoro non è solo un ortaggio che può essere coltivato per fini decorativi o per preparare deliziose pietanze, ma è anche un prodotto che può essere ampiamente utilizzato in fitoterapia per le sue molteplici proprietà benefiche. Questo "frutto" contiene però anche sostanze con effetto tossico e allergizzante; sostanze che è meglio conoscere per evitare di sentire dei fastidi quando si consumano dei pomodori, sia crudi che cotti. Conoscere le proprietà del pomodoro, le sostanze che contiene e le modalità di uso e consumo permette di sfruttare al meglio i benefici effetti di questo ortaggio. Nei prossimi paragrafi daremo uno sguardo sia alle caratteristiche generali della pianta di pomodoro che a quelle strettamente fitoterapiche dei suoi frutti.

## Caratteristiche generali

Il pomodoro, nome botanico *Solanum lycopersicum* o *Lycopersicon esculentum*, è una pianta appartenente alla famiglia della Solanaceae ed originaria del Sud America. Importata in Europa tra la fine del 1500 e l'inizio del 1600, il pomodoro venne inizialmente coltivato a scopo ornamentale e per le sue presunte proprietà afrodisiache, che gli fecero attribuire il nome francese di "pomme d'amour" o pomodoro dell'amore o quello inglese di "tomato of love". Il nome del pomodoro deriva anche dal termine "pomo dei mori", perché questa pianta, assieme ai suoi frutti, era ampiamente conosciuta ed apprezzata nel mondo arabo, venendo chiamata proprio con il nome di "pomo dei mori". Le proprietà afrodisiache del pomodoro non sono mai state confermate, mentre restano tuttora valide quelle fitoterapiche ed allergizzanti del frutto. Rinomato è anche il dibattito relativo al nome botanico del pomodoro. Linneo attribuì all'ortaggio il nome di *Solanum lycopersicum*, mentre più di un secolo dopo, il botanico Herman Karsten coniò il nome *Lycopersicon esculentum*, per via delle evidenti differenze morfologiche del pomodoro con le altre specie di solanacee. In seguito, venne evidenziato che alcune proprietà del pomodoro erano del tutto simile alle specie della stessa famiglia vegetale, giustificando il nome botanico *Solanum lycopersicum*, che continua ancora oggi a coesistere con *Lycopersicon esculentum*.



## Caratteristiche pianta



Il pomodoro è una pianta annuale a portamento strisciante o rampicante. Presenta foglie verdi grandi e pelose (composte da più foglioline), fiori gialli e frutto di colore rosso contenente dei semi appiattiti. Il frutto del pomodoro inizialmente non era rosso, ma coloro oro, da questa colorazione deriva proprio il nome "pomo d'oro". Quando il pomodoro venne coltivato in Europa, si iniziarono a praticare degli innesti che conferirono al frutto maturo la colorazione rossa che tutti noi conosciamo. La pianta di pomodoro tende a strisciare per terra, ma questa caratteristica con compromette la qualità dei frutti più duri, che

vengono utilizzati esclusivamente per produrre sughì e spremute di pomodoro. Quando la pianta assume un comportamento rampicante può essere necessario usare dei sostegni per favorirne il regolare sviluppo. In natura esistono varietà di pomodoro che maturano in continuazione ed altre che maturano una sola volta. Questa peculiarità fa suddividere il pomodoro in varietà indeterminate (sviluppo continuo) e varietà determinate (a ciclo di sviluppo unico). Per le condizioni climatiche dei nostri inverni, i pomodori si sviluppano nelle varietà determinate, cioè con un solo ciclo di sviluppo, ecco perché vengono annoverati e classificati tra le specie annuali. Le varietà a sviluppo indeterminato possono essere sottoposte alla scacchiatura, cioè all'eliminazione dei germogli ascellari. Questi germogli si sviluppano da rami secondari, che, se non eliminati, continuano a fiorire ed a produrre frutti. In ogni caso, se non trattati, i frutti secondari

possiedono le stesse caratteristiche della pianta principale. I pomodori vanno coltivati su terreni fertili, ben drenati e non acidi. La temperatura dell'acqua per irrigazione deve corrispondere a quella esterna, per evitare choc termici alla pianta. Ecco perché è ideale irrigarli di mattina presto o al tramonto. Le varietà di pomodoro usate per preparare sughì e insalate sono tantissime, tra queste ricordiamo il San Marzano, dalla forma a pera, il Ciliegino, a forma di piccole sfere simili alla ciliegia, tra cui notissimo è quello di Pachino, e di pomodori tondi e lisci, tra cui in Sunrise e il Montecarlo.

## Cosa contiene

Il pomodoro contiene una varietà di sostanze con effetti sia positivi che negativi. Tra le sostanze benefiche troviamo un antiossidante, il licopene; una grande quantità di acqua, che costituisce più del 90% del frutto; proteine, fibre, vitamine B, C, D, E, sali minerali, come zinco, ferro, selenio, fosforo e calcio; nitrati, citrati, tartrati e acidi organici, tra cui acido malico, citrico, gluteninico e succinico, Trascurabile la quota di grassi, pari allo 0,2% per 100 grammi di prodotto. Il pomodoro contiene anche una sostanza tossica, la solanina. Questa è presente in maggior misura nella parti verdi della pianta, quali foglie e fusto, che sono esclusi dall'alimentazione umana. La solanina è un alcaloide presente anche nei pomodori verdi immaturi, mentre è relativamente trascurabile nei frutti rossi maturi. Il pomodoro contiene anche una rilevante quantità di proteine allergizzanti, dette istamine, che nei soggetti sensibili possono provocare reazioni allergiche e dermatiti anche dopo aver ingerito piccole quantità di pomodoro.



## Proprietà

Le proprietà del pomodoro sono legate alle sostanze in esso contenute. Per la presenza di acqua, quest'ortaggio possiede proprietà diuretiche, drenanti e rinfrescanti. Il bassissimo contenuto di calorie, appena diciassette per cento grammi di prodotto, e la ridotta presenza di grassi, lo rendono ideale nelle diete dimagranti. Gli acidi organici del pomodoro stimolano la secrezione gastrica e salivare, favorendo la digestione. Per la presenza di vitamine e sali minerali il pomodoro può essere considerato un buon integratore vitaminico ed un ottimo mineralizzante. Il licopene presente nel succo possiede elevate proprietà antiossidanti utili a prevenire l'insorgenza di alcuni tumori, tra cui quello della prostata. Una rivista americana ha anche pubblicato i risultati di uno studio in cui si afferma che il consumo di licopene riduce il rischio di ictus. C'è da dire che la disponibilità di licopene ed il suo conseguente assorbimento da parte dell'organismo aumentano solo in caso di cottura del succo. Le fibre contenute nella buccia dell'ortaggio hanno anche un lieve effetto lassativo. La solanina può, invece, provocare mal di testa e dolori addominali. Le istamine del pomodoro, come già detto al precedente paragrafo, possono rappresentare un problema per i soggetti allergici, in quanto anche poche quantità di pomodoro possono essere sufficienti per scatenare reazioni cutanee, dermatiti o altre reazioni allergiche piuttosto severe ed importanti.

## Indicazioni

Il pomodoro è indicato nelle diete dimagranti e ipocaloriche e quando si vuole consumare un alimento con proprietà diuretiche. La ricchezza di acqua e la scarsità di sale e zuccheri, rendono il pomodoro adatto ad essere consumato dagli ipertesi e dai diabetici, ma anche da chi soffre di uricemia e gotta, patologie spesso aggravate dall'accumulo di sostanze tossiche che i reni non riescono a smaltire. Le fibre della buccia di pomodoro stimolano la motilità intestinale rivelandosi molto utili in caso di stipsi.

## Controindicazioni

Come abbiamo più volte accennato, il pomodoro può avere sia effetti benefici, che effetti negativi. Le controindicazioni all'uso del pomodoro si riferiscono a soggetti sensibili alle proteine dello stesso, che possono scatenare reazioni allergiche nei soggetti predisposti, ma anche ad altre patologie concomitanti che sconsigliano del tutto o in parte l'uso di questo ortaggio. Il consumo di pomodoro è sconsigliato a chi soffre di gastrite e di bruciori di stomaco, per via della presenza di acidi organici che aumentano sensibilmente la secrezione gastrica.

## Usi cosmetici

Il pomodoro viene impiegato anche nella cosmesi. Il succo di pomodoro miscelato a glicerina e sale si rivela un ottimo prodotto levigante e ammorbidente per le mani. Dal pomodoro si ricavano anche degli estratti utilizzati per produrre delle creme di bellezza con effetti rassodanti, nutrienti e tonificanti. Alcune creme di bellezza a base di pomodoro sono utilizzate per combattere anche l'acne. Le creme che sfruttano le proprietà del pomodoro sono composte da fluidi emollienti addizionati anche ad olio di oliva. Questi prodotti, venduti in flaconi da 50 ml, si applicano la sera, prima di andare a dormire e dopo aver pulito accuratamente il viso. La crema al pomodoro si applica come qualsiasi crema cosmetica, effettuando dei massaggi leggeri sul viso e sul collo per consentire il suo completo assorbimento.

## Dove comprare

Le creme viso a base di estratti di pomodoro si possono comprare in erboristeria, farmacia, parafarmacia ed e-commerce. Prima di comprare un prodotto erboristico negli e-commerce è meglio accertarsi che il portale appartenga ad una ditta seria e certificata. Le creme a base di estratti di pomodoro possono essere addizionate ad altre sostanze, particolare che fa variare enormemente il prezzo di questi prodotti, con punte che vanno dai 13 agli 85 euro delle creme classificate come antiage.

## Creme fai da te al pomodoro

Le maschere di bellezza al pomodoro, da usare per tonificare il viso o per combattere l'acne, si possono comodamente preparare in casa senza spendere grosse cifre in erboristeria. La maschera antiacne al pomodoro si prepara con due pomodori, un cucchiaino di limone e due cucchiaini di zucchero. I pomodori vanno sbucciati e tritati per bene prima di aggiungere lo zucchero e il limone. Il composto va mescolato per bene fino a farlo diventare una pasta omogenea e va conservato in frigo per farlo raffreddare. Appena freddo lo si potrà applicare nelle zone del viso colpite dai brufoli. La crema va lasciata in posa per 15 minuti, dopo la si potrà rimuovere sciacquando il viso con acqua tiepida. La pelle va fatta riposare per tutta la notte, facendo attenzione a non mettersi nessun altro cosmetico perché il limone potrebbe dare fenomeni di bruciore. Lo stesso pomodoro frullato e aggiunto all'olio di jojoba permette di avere un'ottima crema emolliente per il viso. Due chili di pomodori maturi bolliti in due litri d'acqua permettono anche di ottenere un prodotto da usare come bagno tonificante. L'acqua di cottura tiepida si versa nella vasca da bagno, a cui si aggiunge anche il pomodoro lessato tritato. L'immersione nel succo e nell'acqua di cottura del pomodoro deve durare 15 minuti. Trascorso questo tempo ci si potrà lavare come sempre. Dopo il trattamento, le gambe saranno più sgonfie, mentre la pelle apparirà più tonica e luminosa.



## Prodotti aloe

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Prodotti](#)
- [Prodotti aloe vera](#)
- [Prodotti aloe arborescens](#)
- [Costi](#)



## Introduzione

L'aloè è una pianta grassa o succulenta dalle molteplici proprietà. Conosciuta fin dai tempi più remoti, l'aloè veniva impiegata per curare lesioni e ferite, ma anche altre malattie, tanto da farle attribuire il termine di "pianta miracolosa" o "erba della salute". Utilizzata nell'antica cultura giapponese, l'aloè veniva anche definita "Isha Irasu", che vuol dire "non aver bisogno del medico". Menzionata anche nella Bibbia, l'aloè veniva persino chiamata "scettro divino", per identificarla come un dono lasciato agli uomini direttamente da Dio. La fama dell'aloè si è tramandata anche fino ai giorni nostri, alimentando anche un fiorente business di prodotti naturali a base di alcune note varietà di aloè. Questa pianta, infatti, comprende diverse specie, ma le più conosciute sono l'aloè vera o *bardadensis* e l'aloè *arborescens*. La morfologia delle due piante è simile, mentre cambia la concentrazione dei principi attivi usati in erboristeria e fitoterapia. Ecco perché le due diverse varietà di aloè vengono utilizzate in diversi prodotti erboristici indicati per specifiche affezioni.

## Caratteristiche

L'aloè è una pianta succulenta appartenente alla famiglia della Aloaceae. Coltivata ormai in tutto il mondo, dall' Africa, Australia, Americhe, Asia ed Europa, cresce spontaneamente ai bordi di strade aride e sassose. Per il suo particolare portamento, l'aloè viene anche coltivata a scopo ornamentale su terrazzi e balconi delle zone temperate. Spesso, anche se la pianta è tenuta in giardino o in un altro spazio esterno per abbellirlo, viene anche recisa per utilizzare le foglie e per ottenere dei prodotti erboristici fai da te. Gli unici prodotti erboristici fai da te ottenibili usando le foglie di aloè, sono il gel e la crema. Il primo si estrae dalla parte interna e morbida delle foglie, opportunamente private della parte





esterna, mentre il secondo si ottiene miscelando al gel altre composti oleosi. I prodotti a base di aloe realmente efficaci sono quelli ricavati da aloe coltivata in maniera biologica, mentre l'estrazione degli estratti fogliari deve avvenire in precise condizioni di temperatura e in un brevissimo lasso di tempo, perché eventuali ossidazioni, o contaminazioni delle foglie con altre parti della pianta, possono azzerare gli effetti benefici degli estratti ottenuti.

## Prodotti

Dall'aloë, come già detto, al precedente paragrafo, si possono ottenere prodotti per uso esterno, come il gel e la crema, facilmente preparabili anche in casa. Nei precedenti approfondimenti dedicati alle caratteristiche dell'aloë vera abbiamo anche spiegato alcune tecniche per preparare la crema e il gel di aloë. Visto che abbiamo già trattato l'argomento, preferiamo concentrarci sulla vasta gamma di prodotti erboristici a base di aloë, attualmente commercializzati.

## Prodotti aloë vera

I prodotti erboristici a base di aloë vera possono avere la forma di succo, di compresse, di gel, di siero, di crema per il viso, di lozione per viso e corpo e di deodorante. Succo e compresse sono prodotti da usare per via sistemica. Il succo di aloë vera può essere addizionato ad altre erbe, come il noni, l'arancia o il mirtillo. Venduto in confezioni da mezzo litro o da un litro, il succo di aloë vera è indicato in caso di stress psicofisico, disturbi intestinali, come coliti, gastriti e ulcere. L'aggiunta di altre erbe può potenziare gli effetti depurativi, antiossidanti ed antinfiammatori del succo di aloë. Le compresse di aloë vera sono invece a base di gel ottenuto dalla disidratazione delle foglie della pianta. Questo procedimento aumenta la concentrazione dei principi attivi dell'aloë, specie nel contenuto di polisaccaridi. Le compresse di aloë vera seguono le stesse indicazioni terapeutiche previste per il succo, anche se hanno il vantaggio di poter essere assunte in maniera più semplice e pratica e di poter essere utilizzate anche in viaggio senza correre il rischio di contaminare i principi attivi dell'aloë, cosa che può facilmente accadere con il succo. I prodotti cosmetici a base di aloë vera possono essere puri o addizionati con altri oli di piante ed erbe. Questi prodotti si usano in caso di dermatiti ed arrossamenti, ma anche come protettivi e rinfrescanti della pelle. In commercio esiste anche un gel di aloë titolato a freddo ad azione immediata. Questo prodotto, addizionato a menta, mirtillo, centella asiatica, eucalipto e mentolo, dona una sensazione di freddo sulle gambe doloranti, stanche, affaticate e con capillari evidenti, lenendo i fastidi legati al dolore e alle difficoltà circolatorie.

## Prodotti aloë arborescens

I prodotti a base di aloë arborescens presentano la stessa formulazione commerciale di quelli a base di aloë vera, ma possono essere usati per coadiuvare altre situazioni patologiche, per via dell'elevato contenuto di principi attivi. In commercio si trovano prodotti a base di succo, gel e collutorio. Il succo si può usare come ricostituente e in tutti i casi di debolezza del sistema immunitario, oltre che nei casi indicati per gli stessi

prodotti a base di aloe arborescens, mentre il gel di aloe arborescens, ricco di vitamine, aminoacidi, minerali e polisaccaridi, nutre la pelle in profondità svolgendo una potente ed efficace azione lenitiva. Il collutorio a base di aloe arborescens, arricchito con tintura madre di propoli e di echinacea, è indicato in tutti i casi di irritazione ed infiammazione delle gengive e del cavo orale.

## Costi

Il costo dei prodotti a base di aloe è estremamente variabile. La variabilità dei prezzi dipende dalla casa produttrice e dalla composizione degli stessi prodotti. Quelli a base di aloe arborescens costano mediamente di più rispetto a quelli a base di aloe vera. La differenza a volte è notevole: il succo di aloe vera può costare 16 euro, contro i 45 del succo di aloe arborescens. Più contenute le differenze di prezzo per i prodotti cosmetici, le cui tariffe si aggirano dai dieci euro per il tubetto di gel di aloe vera, ai 13, 14 euro per quello a base di aloe arborescens.