



Giardinaggio.net
il verde intorno a te

FITOTERAPIA



kawa kawa

In questa pagina parleremo di :

- [Cos'è](#)
- [Proprietà](#)
- [Usi](#)
- [Costi dei prodotti](#)

Cos'è



Il kawa kawa, nome botanico *Piper methysticum*, è un arbusto perenne appartenente alla famiglia delle Piperaceae. La pianta può raggiungere l'altezza di tre metri e si presenta con foglie sparse, larghe e sottili e fiori raccolti in gruppi irregolari. Il kawa kawa, detto anche Kava, presenta anche un rizoma nodoso, molto simile a un tubero con radici ai lati che possono anche raggiungere i tre metri. Questa specie vegetale è originaria della Polinesia occidentale e oggi si trova in tutte le regioni del Pacifico meridionale, dalle Hawaii, alla Nuova Guinea. Le aree dove è maggiormente coltivata sono Samoa, Vanuatu e Tahiti.

Gli indigeni ne ricavano una polpa da masticare che, dopo il contatto con la saliva, viene messa in infusione in recipienti pieni di acqua calda. La polpa così trattata viene consumata durante le cerimonie religiose. Questo arbusto è anche conosciuto in fitoterapia per le sue proprietà officinali.

Proprietà

Prima di addentrarci nell'elencazione dettagliata delle proprietà del kawa kawa occorre premettere che in seguito alla segnalazione di numerosi casi di epatotossicità, il Ministero della Salute, con una nota del 2002, ha vietato a fini cautelativi la vendita di prodotti contenenti kava. La parte della pianta usata a scopo officinale, prima dello stop ministeriale, era il rizoma da cui si ricava una resina che induce il sonno. La resina, infatti, è uno dei costituenti principali del kava che a sua volta contiene pironi mono o bi-insaturi come kavaina, diidro kavaina, yangonina, diidrometisticina, e desmetossyangonina. Si tratta di sostanze organiche formate da anelli di carbonio e riunite sotto il nome di kawalattoni con proprietà miorilassanti e psicorilassanti. Le popolazioni



indigene della Polinesia che consumavano una bevanda chiamata Kava accusavano uno stato di eccitazione e di ebbrezza a cui si accompagnava uno stato di calma e di grande rilassamento. I kavalattoni hanno dimostrato di avere proprietà analgesiche, ansiolitiche e antimicotiche. La kavaina permette, inoltre, di ridurre gli spasmi della muscolatura liscia con un'azione superiore a quella della papaverina. Il kawa kawa è, infatti, considerato un potente analgesico ed antidolorifico. Altre due pironi, come la yangonina e la desmetossyangonina, hanno una blanda azione sedativa a livello del sistema nervoso centrale portando a un effetto sedativo e tranquillante tipico dei comuni ansiolitici. I kawalattoni, da esperimenti su cavie animali sottoposte a elettroshock, hanno anche dimostrato un potente effetto anticonvulsivo. Questi effetti corrispondono alla frazione idrosolubile della pianta, ovvero l'estratto acquoso detto, propriamente, Kava. La resina che si estrae dall'estratto acquoso è la parte della pianta che sembra avere la capacità di indurre il sonno. Lo si è visto in esperimenti sui gatti e sembra che sia questo il principale effetto dell'assunzione della droga da parte dell'uomo, ovvero sedativo e ansiolitico. L'assunzione di prodotti contenenti kava ha anche procurato alcuni effetti tossici come arrossamenti della pelle e degli occhi, disturbi visivi e perdita dell'equilibrio, ad alte dosi si possono verificare tremori, disturbi motori, nausea sonno prolungato. Le reazioni cutanee come le dermatiti sono reversibili non appena si sospende l'assunzione di prodotti a base di kava.

Usi

Al momento in Italia non è possibile vendere prodotti a base di kawa kawa, mentre in Germania l'uso del rizoma essiccato e di altri prodotti a base di kawa kawa è consentito per trattare disturbi come ansia, stress e inquietudine. Gli estratti di kava, combinati con olio di semi di zucca, sembrano avere effetti benefici sulla vescica irritata. Con la radice essiccata di kava si possono preparare tisane e decotti rilassanti con lieve effetto euforizzante. Il decotto è molto usato dalle popolazioni indigene del Pacifico. Nella fitoterapia tedesca gli estratti di kava sono anche venduti sotto forma di capsule, polvere e tintura madre. Quest'ultima si prepara con la parte sotterranea ed essiccata del rizoma. La dose consigliata è di 40 gocce per tre volte al giorno. La dose di polvere di rizoma per preparare tisane e decotti è di 0,5 grammi. Per capsule o compresse la dose consigliata è di una per due, tre volte al giorno. L'uso dei prodotti a base di kawa kawa è sconsigliato in gravidanza, in caso di depressione o di assunzione di ansiolitici e benzodiazepine.

Costi dei prodotti

I prodotti a base di kawa kawa hanno dei costi lievemente superiori rispetto ad altri rimedi erboristici, cioè è dovuto al fatto che non si possono comprare nelle erboristerie italiane, ma solo attraverso altri canali autorizzati, come siti di e-commerce stranieri. Quando si tratta di rimedi fitoterapici, però, prima di decidere qualsiasi acquisto, bisogna sempre consultare un medico. Una confezione di 60 capsule da 250mg ciascuna costa circa 20 euro. I canali di vendita online non danno notizia di altri prodotti a base di kawa kawa è ciò per via delle notizie sugli effetti tossici segnalati.

acerola

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Principi attivi e proprietà](#)
- [Coltivazione](#)
- [Prodotti](#)

Caratteristiche



L'acerola è una pianta estremamente diffusa nel continente americano, in particolare in Sudamerica.

Si tratta di un arbusto che può arrivare ad un'altezza pari a quattro metri e le principali coltivazioni si trovano proprio in Brasile.

Il frutto dell'acerola ha una forma tendenzialmente ovale, caratterizzato anche da una colorazione rossa intensa, con dimensioni piuttosto ridotte (nell'ordine di 1-2 centimetri) e un grande seme al suo interno.

Stiamo parlando di un frutto che ricorda molto la ciliegia, nonostante appartenga ad una specie diametralmente opposta e proprio per tale somiglianza viene spesso chiamata con il nome di "ciliegia delle Barbados, delle Antille o delle Indie occidentali".

Questa pianta ha la particolare caratteristica di crescere soprattutto nelle zone tropicali, dimostrando una netta preferenza per i terreni sabbiosi o argillosi.

Le foglie dell'acerole sono caratterizzate dal fatto di cambiare colorazione: nella prima parte della vita della pianta sono rossastre, salvo poi diventare di colore verde scuro; i frutti hanno un caratteristico sapore acidulo, con una buccia estremamente sottile.

Proprio dai frutti maturi è possibile ottenere il succo, che subisce poi una lavorazione minuziosa, dato che viene concentrato, essiccato e polverizzato in maniera tale da ricavare un estratto con un elevato contenuto di vitamina C.

Principi attivi e proprietà



L'acerola si caratterizza per essere una fonte naturale di vitamina C, ma anche per una grande ricchezza di flavonoidi, così come vitamine B1, B2, B3, B5, B6, provitamina A e dei Sali minerali, come ad esempio ferro, calcio e magnesio (per quanto riguarda quest'ultimo addirittura una quantità doppia rispetto alle arance).



L'acerola è particolarmente utile per svolgere una funzione riequilibrante dei vasi capillari e degli ematomi; tra le principali proprietà benefiche troviamo nell'acerola anche un ottimo alleato nei confronti della stanchezza e svolge una preziosa attività antivirale, stimolatrice del sistema immunitario e antiossidante.

Inoltre, ha proprietà antiemorragiche e si dimostra estremamente utile per i fumatori, oltre a facilitare l'assorbimento del ferro e a combattere utilmente il colesterolo che si trova in quantità eccessive all'interno del corpo umano.

Numerose ricerche tossicologiche hanno dimostrato come l'acerola sia innocua e non abbia alcun effetto collaterale.

Coltivazione

L'acerola è una pianta rustica che riesce a svilupparsi e a produrre abbondanti frutti in tutte quelle zone caratterizzate da climi tropicali e sub-tropicali, nonostante dimostri una buona resistenza nel momento in cui le temperature scendono fino allo zero.

La temperatura ideale per coltivare questa pianta è di 26 gradi centigradi e non presenta particolari necessità per quanto concerne il suolo, dato che si sviluppa sia sui terreni sabbiosi sia su quelli argillosi, a condizione che siano però ben drenati .

La riproduzione per seme è particolarmente diffusa, dato che l'acerola è una pianta auto-impollinante e c'è la possibilità di ottenere piante quasi identiche.

La semina si può organizzare in ogni periodo dell'anno nel caso in cui si trapiantino le piantine all'interno di una zona irrigata, mentre in altre condizioni deve essere necessariamente effettuata almeno 4-6 mesi prima del trapianto nel campo, quindi nel momento in cui arriva la stagione piovosa.

La preparazione del terreno comporta ovviamente le tipiche attività di liberazione dal suolo di tutte le piante spontanee, oltre alla sistemazione del terreno stesso, in modo tale da semplificarne il drenaggio.

E' importante ricordare come la messa a dimora deve essere fatta in giornate piuttosto nuvolose, cercando di evitare condizioni troppo elevate di illuminazione.

Particolare attenzione va tenuta per quanto riguarda le operazioni di potatura e irrigazione: la prima è indispensabile, perché una potatura ottimale perché di rendere più semplice la raccolta a mano, mentre l'irrigazione diventa fondamentale in tutte quelle regioni in cui le precipitazioni annue non superano i 1600 mm o anche quando sono mal distribuite.

La carenza idrica, di solito, non comporta la morte della pianta, ma può incidere sulla qualità dei frutti, che avranno dimensioni minori e saranno meno numerosi, mentre un eccesso idrico può comportare una notevole riduzione del contenuto di vitamina C dei frutti.

Prodotti

In commercio possiamo trovare diversi prodotti a base di acerola: le compresse, che si devono far sciogliere in bocca, le capsule gelatinose, la polvere di acerola e dei preparati bevibili, costituiti dal succo di acerola.

Le proprietà della vitamina C sono diverse ed hanno un effetto particolarmente importante nel trattamento di un buon numero di malattie infettive.

Una cura a base di acerola può apportare diversi benefici, in particolar modo durante la stagione invernale per tutte quelle persone che sono spesso soggette a influenze, tosse e raffreddori.

Estremamente diffuse sono le compresse masticabili di acerola, che permettono di svolgere un'importante attività di supporto sulle naturali difese immunitarie e devono essere assunte senza eccessi, nella misura di una compressa al giorno.

I prodotti a base di acerola si possono acquistare nelle farmacie e nelle erboristerie e, nella maggior parte dei casi, hanno un prezzo accessibile a tutti.



acetosa

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Proprietà](#)
- [Principi attivi e utilizzo](#)
- [Coltivazione](#)
- [Prodotti](#)

Caratteristiche



L'acetosa è una pianta erbacea, perenne e rustica, che si caratterizza per presentare una radice dalle dimensioni particolarmente elevate e che, nel corso della stagione primaverile, sviluppa un fusto eretto e poco ramificato, con una particolare colorazione rossastra, che può arrivare anche ad un metro di altezza.

Il suo nome scientifico è la Rumex acetosa e fa parte della famiglia delle Poligonacee.

Si tratta di una pianta particolarmente diffusa in tutto il territorio italiano e presenta la caratteristica di poter essere raccolta durante tutto l'anno.

Le foglie dell'acetosa si caratterizzano per una forma che ricorda una lancia e presentano anche un odore del tutto caratteristico e un sapore notevolmente acidulo che si intensifica dalla stagione estiva in poi.

Le foglie dell'acetosa sono piuttosto rinomate anche per il fatto di contenere vitamine, in modo particolare la vitamina C e diversi Sali minerali.

Per quanto riguarda i fiori, il periodo in cui sbocciano è compreso tra la tarda primavera e la fine di agosto.

La Rumex acetosa si caratterizza, infine, per essere particolarmente diffusa in tutti quei terreni pratosi, esposti al sole, ma riparati dai venti e prediligono i suoli argillosi.

La Rumex Acetosella, invece, che presenta delle foglie dal sapore più amaro, prediligono i terreni sabbiosi, asciutti e acidi.



Proprietà

La Rumex acetosa era conosciuta già nei tempi antichi come pianta officinale, al punto che Carlo Magno cercò di propagandare la sua diffusione nei giardini dei chiostrii; non dobbiamo dimenticare come l'acetosa veniva spesso utilizzata per realizzare degli impacchi che potevano contare su proprietà curative in grado di abbassare la febbre alta e di porre rimedio all'inappetenza.

I medici medievali pensavano addirittura di poter curare la peste e il colera con l'acetosa e qualche secolo fa, tramite questa pianta, si cercava di curare anche lo scorbuto, un'affezione derivante dall'assenza di vitamina C nel corpo umano.



Al giorno d'oggi l'acetosa viene spesso usata per stimolare l'appetito, la diuresi e la digestione; inoltre, per via della notevole presenza di ferro, è in grado di svolgere un'ottima funzione depurativa e di arricchire il sangue.

Principi attivi e utilizzo

I principi attivi contenuti all'interno dell'acetosa sono l'ossalato di calcio e potassio, flavonoidi e derivati antrachinonici.

Le foglie di acetosa contengono degli amari, che permettono di svolgere una funzione disintossicante e di stimolare l'azione del fegato e dello stomaco.

L'acetosa, in poche parole, svolge un'importante funzione terapeutica e stimolatrice per quanto riguarda la formazione di eritrociti e si dimostra piuttosto utile anche in tutti quei casi di carenza di ferro e anemia.

Proprio per via delle sue notevoli proprietà diuretiche, rappresenta una soluzione ideale per attuare una cura o una dieta nel corso della stagione primaverile.

Spesso si possono utilizzare le foglie di acetosa come blando depurativo, oppure si può optare per un infuso di 30 grammi di radici per un litro d'acqua.

In altri casi viene utilizzata per curare le punture di insetti, l'acne e le pelli eccessivamente grasse: in queste situazioni si può puntare ad usare un decotto di 15 grammi di foglie fresche per un litro d'acqua, bevendone due tazze ogni giorno, sempre a stomaco vuoto.

Per quanto riguarda l'uso esterno, è abbastanza comune trovare prodotti a base di acetosa che si possono sfruttare per realizzare pediluvi.

Particolare attenzione all'uso di tale pianta officinale deve essere tenuta da tutte quelle persone che soffrono di calcoli, reumatismi, iperacidità e artrite.

Coltivazione

L'acetosa è una pianta che sviluppa un arbusto dalla forma tipicamente arrotondata, di taglia media, che può raggiungere fino a trenta centimetri di altezza e assume una caratteristica colorazione verde, nonostante non faccia parte della categoria delle sempreverdi.

Il consiglio è quello di collocare l'acetosa in un luogo soleggiato almeno per diverse ore durante la giornata, mentre l'annaffiatura deve essere sporadica, facendo molta attenzione che il terreno si sia asciugato prima di ripetere nuovamente tale operazione (l'ideale sarebbe intervenire ogni 2-3 settimane).

Nella maggior parte dei casi, la coltivazione dell'acetosa non presenta particolari difficoltà: è necessario ricordarsi che le lumache sono piuttosto attratte dai suoi germogli e potrebbe essere utile spargere sul suolo diversi granuli di lumachicida o, in ogni caso, proteggere le piantine.

Il succo si ottiene in abbondanza dalle foglie solamente se le piante vengono innaffiate con buona frequenza: la raccolta delle foglie può iniziare dopo che sono trascorsi due mesi dalla semina.

Prodotti

Si possono trovare sul mercato diversi prodotti a base di acetosa, reperibili nelle tradizionali farmacie e nelle erboristerie, come ad esempio diuretici, rinfrescanti, antinfiammatori; inoltre viene utilizzata per curare problemi cutanei di vario genere, ma anche in cucina per dare maggiore sapore alle frittate ed insalate.

E' importante ricordare come l'uso eccessivo di acetosa può dare luogo a nausea, vomito e ipotensione arteriosa.



acetosella

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Coltivazione](#)
- [Proprietà e principi attivi](#)
- [Utilizzo](#)
- [Prodotti](#)

Caratteristiche



Il nome scientifico di questa pianta è "Oxalis acetosella" e fa parte della famiglia delle Ossalidacee.

Si tratta di una pianta dalle dimensioni particolarmente ridotte che presenta un aspetto che ricorda molto un trifoglio, anche se è notevolmente più elegante per quanto riguarda il portamento, così come per la bellezza che contraddistingue i fiori.

L'acetosella è una pianta che si sviluppa soprattutto nei luoghi caratterizzati da molta ombra, quindi sulle colline e sulle montagne.

Le foglie dell'Oxalis acetosella hanno la particolare caratteristica di ripiegarsi perfettamente su sé stesse nel momento in cui arriva la sera oppure quando il tempo sta mutando in peggio.

Nella maggior parte dei casi le foglie dell'acetosella vengono raccolte nel corso della fioritura, soprattutto per via del fatto che il loro potere balsamico è al massimo.

I fiori dell'acetosella crescono solitari, caratterizzati da un tipo colore bianco o rosato: sbocciano nel corso della stagione primaverile, soprattutto verso il mese di maggio per un periodo di tempo piuttosto breve.

Coltivazione

L'Oxalis acetosella predilige tutti quei terreni fertili e ricchi di umidità e, in particolar modo, quelle zone ombrose montane o collinari; non esistono



delle regole da seguire per mantenere una buona coltivazione, dato che è sufficiente dare sempre l'acqua ai cespi.

Nel caso in cui se ne avesse l'esigenza, le foglie dell'acetosella si possono essiccare, anche se dopo questa operazione la maggiore parte delle proprietà benefiche della pianta scompariranno.

Proprietà e principi attivi

L'acetosella viene sfruttata soprattutto come decotto nel momento in cui si verificano problemi all'apparato digerente e anche per svolgere un'azione depurativa del sangue.

Esistono delle compresse di acetosella che costituiscono un ottimo rimedio nei confronti delle irritazioni cutanee, mentre gli infusi (che devono ovviamente essere bevuti) permettono di conservare un'ottima elasticità della pelle.

Infine, spesso si consiglia di masticare le foglie fresche di acetosella, in modo tale da poter contare su un valido supporto nei confronti di ferite alla bocca.

Allo stesso modo che per l'acetosa, è importante prestare molta attenzione anche all'uso dell'acetosella, dato che, nel momento in cui viene assunta in dosi eccessive, può causare una forte e pericolosa intossicazione.

L'acetosella presenta al suo interno acido ascorbico, biossido di potassio, vitamina C e mucillagine.

Le foglie di questa piantina sono in grado di svolgere una funzione diuretica, depurativa, rinfrescante, astringente e febbrifuga; ecco perché, in alcuni casi, vengono anche mangiate crude per bloccare la sete e causata dalla mancanza d'acqua.

Attraverso via esterna le foglie di acetosella si possono utilizzare (creando particolari preparati) per pelli arrossate e infiammate, proprio per via delle loro proprietà decongestionante e antinfiammatorie.

Ad ogni modo, questa pianta presenta delle notevoli controindicazioni per tutte quelle persone che devono fare i conti con disturbi gastrici, epatici, di litiasi renale e biliare, di gotta.

Infine, è sempre meglio evidenziare come un uso eccessivo di foglie di acetosella può provocare calcoli, soprattutto per colpa dell'altissimo contenuto di ossalato che si trova nella pianta.

Utilizzo

Nelle tradizioni popolari, questa pianta veniva utilizzata per combattere le piaghe cutanee.

Fino a qualche tempo fa si provvedeva anche all'estrazione di acido ossalico che veniva poi sfruttato per diversi usi, come ad esempio la pulizia di oggetti in cuoi, il trattamento delle macchie di inchiostro e di ruggine.

I contadini, invece, utilizzavano la pianta di acetosella essenzialmente per predire il tempo: infatti, con l'avvicinarsi della notte le foglie di questa pianta si chiudono, mentre se di giorno sono ancora chiuse, segnalano il sopraggiungere di un temporale.

L'acetosella si caratterizza per svolgere una funzione tipicamente anti-infettiva, dato che permette anche di purificare il sangue, oltre al fatto di apportare un'importante azione diuretica, depurativa, rinfrescante e febbrifuga.

Spesso viene utilizzata la pianta fresca, in maniera tale da raccogliere le radici e le foglie quando sono ancora piuttosto tenere, mentre una volta che si è essiccata, questa pianta disperde gran parte delle sue proprietà benefiche.

Prodotti

I prodotti a base di acetosella si possono tranquillamente trovare in erboristeria: spesso vengono utilizzati per la preparazione di decotti (ricordiamo che devono essere bevute al massimo due tazze al giorno di decotto di acetosella).

Come l'acetosa viene considerata come un ottimo sistema per curare dermatosi e ascessi: in questi casi si possono applicare le foglie dello stesso decotto di cui abbiamo parlato in precedenza).

Gli infusi depurativi di acetosella si preparano con 100 grammi di foglie di questa piantina e poi versando un cucchiaino per ogni tazza: è importante non bere più di due tazze al giorno, a stomaco vuoto.

Troviamo anche un buon uso di acetosella nel settore industriale, soprattutto perché viene utilizzata per ottenere un ottimo sbiancante delle macchie d'inchiostro e ruggine.

achillea - *Achillea millefolium*

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Storia](#)
- [Coltivazione](#)
- [Proprietà ed utilizzo](#)
- [Prodotti](#)

Caratteristiche



Il nome scientifico di questa pianta è “*Achillea Millefolium*” e appartiene alla famiglia delle Composite.

Si tratta di una pianta erbacea perenne rustica, estremamente famosa, soprannominata “millefoglio” per via delle sue lunghe foglie sfrangiate, che hanno la caratteristica di staccarsi direttamente dal fusto (non ramificato), mentre nel corso della stagione estiva si sviluppano dei fiori dalle dimensioni particolarmente ridotte che denotano un profumo acre.

Storia

Il nome di questo genere di piante fu scelto da Linneo e si dice che derivi dalla leggenda che Achille avesse utilizzato proprio l’*Achillea* nel corso dell’assedio alla città di Troia (così almeno è quanto contenuto nel racconto di Plinio) per poter curare diverse ferite che attanagliavano i suoi valorosi soldati, dopo essere stato informato da Chirone delle proprietà benefiche di questa particolare pianta.

Inoltre, gli steli dell’*Achillea* sono stati per lungo tempo considerati come sacri: per tale ragione, in Cina, venivano sfruttati per la consultazione del libro dei mutamenti.



Infatti, gli steli dell'Achillea venivano lanciati in aria da appositi inservienti: in base alla loro disposizione nel momento in cui toccavano terra, le antiche dinastie cinesi interpretavano il responso.

Coltivazione

Nella maggior parte dei casi, le achillee preferiscono le posizioni soleggiate, ma si diffondono anche nei luoghi in semi-ombra, a patto che riescano ad ottenere almeno 4-5 ore di sole diretto al giorno; in ogni caso, si tratta di piante che presentano una buona resistenza al freddo.

Le achillee riescono a sopportare anche intere settimane senza la pioggia: il consiglio è, però, quello di annaffiare le giovani piante che sono poste a dimora da poco tempo, in particolar modo nel corso dei periodi più caldi e secchi.

In primavera, di solito, si usa utilizzare ai piedi dei cespugli un po' di concime granulare a lenta cessione per piante fiorite.

Il terreno in cui vengono coltivate le achillee deve avere un buon drenaggio, ma può anche essere sabbioso o sassoso: in ogni caso, l'acqua deve scorrere con facilità e si deve assolutamente evitare la formazione di ristagni che possono danneggiare le radici.

Le piante di achillee non sopportano l'attacco di afidi e acari, mentre la loro moltiplicazione avviene per seme, nella parte conclusiva della stagione estiva oppure alla fine dell'inverno in semenzaio.

Le piante più giovani di achillea riescono si devono porre a dimora nel momento in cui raggiungono un'altezza pari ad almeno venti o trenta centimetri.

Proprietà ed utilizzo

Tra le principali proprietà dell'achillea troviamo quella medicamentosa. Infatti, l'infusione al 5% è particolarmente utile per la cura di mal di stomaco, sia acuti e cronici, ma potrebbe essere importante anche nelle dispepsie con fermentazioni, così come negli stati di atonia generale, in cui gli stimolanti si impongono.

Il consiglio è quello di assumere due o tre tazze al giorno in precedenza dei pasti (è importante che l'infusione deve essere preparata in dosi alquanto ridotte per colpa del suo veloce annerimento che coincide con lo svanimento dell'aroma).

Per quanto riguarda l'utilizzo emostatico dell'achillea è importante sottolineare che viene sfruttata come topico in tutti quei casi di emorroidi, su cui svolge un'azione astringente e diretta sui vasi sanguigni e i nervi del retto.

In queste occasioni, il consiglio è quello di utilizzare il succo fresco della pianta schiacciata, oppure (nel momento in cui non si può usare la decozione delle piante secche al 5%.

L'achillea può essere anche molto utile in tutti quei casi di emottisi.

Le principali proprietà benefiche dell'achillea vengono impiegate per la cura dei disturbi genitali femminili, nei confronti dei disturbi digestivi e nei problemi di circolazione.

L'achillea viene impiegata soprattutto in quelle problematiche che si riferiscono al ciclo mestruale, soprattutto nei casi di menorragia moderata: qui, l'azione è essenzialmente a livello di circolazione all'interno dell'utero, dato che proprio per grazie alle sue proprietà antispasmodica, permette di ridurre il dolore e il ritorno del flusso mestruale nei casi di amenorrea.

Si tratta di una pianta che contiene l'azulene e, per tale ragione, è in grado di rilassare la muscolatura liscia dell'apparato digerente, stimolare l'appetito e aiutare ad avere una migliore digestione.

L'achillea è in grado di creare dei problemi di dermatite da contatto e anche di allergia, nonostante venga generalmente tollerata; inoltre questa pianta presenta delle controindicazioni per quanto riguarda i casi di allattamento al seno e gravidanza, così come in tutte quelle situazioni in cui la persona soffre di allergia alle Asteracee.

Prodotti

Le forme farmaceutiche principalmente usate sono quelle dell'infuso, del decotto, della polvere, del succo di pianta fresca, mentre l'olio essenziale è in grado di lenire i dolori di tipo reumatico e le nevralgie.



adhatoda

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Coltivazione](#)
- [Principi attivi](#)
- [Proprietà](#)

Caratteristiche



L'Adhatoda Vasica o Adhatoda Vasica è una pianta che fa parte della famiglia delle Acanthacee.

Si tratta di un arbusto sempreverde dalle dimensioni estremamente ridotte che è notevolmente diffusa in diverse zone dell'India, in particolar modo nei paesi che si trovano ai piedi della catena montuosa dell'Himalaya, spingendosi fino a mille metri di altitudine.

Tra le principali caratteristiche dell'adhatoda troviamo la presenza di foglie dalla tipica forma lanceolata, che possono contare su una lunghezza compresa tra dieci e sedici centimetri, leggermente pubescenti.

L'adhatoda produce dei fiori caratterizzati da una colorazione bianca, con la presenza di striatura porpora: nella maggior parte dei casi, questi fiori crescono riunendosi in spighe.

Il frutto dell'adhatoda, invece, assomiglia ad una capsula dalle dimensioni particolarmente ridotte, che presenta al suo interno quattro semi.

Coltivazione

Il periodo di fioritura dell'Adhatoda Vasica corrisponde alla bella stagione, quindi primavera-estate.



Questa pianta si deve collocare in luogo in semi-ombra, in cui comunque possa godere dei raggi solari nel corso delle ore più fresche della giornata.

Il consiglio è quello di coltivare le piante di adhatoda all'interno di luoghi riparati, come appartamenti o serre, soprattutto per via del fatto che soffrono notevolmente il freddo, dato che temono le temperature al di sotto dei quindici gradi centigradi.

Nel corso della primavera inoltrata, però, possono tranquillamente essere collocate in uno spazio all'aperto.

Si tratta di una pianta che deve essere annaffiata in modo sporadico, prestando attenzione al fatto che il terreno si sia completamente asciugato prima di procedere ad una nuova annaffiatura.

Nel caso in cui si vogliano coltivare delle piante di adhatoda in vaso, l'annaffiatura deve più o meno corrispondere a quella tradizionale, mentre il substrato all'interno del vaso va cambiato ogni 2-3 anni.

Principi attivi

In medicina vengono sfruttate utilmente le foglie di adhatoda, che presentano al loro interno la vasicina, ovvero un alcalino attivo, e un olio essenziale.

Si tratta di due componenti che servono essenzialmente a sconfiggere le affezioni dell'apparato respiratorio, come ad esempio il mal di gola e la tosse.

La vasicina è in grado di operare una dilatazione dei bronchi, ovvero permette di liberare il flusso respiratorio anche nel caso in cui si verificano dei fenomeni allergici (quindi si comporta più o meno come un antistaminico).

In questo modo, viene evitata la broncocostrizione, ovvero quella fastidiosa sensazione per colpa della quale sembra di non riuscire a respirare.

L'olio essenziale estratto dalle foglie di adhatoda, invece, è utile dato che è in grado di fluidificare il muco, in maniera tale da favorire un'attività di eliminazione.

Non dobbiamo dimenticare anche come l'olio essenziale può contare su un buon effetto antiseptico, impedendo la crescita di un gran numero di batteri che colpiscono soprattutto l'apparato respiratorio.

Proprietà

L'adhatoda è in grado di svolgere un ottimo effetto broncodilatatore e antistaminico.

Infatti, numerosi studi scientifici hanno dimostrato come la vasicina e il vasicinone (ovvero il suo prodotto di autossidazione) sono in grado di realizzare una dilatazione dei bronchi che somiglia molto a quella permessa dalla teofillina, riducendo notevolmente le resistenze al flusso respiratorio.

Il secondo effetto benefico è quello espettorante – mucolitico, dato che l'adhatoda è in grado di svolgere un'azione efficace per via della sinergia tra l'olio essenziale e i principi di natura alcaloidea.

Proprio questi ultimi principi riescono a svolgere una funzione di depolimerizzare le mucoproteine (in pratica scioglie il muco) e stimola l'attività ciliare dell'apparato respiratorio (permettendo una più rapida e semplice eliminazione del muco).

L'olio essenziale, invece, svolge una funzione stimolante di espettorazione.

Infine, non dobbiamo dimenticare un importante effetto antisettico, dato che l'olio essenziale è in grado di inibire la crescita del *Mycobacterium tuberculosis* e di un gran numero di agenti che sono responsabili di numerose affezioni che vanno a colpire i bronchi.

I prodotti a base di adhatoda sono essenzialmente degli infusi di foglie o degli estratti secchi: si devono assumere due o tre volte ogni giorno, preferibilmente una volta terminati i pasti. Inoltre, possiamo trovare, in particolar modo in erboristeria, degli sciroppi o anche dei prodotti di capsule a base di adhatoda: teniamo sempre in considerazione, però, di richiedere un consiglio dal proprio medico, prima di iniziarne l'assunzione.

Questa pianta e i suoi estratti sono ritenuti sicuri e, quindi, privi di alcun tipo di tossicità, anche se bisogna sottolineare come sia controindicati in quelle situazioni di gravidanza, soprattutto per via della loro azione uterotonica.

Infine, è sempre buona norma prestare notevolmente attenzione a rispettare le dosi giornaliere prefissate con il medico, che non devono comunque mai superare le 2-3 volte che sono state raccomandate in precedenza.



aglio

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Coltivazione](#)
- [Principi attivi](#)
- [Proprietà e prodotti](#)

Caratteristiche



L'aglio è una pianta diffusa fin dall'antichità, dato che veniva già abilmente sfruttata dal popolo egiziano nel corso del terzo millennio a.C. e, in seguito, anche dai Greci, dai Romani, dai Cinesi e dagli Indiani.

Si tratta di una pianta erbacea, perenne rustica, che fa parte della famiglia delle Liliacee: al giorno d'oggi viene coltivata praticamente in tutto il mondo per via del suo importante uso culinario, mentre in Italia sono Campania, Emilia-Romagna, Veneto e Sicilia le regione principali in cui viene coltivata.

Questa pianta erbacea può raggiungere anche un'altezza pari ad un metro: una volta divenuta adulta, presenta un buon numero (tra 40 e 60) radici in superficie, mentre le foglie sono basali e, a differenza di quelle della cipolla, non svolgono la funzione di organi di riserva.

I fiori sono caratterizzati da un colore bianco, roseo o porporino e presentano ben sei tepali, mentre sono gli spicchi o i "bulbilli" i veri organi riproduttivi, formando a gruppi di 5-20 il bulbo vero e proprio che, una volta raccolto, non germoglierà nell'immediato, ma dovrà sopportare uno specifico periodo di dormienza.

Coltivazione

Si tratta di una pianta che può essere coltivata, in ogni caso



crece molto bene all'interno di terreni estremamente fertili e con un ottimo drenaggio.

L'aglio è una di quelle piante che non predilige i terreni umidi, dato che al loro interno c'è una più alta probabilità di essere colpita da malattie fungine.

I periodi più consigliati per la coltivazione sono due. Il primo periodo va dal mese di novembre fino ai primi giorni di dicembre, mentre il secondo periodo è compreso tra i mesi di febbraio e marzo.

Si tratta di piante che devono essere seminate a file (la distanza deve essere di almeno 50 centimetri), mentre è necessario lasciare uno spazio di 15 centimetri tra ogni pianta.

La concimazione avviene essenzialmente nel corso del periodo primaverile, utilizzando dei concimi a lenta cessione trivalenti (alte percentuali di potassio).

La riproduzione della pianta di aglio può avvenire sfruttando gli spicchi, che devono essere inseriti nel terreno ad una profondità di almeno 6-8 centimetri, rivolgendo la punta verso la parte superiore: il periodo consigliato, in questo caso, corrisponde alla stagione invernale.

Nella maggior parte dei casi, l'aglio non richiede particolari interventi irrigui, dato che la normale quantità di pioggia rappresenta una quota sufficiente per l'irrigazione: è consigliato, quindi, irrigare solamente nei casi in cui vi sia una prolungata siccità.

La raccolta deve essere iniziata nel momento in cui le foglie diventano del tutto secche: di solito corrisponde ai mesi estivi, ovvero luglio-agosto, principalmente in base alla latitudine.

Successivamente è necessario conservare lo stato di dormienza dei bulbilli appena raccolti: per poterli utilizzare a scopo culinario è importante conservarli a temperatura di 0 gradi in ambienti perfettamente ventilati e asciutti.

Principi attivi

L'aglio può contare sulla presenza di un gran numero di componenti solforati, tra cui il più importante è senza dubbio il bisolfuro di Allile.

Inoltre, dal distillato in corrente di vapore si è riuscito ad isolare una particolare sostanza, detta Allicina (si tratta di un tiosulfonato) che provoca il tipico odore dell'aglio.

L'allicina si viene a realizzare nel momento in cui i bulbilli vengono schiacciati o anche tagliati: in questi casi, si forma a causa della reazione tra l'alliina con l'enzima alliinasi.

L'aglio può vantare una notevole presenza di proteine, così come una buona quantità di potassio, enzimi, vitamine A, B1, B2, PP, C, Sali minerali e diversi oligoelementi.

Proprietà e prodotti

L'aglio svolge un'azione antisettica, balsamica, vaso dilatatoria ed espettorante per quanto riguarda l'apparato respiratorio, riuscendo anche a svolgere una funzione preventiva nei confronti della bronchite.

L'aglio è anche un buon antisettico, antibiotico e viene consigliato anche in alcune cure per persone che hanno problemi di ipertensione, malattie da raffreddamento e per tutti quelli che soffrono di disturbi tipici dei fumatori cronici.

Inoltre, è in grado di svolgere una funzione benefica nei confronti delle infezioni, soprattutto per merito dell'allicina; tra le diverse proprietà dell'aglio, troviamo anche quella spasmolitica, antisettica ed antidiarroica a livello intestinale, mentre a livello scheletrico trova impiego per combattere le artriti e i reumatismi.

L'aglio è uno stimolante del tutto naturale del sistema immunitario, ma è controindicato in tutti quei casi di disturbi come dermatosi, pitiriasi, iperacidità gastrica, psoriasi, malattie gastrointestinali ulcerative e croniche.

In commercio possiamo trovare davvero un gran numero di prodotti a base di aglio, tra cui capsule, oli, infusi e anche cosmetici, nonostante si possa utilizzare anche con i tradizionali rimedi "casalinghi", dato che uno spicchio d'aglio può essere sfruttato davvero in diversi modi, dimostrando un'efficacia fuori dal comune.



agnocasto

In questa pagina parleremo di :

- [Cos'è](#)
- [Proprietà](#)
- [Come si usa](#)
- [Costi dei prodotti](#)

Cos'è



L'agnocasto, nome completo *Vitex agnus castus* L. è un arbusto ornamentale, più o meno grande che cresce nei letti dei torrenti e sulle sponde dei fiumi del Mediterraneo e dell'Asia Centrale. Si sviluppa preferibilmente nelle vallate e nelle colline delle aree situate ai piedi di catene montuose, dove scorrono proprio fiumi e torrenti. I principali produttori di Agnocasto sono il Marocco e Albania. Questa pianta può assumere la forma di un arbusto molto piccolo, circa un metro, ma anche di un albero di media altezza, circa 6 metri. Appartiene alla famiglia delle Verbenaceae

e viene anche detta "pepe del monaco" perché i monaci europei la usavano come spezia in cucina, per via del suo sapore aromatico. Per certi versi questa pianta si presenta simile alla salvia, per via dell'odore delle foglie che sono di colore verde-grigio nella parte superiore e più chiaro in quella inferiore. Le foglie dell'agnocasto assomigliano anche a quelle della cannabis e della marijuana, infatti viene anche chiamato "hemp tree", cioè albero di canapa. Ma il suo nome deriva anche dalle proprietà che gli sono attribuite e che hanno a che vedere con la riduzione della libido. Infatti, presso i monasteri, in passato, i monaci novizi portavano in testa i boccioli della pianta credendo che così potessero rispettare meglio il voto di castità. I fiori sono di colore viola, rosa e biancastri a forma di piccola campanella. La fioritura avviene da fine primavera a fine estate. Le parti utilizzate della pianta sono i frutti maturi e le foglie essiccate. Il principio attivo (droga) si estrae dai frutti maturi ed essiccati, di colore nero, che contengono 4 semi neri simili al pepe.

Proprietà

All'agnocasto vengono attribuite proprietà relative alla sfera riproduttiva femminile. Sembra, infatti, che sia in grado di regolare alcune disfunzioni ovariche e di aumentare la fertilità.





Questa pianta è indicata anche in caso di assenza delle mestruazioni o di flussi mestruali abbondanti e ripetuti come le metrorragie. E' indicata anche in menopausa per alleviare i disturbi legati alla carenza ormonale di questo periodo della vita delle donne, come le vampate di calore. Gli effetti ormonali dell'agnocasto si rivelano utili anche in caso di sindrome premestruale e acne giovanile, proprio perché i principi attivi della pianta vanno a regolare la stimolazione ormonale. L'agnocasto, in tal senso, funziona come un progestinico, cioè un derivato del progesterone che si rivela indispensabile nella regolazione del ciclo mestruale femminile e nell'impedire l'azione a volte negativa degli estrogeni in eccesso, responsabili del sanguinamento e delle perdite fuori dal normale periodo mestruale. I principi attivi contenuti nei frutti maturi ed essiccati di agnocasto sono: oli essenziali quali limonene e canfora; flavonoidi, due glicosidi, agnuside e aucubina, la castina, principio attivo che dà il sapore amaro e tracce di alcaloidi, acidi grassi, vitamina C e carotenoidi. L'effetto dell'agnocasto si esplica a livello dell'ipofisi, importante ghiandola endocrina che viene stimolata a produrre l'ormone LH, inibendo la produzione di FSH, ormone follicolo stimolante. In questo modo si assiste ad una regolazione dei livelli di prolattina, l'ormone che se in eccesso provoca assenza delle mestruazioni, e si supplisce ad eventuali carenze di ormoni nel corpo luteo che possono impedire la maturazione del follicolo e dell'ovulazione con conseguente infertilità, ma non solo, si bilancia la carenza di progesterone che può portare ad emorragie fuori dal ciclo.

Come si usa

Per esplicitare i suoi effetti fitoterapici l'agnocasto può essere assunto sotto forma di diversi preparati, tra cui estratto fluido, estratto secco in capsula, tintura madre, tavolette o compresse. La posologia consigliata per la tintura madre è di 40 gocce per tre volte al giorno; la dose consigliata di estratto secco in capsula da 100 mg è di 2 capsule al giorno, l'estratto fluido si assume con una o due gocce al giorno. Per le tavolette, specie nel dosaggio omeopatico, la posologia consigliata è di una tavoletta da una a tre volte al giorno o 5-10 globuli sempre da una a tre volte al giorno. Gli estratti acquosi ed idroalcolici dell'agnocasto, in caso di sindrome premestruale, richiedono un dosaggio minimo di 20 mg al giorno. Per i disordini del ciclo mestruale la dose minima va da 20 mg a un grammo, per tre volte al giorno. La dose media è di 40 mg di droga di agnocasto al giorno. I dosaggi vanno comunque prescritti dal medico, perché assunzioni incontrollate possono avere delle controindicazioni o effetti collaterali, come l'ipersensibilità ai principi attivi della pianta. Come tutti i rimedi erboristici, l'agnocasto non deve essere assunto in gravidanza e durante l'allattamento e durante l'assunzione sono stati segnalati effetti collaterali come orticaria e prurito. L'assunzione delle compresse, nella posologia di una compressa per due volte al dì, dovrebbe avvenire preferibilmente a stomaco vuoto, la mattina al risveglio e nel tardo pomeriggio.

Costi dei prodotti

La tintura madre di Agnocasto ottenuta dalla macerazione idroalcolica di pianta fresca in confezione da 50 ml costa 10 euro. L'agnocasto in confezioni da 50 capsule da 20 mg ciascuna, costa circa 7 euro nei siti di e-commerce, e 13 euro nelle erboristerie. Le differenze di prezzo, a parità di prodotto vanno, sempre, attentamente verificate, per non correre il rischio di comprare prodotti non titolati. Il prodotto titolato

contiene, infatti, il principio attivo puro, mentre quello non titolato è impuro e può rivelarsi dannoso per la salute. Tra 11 e 13 euro, invece, il costo delle compresse, vendute, come le capsule, in confezioni da 50 pezzi da 20 mg ciascuno.



agrimonia

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Principi attivi e proprietà](#)
- [Utilizzo](#)
- [Prodotti](#)
- [Controindicazioni](#)

Caratteristiche



L'agrimonia è una pianta che presenta il nome scientifico di "Agrimonia eupatoria L." e fa parte della grande famiglia delle Rosacee e si tratta di un arbusto che cresce soprattutto nelle regioni caratterizzate da un clima tipicamente temperato, sviluppandosi in modo particolare lungo le strade e in campagna.

L'agrimonia è una pianta erbacea perenne che presenta un fusto di forma cilindrica che può raggiungere anche i settanta centimetri di altezza, mentre le foglie sono caratterizzate da un tipico colore verde e sono dentellate; infine, i fiori presentano dimensioni piuttosto ridotte, di colore giallo e si sviluppano nel periodo compreso tra il mese di giugno e quello di settembre.

Si tratta di una pianta che era già utilizzata al tempo degli antichi Romani e dei Greci, dato che la sfruttavano come ottimo sistema per combattere tutte le malattie epatiche, soprattutto con un'azione antiveleno e vulneraria.

Le foglie della agrimonia vengono raccolte prima della fioritura (ovvero prima del mese di giugno) e vengono poi sottoposte ad una procedura di essiccamento all'interno di un luogo abbastanza ventilato e anche buio.

Principi attivi e proprietà



I più importanti principi attivi che si trovano all'interno dell'agrिमonia sono l'olio etereo, l'acido ursolico, tannini, fitosteroli, acido salicilico, acido nicotinico, triterpeni, quercitrina, acido citrico, acido malico, acido ascorbico, vitamine B, C e K, olio essenziale e polifenoli.

In modo particolare il tannino, i glucosidi, i flavonoidi, la vitamina B e K, il ferro e l'olio essenziale sono in grado di apportare a questa pianta una specifica proprietà antinfiammatoria, astringente, cicatrizzante, diuretica, emostatica ed analgesica.

Tanto tempo fa, la pianta dell'agrिमonia veniva sfruttata come utile sistema per affrontare le malattie del fegato, ma anche della vista e in tutti quei casi in cui una persona aveva problemi con la perdita di memoria, senza dimenticare che si trattava anche di un ottimo sistema per combattere il veleno dei serpenti.



Tra le principali proprietà benefiche dell'agrिमonia troviamo un'importante azione antinfiammatoria, coleretica, colagoga, ipoglicemizzante, antiallergica, decongestionante, cicatrizzante ed antisettica.

Utilizzo

L'infuso e il decotto di Agrimonia vengono sfruttati, in particolar modo, per combattere la diarrea, i disturbi di natura epatica, le emorragie, problemi alle vie urinarie, reumatismi, infiammazioni alla gola (viene utilizzata in molti casi dagli attori e dai cantanti come ottimo sistema per fare in modo di avere una voce più limpida), l'artrite e il diabete.

L'impiego dell'agrिमonia può avvenire anche a livello di congiuntiviti e dermatopie (soprattutto per via del fatto di svolgere un'azione lenitiva e rinfrescante contro il prurito).

Le compresse, accompagnate con il decotto di agrिमonia sono particolarmente efficaci in tutti quei casi di lussazioni e distorsioni.

In cucina, inoltre, l'agrिमonia viene utilizzata per la preparazione del thè, che presenta un gusto piuttosto amarognolo.

Prodotti

In commercio possiamo trovare delle tisane di agrimonia, che permettono soprattutto di evitar la raucedine, profilassi e che consentono anche di fare dei gargarismi.

In alcuni casi ci sono prodotti specifici per fare il bagno, quindi nel settore della cosmesi, dato che questa erba medicinale svolge un'importante azione astringente e contro i reumatismi.

Per quanto riguarda l'azione benefica sugli occhi, dobbiamo ricordare che esistono prodotti a base di agrimonia come gocce per gli occhi, che permettono di combattere i fenomeni allergici e le manifestazioni ad essi relative, ma anche di dare un ottimo supporto nei confronti di tutte quelle persone che hanno delle fastidiose difficoltà a livello respiratorio e, inoltre, permette di rafforzare le difese immunitarie.

Spesso, la tradizione popolare ci insegna come gli impacchi oculari di agrimonia siano estremamente utili per la cura della congiuntivite.

In ogni caso, l'uso cosmetico degli estratti di Agrimonia non è, almeno per il momento, particolarmente diffuso.

Comunque, per quanto riguarda la preparazione di certi cosmetici (come ad esempio delle lozioni, creme e altri prodotti per l'igiene) viene utilizzata l'agrimonia proprio per via del fatto che permette di ricavare un prodotto che sia in grado di trattare le pelli sensibili o irritate e che abbia un effetto lenitivo, balsamico e leggermente astringente.

Certamente possiamo trovare diversi estratti di agrimonia all'interno di numerose formulazioni di prodotti che vengono realizzati per il trattamento di pelli grasse e seborroiche, così come di prodotti che permettono di curare e trattare i capelli grassi.

Controindicazioni

Per via della forte concentrazione e presenza di tannini al suo interno, è meglio evitare l'utilizzo di agrimonia ad elevate dosi e per un tempo eccessivamente prolungato, inoltre potrebbe interferire soprattutto con l'azione dei farmaci coagulanti ed è sconsigliato l'uso dell'agrimonia a chi ha subito da poco tempo l'asportazione della cistifellea o si sta curando con farmaci anti-diabete.

alchechengi

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche](#)
- [Coltivazione](#)
- [Principi attivi](#)
- [Proprietà](#)
- [Utilizzo](#)

Caratteristiche



L'Alchechengi (detto anche alchechengio) è una pianta perenne che presenta la particolarità di produrre delle bacche commestibili e fa parte famiglia delle Solanacee (la stessa del pomodoro e della patata).

L'alchechengi ha delle origine europee ed asiatiche ed è coltivata fin dai tempi antichi per via delle sue proprietà omeopatiche e medicinali.

Questa pianta erbacea viene coltivata come annuale ed è ritenuta una delle migliori per uso ornamentale.

Non è, infatti, una coincidenza che i fiori dell'alchechengi si possano conservare, nel corso della stagione invernale, all'interno di vasi senza acqua, in maniera tale da poter disporre di un'ottima decorazione per diversi ambienti della propria abitazione.

Il fusto dell'alchechengi è particolarmente flessibile e può vantare la caratteristica di arrivare ad un'altezza anche pari a settanta centimetri; inoltre, le foglie hanno una forma a punta e sono ricoperte di una sottile peluria.

L'alchechengi è una pianta che viene apprezzata anche per i suoi frutti, del tutto commestibili, ovvero delle bacche di colore rosso, che hanno le stesse dimensioni di una ciliegia, con una particolare forma a lanterna.

I frutti dell'alchechengi vengono raccolti solamente ad avvenuta maturazione, ovvero nel corso del mese di agosto: il sapore di questi frutti, ricchi di vitamina C e carotenoidi, è piuttosto acidulo, ma del tutto gradevole.

Inoltre, i frutti dell'alchechengi si caratterizzano per denotare notevoli proprietà rinfrescanti e diuretiche.

Coltivazione

L'alchechengi deve essere seminata nel corso del periodo compreso tra il mese di febbraio e quello di marzo e deve essere trapiantato in piena terra ad aprile.

Lo sviluppo di questa pianta si deve essenzialmente all'esposizione non diretta ai raggi solari, ma riesce a sopportare ottimamente anche le stagioni in cui le temperature si abbassano: per quest'ultima ragione, può essere coltivata anche all'interno di ambienti esterni.



Dato che l'alchechengi, come detto in precedenza, è una pianta erbacea perenne, si adatta molto bene anche alla coltivazione all'interno di piccoli giardini.

L'alchechengi deve, per forza di cose, subire una concimazione nel corso della stagione vegetativa: tale operazione deve avvenire con la somministrazione di fertilizzante (per piante fiorite) ad intervalli mensili; non dobbiamo dimenticare come questa pianta abbia bisogno di un'irrigazione piuttosto frequente nel corso della stagione estiva.

Principi attivi

All'interno dell'alchechengi possiamo trovare l'acido citrico, mucillagini, tannini e altri principi amari, ma è anche una fonte di ferro, niacina e provitamina A.

Dell'alchechengi si utilizzano soprattutto i frutti secchi, mentre quelli freschi devono essere consumati con una certa attenzione e, soprattutto, moderazione.

Proprietà

L'alchechengi è una pianta che presenta proprietà diuretiche e depurative, che vengono utilizzate, in particolar modo, per combattere la ritenzione urinaria, ma risulta molto utile anche in tutti quei casi di nefriti, gotta, calcoli renali e vescicali e in ogni forma e malessere che interessa l'apparato urinario.

Per tutte le preparazioni erboristiche viene sfruttato il frutto essiccato dell'alchechengi, ma ogni tipo di parte verde non deve assolutamente essere utilizzato per la concentrazione eccessiva di alcaloidi.

All'interno dei frutti di alchechengi si può trovare una quantità davvero molto elevata di vitamina C, al punto che è in grado di sostituire senza particolari problemi gli integratori di vitamina C che vengono fatti assumere ai bambini.

Inoltre, per merito della presenza dei tannini, si tratta di frutti che permettono di svolgere un'azione ancora più astringente in tutti quei casi di diarrea, soprattutto nel corso delle prime epidemie di influenza che coinvolgono anche l'intestino.

Utilizzo

La pianta di alchechengi viene sfruttata, in modo particolare, nella sua varietà commestibile coltivata, che si può trovare con relativa facilità all'interno dei negozi di frutta.

Le proprietà benefiche dell'alchechengi si caratterizzano per concentrarsi soprattutto nella specie spontanea, che presenta dei frutti di colore diverso.

Per uso interno i frutti dell'alchechengi si caratterizzano per essere un ottimo diuretico, antiurico e depurativo; inoltre, si può sfruttare anche l'infuso (3 grammi in 100 ml di acqua) da assumere due volte al giorno (mattino e sera), mentre la tintura vinosa (3 grammi in 100 ml di vino bianco, con una macerazione di 10 giorni), deve essere assunta con un bicchierino ogni giorno, nella mattinata, rigorosamente a digiuno.

Per quanto riguarda l'uso esterno, si sfruttano molto le compresse imbevute di decotto di alchechengi per combattere le pelli arrossate.

Per il momento, si possono trovare dei prodotti a base di alchechengi nel campo della cosmetica, come ad esempio delle particolari creme che permettono di svolgere un trattamento per gli occhi e, nella maggior parte dei casi, il loro costo va da un minimo di 15 euro, fino ad un massimo di 30-40 euro per ciascun prodotto.



Giardinaggio.net
il verde intorno a te