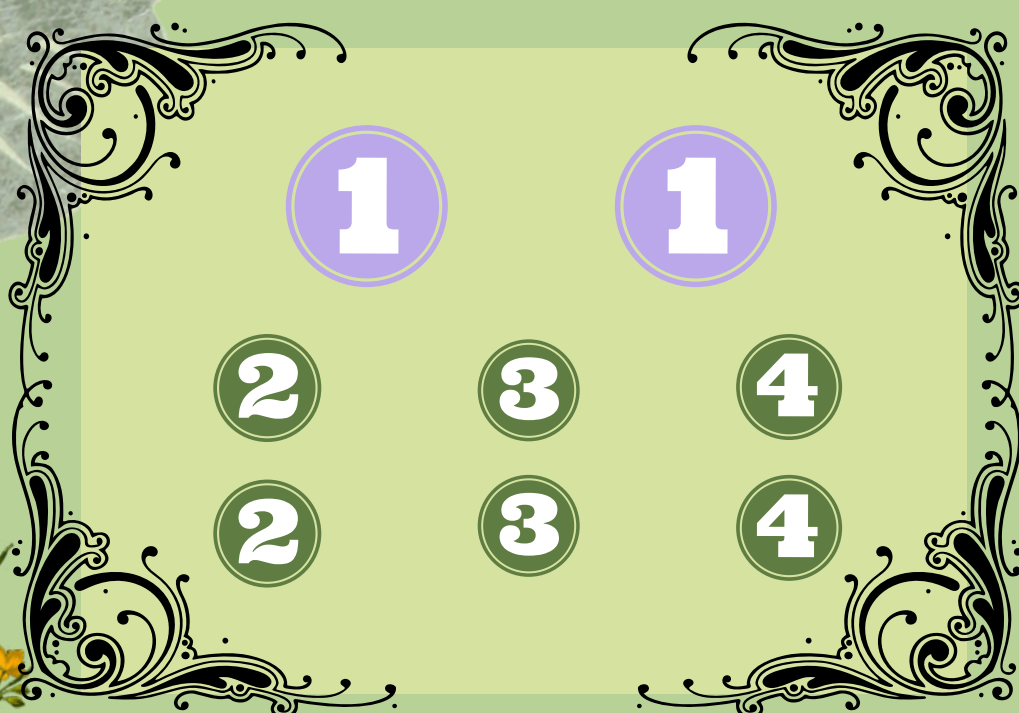


ERBARIO DIGITALE

OTTAVA VASCA



1. LAVANDA GROSSO



La lavanda Grosso è un tipo di lavanda vigorosa e compatta che può raggiungere 60/70 cm di altezza e 60 cm di larghezza.

Il fogliame è persistente e di colore verde cinereo. I fiori blu malva a giugno e luglio sono abbondanti e profumati. Come tutte le lavande, la lavanda Grosso ha bisogno di pieno sole e di un terreno ben drenato. Può anche tollerare estati calde e aride in regioni più calde meglio di altre lavande. Prospera in un terreno povero e sterile, dove altre piante perenni soffrono. Per mantenere le piante al meglio, necessitano di annaffiature profonde ma poco frequenti e di un concime generale a lento rilascio applicato in primavera.



1

1

2

3

4

2

3

4

2. MELISSA



La melissa, nome botanico *Melissa officinalis*, anche nota come citronella o cedronella, è una pianta erbacea di tipo perenne.

Appartiene alla famiglia delle Lamiaceae (o Labiateae), così come la menta piperita. Ha radici rizomatose, da cui dipartono numerosi fusti eretti di sezione quadrangolare, ricoperti di una sottile peluria. Questi fusti possono arrivare ad un'altezza tra i 50 e i 90 cm. Le foglie sono di colore verde intenso, provviste di picciolo. Sono di forma ovale e dentata e si presentano sul fusto in maniera opposta. Hanno una superficie abbastanza rugosa, e anche loro, nella pagina superiore, sono ricoperte di sottile peluria. La pianta di melissa è ricca di olio essenziale, ossia una sostanza odorosa, oleosa e volatile che ha molte proprietà. Contiene inoltre acido rosmarinico e flavonoidi, entrambi considerati degli antiossidanti naturali. Le foglie, da cui si estrae l'olio essenziale, contengono inoltre le seguenti sostanze: geraniale (citrale a) e nerale (citrale b), linalolo, geraniolo e citronellolo. Tutte hanno un'azione sedativa e antispasmodica.

L'olio essenziale di melissa viene utilizzato per uso esterno, per le sue proprietà astringenti e cicatrizzanti. Con l'olio essenziale si praticano inoltre massaggi e frizioni, in particolar modo per alleviare stati reumatici, nevralgie e cefalee.

La fioritura ha inizio nel mese di maggio e termina nel mese di agosto. I fiori sono inizialmente di colore bianco, ma verso la fine hanno sfumature leggermente rosate. I piccoli fiorellini sono disposti in verticilli che dipartono dall'ascella delle foglie. All'interno del piccolo calice dei fiori, si trovano quattro acheni, ossia i minuscoli semi della pianta, di forma ovale e colore grigiastro.



1

1

2

3

4

2

3

4

3. SANTOLINA



Conosciuta con il nome comune di bonotera, la Santolina rosmarinifolia è una pianta perenne che cresce nel Mediterraneo occidentale. In particolare, vive in terreni sassosi e ricchi di sabbia, così come in zone rocciose secche. Si trova anche spesso in boschetti composti da piccole piante erbacee, come il

Cichorium intybus. Raggiunge un'altezza di circa 40-50 centimetri. I suoi steli crescono eretti e da essi spuntano foglie lineari, allungate, con margini seghettati. Queste sono verdi o grigio-verdi sul lato superiore e biancastre sul lato inferiore, e hanno una consistenza ruvida. Fiorisce dalla primavera all'estate. La santolina produce delle infiorescenze di colore giallo-dorato nei mesi di giugno e luglio. Una volta raggiunta la piena fioritura è possibile tagliarne i piccoli rami e farli essiccare in un luogo ventilato, al riparo dalla luce, per utilizzarli in un momento successivo. Dopo l'essiccazione la santolina deve essere conservata in luogo asciutto, sempre al riparo dalla luce. Sia i rametti sia la scorza della radice della santolina vengono utilizzati a scopo medicinale. In particolare, quest'erba aromatica sembra essere dotata di proprietà digestive. Inoltre le è attribuita un'azione antispasmodica e viene consigliata in caso di sindrome premestruale, ittero, gonfiori e vermi. In genere si cerca di trarre benefici da queste proprietà assumendo la santolina sotto forma di infuso o decotto; l'efficacia di questo rimedio non è però ancora stata definitivamente dimostrata dalla scienza.

La santolina viene anche utilizzata per trattamenti topici contro gli insetti; caratterizzata da un odore molto intenso, sembra infatti che quest'erba aromatica applicata sulla pelle eserciti un effetto repellente.



1

1

2

3

4

2

3

4

4. ELICRISO



L'elicriso (*Helichrysum italicum*) è una pianta spontanea molto comune in tutto il bacino del Mediterraneo.

Appartiene alla famiglia delle Asteraceae ed è noto per le sue proprietà antiallergiche e antinfiammatorie, utili per trattare disturbi all'apparato respiratorio e cutaneo. L'elicriso è una pianta officinale di cui si utilizzano le sommità fiorite ricche di olio essenziale, flavonoidi e acidi organici che conferiscono alla pianta numerose proprietà. Le foglie e il fiore dell'elicriso sono utilizzati in cucina come aromatizzanti e in erboristeria sotto forma di tisana o estratto per la loro azione:

- Antinfiammatoria;
- antiallergica;
- oltre che per le proprietà espettoranti, analgesiche, antibatteriche e cicatrizzanti.

Un'altra proprietà importante dell'uso esterno dell'elicriso è quella astringente, antiedemigena, analgesica, in quanto contrasta l'infiammazione e il dolore, tonifica le pareti venose, riduce i versamenti e la dilatazione delle vene.

Grazie alle sue proprietà, l'elicriso è utilizzato nel trattamento delle allergie che colpiscono le vie aeree e i tessuti cutanei. Sull'apparato respiratorio, l'elicriso favorisce l'eliminazione del catarro bronchiale in eccesso, attenua gli spasmi dell'asma e le infiammazioni di origine allergica della mucosa nasale. Per uso topico, invece, la pianta rappresenta il rimedio specifico per lenire e sfiammare la pelle in caso di psoriasi, herpes, eczemi, ustioni ed eritemi solari, e per calmare le irritazioni della pelle sensibile, grazie alla sua azione decongestionante e protettiva.

Le preparazioni topiche contengono generalmente olio essenziale di elicriso, che può essere utilizzato anche per preparare oli da massaggio.

L'elicriso è infine un ottimo rimedio in caso di emorroidi, artrite e nelle forme reumatiche acute.