

Herboplanet®

NOTE SU ALCUNE PIANTE: Il **ROSMARINO** (*Rosmarinus officinalis*) è una pianta perenne aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. La pianta è originaria dell'Europa, Asia e Africa, cresce spontaneo nell'area mediterranea nelle zone litoranee, macchia mediterranea, dirupi sassosi e assolati dell'entroterra, dal livello del mare fino alla zona collinare. Per alcuni autori il nome deriverebbe dal latino "rosa e maris" ovvero rosa del mare, mentre secondo altri deriverebbe da "rhus e maris" che significa arbusto di mare. Sono numerosissime leggende su questa pianta per la credenza che avesse virtù magiche (talismani). A tutt'oggi il rosmarino, racchiuso in sacchetti di stoffa, viene messo negli armadi per tenere a distanza le tarme. *Le foglie e l'olio essenziale del rosmarino favoriscono la funzionalità epatica e la regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas.* L'estratto idroalcolico di **VACCINIUM MYRTILLUS** (Mirtillo) si ottiene mettendo a macerare i frutti o le foglie della pianta, appena raccolte nel suo periodo balsamico (*frutti luglio-settembre, foglie giugno-agosto*), in una soluzione composta da alcool e acqua depurata. Il mirtillo è un arbusto da frutto appartenente alla famiglia delle Ericaceae e al genere dei Vaccinium e viene catalogato tra i frutti di bosco. In Italia lo si può incontrare nelle zone submontane e montane dal Nord Italia fino agli Apennini dell'Abruzzo, prediligie brughiere e boschi. Nella penisola scandinava era celebrato un rito, usando rami di mirtillo, associato alla stella del solstizio. Il nome Vaccinium potrebbe derivare dal greco arcaico "vakintos" che significava giacinto a fiore blu. Il nome latino "myrtillus" è il diminutivo di "myrtus", che significa mirto, datogli per l'assomiglianza che ha con la pianta del mirto. Il mirtillo contiene lo 0,5% di antocianosidi, Vitamina B₁ e C, Provitamina A, il 7% di tannini, acidi organici tra cui quelli idrossicinnamici e l'acido salicilico, vari glicosidi flavonolici e flavan-3-oli, iridoidi, terpeni e pectine. *Le foglie del Mirtillo contribuiscono al drenaggio dei liquidi corporei e alle funzionalità delle vie urinarie.* Lo **JUNIPERUS COMMUNIS** (Ginepro) viene raccolto nel suo tempo balsamico (*quando le bacche sono a completa maturità, nere e lucenti, settembre-ottobre*). Il Ginepro è una conifera che cresce in pascoli, boschi e ambienti aridi di montagna, battuti dal vento, fino ai 1500 m s.l.m. Le bacche o galbuli sono utilizzate tanto in cucina quanto in liquoreria. In cucina sono un aroma indispensabile per la cacciagione e vari arrostiti. In liquoreria è l'ingrediente caratterizzante del gin. La pianta contiene l'1-2% di olio essenziale il quale racchiude più di 60 componenti (*alfapinene, betapinene, canfene, terpinolo, canfora di ginepro*), tannini, diterpeni, zuccheri, resina, una sostanza amara (*juniperina*, la quale colora di giallo), sali di calcio e potassio. Le bacche, o galbuli, del Ginepro **contribuiscono al drenaggio dei liquidi corporei, alle funzionalità delle vie urinarie, alla funzionalità articolare e alla funzione digestiva.**

BIBLIOGRAFIA:

- Fernando Piterà - "Compendio di GEMMOTERAPIA CLINICA" - De Ferrari Editor
- Ernesto Riva - "L'universo delle PIANTE MEDICINALI trattato storico, botanico e farmacologico di 400 piante di tutto il mondo" - Ghedina & Tassotti editori s.r.l. - Bassano del Grappa (VI), Maggio 1995.
- Tina Cecchini - *Enciclopedia delle erbe medicinali*, - DE VECCHI EDITORE
- Padre Gianfranco Lazzari - *L'Erbario del Frate* - EDIZIONI S. MARCO LITOTIPO
- Alberto Fidi - *Erbe e Piante medicinali* - FRATELLI MELITA EDITORI
- AA.VV. - *Enciclopedia chimica* - USES ed., Firenze
- Benigni R., Capra C., Cattorini P.E. - *Piante medicinali: chimica, farmacologia e terapia* - Inverni della beffa ed, Milano.
- Duraffourd C., D'Ervicourt L., Lapraz J.C. - *Cahiers de Phytothérapie clinique* - Masson ed., Paris 1983

- Maugini E. – *Botanica farmaceutica* – CLUSF ed., Firenze 1976
- Pomini L. – *Erboristeria italiana* – Vitalità ed
- Valnet J., Duraffourd C., Lapraz J.C. – *Phytothérapie et aromatherapie* – Presse de la Renaissance, Paris 1978
- Massari E. – *Erbe in Cina* – Milano 1981
- Penso G. – *Piante medicinali nella terapia medica* – Org. Med. Farm. Ed., Milano
- Enrica Campanili – *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali* – Tecniche Nuove - MI
- Max Tètau - "*Gemmoterapia nuovi studi clinici*" - NUOVA IPSA Editore srl - Palermo, 1989
- Larousse - "*Encyclopédie des PLANTES MÉDICINALES identification, préparations, soins*" - Larousse-Bordas – 1997
- Tom Wilsons - "*Guarire con le er be, i consigli, le malattie, le ricette, le dosi nella più ricca raccolta di erboristeria*" - Fratelli Melita Editori

Avvertenze: Le informazioni contenute all'interno di questo file non possono e non intendono porsi in alternativa alla diagnosi e/o alla terapia che sono e rimangono di stretta competenza medica. Il fine della presente applicazione è, infatti, quello di fornire una fonte di consultazione di alcuni integratori alimentari regolarmente notificati presso il Ministero della Salute, senza volontà alcuna di sostituirsi al medico che rimane il referente fondamentale a cui rivolgersi per affrontare i problemi riguardanti la salute personale.