Circ. 2 S.Rita – Mirafiori Nord **Ass. Caleidos Sportidea**

INCONTRI DI FISIOLOGIA UMANA

TANTI MODI DI CURARE a cura di O. Navello, divulgatrice scientifica

10 marzo 2011: **Antiche Officinali dell'area mediterranea** a cura di O.Navello

Tra le innumerevoli ricordiamo:

MELOGRANO

Originario della Persia, importato dai Romani al tempo delle guerre puniche, fu tenuto in grande considerazione per secoli a causa della virtù antielmintica della radice (*Taenia*). Il succo e l'olio dai semi avrebbe di recente evidenziato proprietà antiossidanti (A. Poli 2001). Chi soffre di problemi di stomaco consumi, anche dopo cena, un po' di melagrana di stagione: ne proverà ristoro. In culture orientali e mediorientali è ancora oggi molto usato come aiuto alla digestione: astringente, gastroprotettivo,migliora il tratto intestinale.

MIRABOLANO

Specie spontanea dell'Asia Minore, il mirabolano è utilizzato come portainnesto per le varietà di susine europee, cino-giapponesi, e per l'albicocco. Le susine europee sono probabilmente derivate da un'ibridazione tra questa specie e il prugnolo.
Il mirabolano (*Prunus cerasifera*) viene anche denominato "rusticano", probabilmente per ricordare la sua grande adattabilità. Vegeta bene in terreni con elevati contenuti in argilla e calcare, resistendo meglio di altre specie alla siccità e a condizioni di asfissia.
In altre culture antiche non si spreca parte vegetale senza avvantaggiarsene in termini terapeutici. Pochi sapranno che il Buddha della guarigione reca nella mano destra un tralcio di mirabolano fiorito o fruttato a simboleggiare la possibilità (a largo spettro) di essere guariti, spiritualmente. Nella ns tradizione si usa consumarne i frutti freschi al pari delle prugne o farne marmellate per l'inverno.
Si tratta di piante rustiche dai frutti comunque fortemente mineralizzanti e salutari, se consumati maturi e a poco tempo dalla raccolta.

FICO

Specie molto diffusa nel Mediterraneo, spesso spontaneo, frugale per la coltivazione. I frutti sono ricchi in enzimi digestivi e metalli traccia, oltreché a buone dosi di Vit. C, B e pro vitamina A. I fichi si sono sempre adoperati come emollienti balsamici e lassativi. Fatti cuocere nel latte in ragione di 5 frutti in ½ l. di latte venivano usati in caso di bronchite e pertosse. 10 frutti in un litro di acqua danno una tisana molto adoperata nella cura delle afte della bocca, per gargarismi e sciacqui. Il frutto secco in decotto al 5% ha proprietà lassative. Per averlo sempre pronto in caso di bisogno si preparava uno sciroppo con 30 g di fichi secchi a macerare per 5 ore in acqua tiepida, poi si portava a ebollizione sino a che la massa si era tutta spappolata. Si filtrava e si aggiungeva pari quantità di zucchero, facendolo ben sciogliere.

PRUGNOLO

Prugno selvatico dalle copiose fioriture bianche spontanee e primaverili, in autunno porta bacche nere e molto astringenti, ma ai primi freddi appassiscono e diventano più dolci. La tradizione italiana esegue vini a bassa gradazione alcolica con le bacche, mentre nelle fredde regioni europee si eseguono sciroppi da usare per l'inverno a colazione o in caso di malanni influenzali. Questa frutta acidula contiene molti acidi tra cui a. malico; questi, una volta assorbiti dall'intestino, sotto azione dell'ossigeno, danno origine ad acido carbonico, che si lega a potassio o a sodio, andando a aumentare la cosiddetta "riserva alcalina" in grado di neutralizzare situazioni di acidità di diverse origini, comunque problematiche per l'organismo.

CORBEZZOLO

Arbusto della macchia mediterranea, a novembre in Liguria, si vede curiosamente fiorito e vestito di frutti in maturazione. E' una pianta rustica, che ricaccia subito dopo l'incendio. Il frutto era ritenuto valido rimedio nei disturbi delle vie biliari, mentre le foglie sono ottimo rimedio in caso di cistiti, prostatiti e nefriti, indi la tintura madre viene consigliata per la prostatite acuta in quanto favorisce il processo riparativo della mucosa uretrale, interrompendo il circolo vizioso che alimenta l'uretrite (Dr. B.Brigo., *L'uomo, la fitoterapie, la gemmo terapia,* 1997). L'alto contenuto in tannino comunque può irritare il tratto gastrointestinale. Si consiglia di vigilare in caso di assunzione contemporanea di farmaci. (D.ssa Campanini, *Dizionario fitoterapia, 2004*). Che fare dei copiosi frutti che possiamo raccogliere, maturi, quando il sapore diventa dolciastro, ma non impasta più il palato? **Confettura di corbezzolo**: pulire 1 kg di corbezzoli, metterli in casseruola con 800 gr di zucchero e il succo di 2 limoni. Fare cuocere sino a quando saranno quasi sfatti e a densità giusta. Quando la marmellata non è più bollente, metterla nei vasi sterilizzati e chiuderla ermeticamente.

GINEPRO

Le bacche da sempre sono considerate diuretiche e antisettiche, ma sono state individuate anche come ipoglicemizzanti, per il maggior assorbimento glicemico e l'induzione di secrezione insulinica. L'attività renale si esplica grazie all'olio essenziale che determina iperemia dei glomeruli e aumento dell'epitelio secernente (Della Loggia, *Piante officinali* 1993).
il gemmo derivato invece esercita una doppia azione: stimolante e rigenerante del fegato e sollecitante le funzioni renali. L'uso è comunque sconsigliato in gravidanza e in caso di affezioni renali di natura infiammatoria. L'olio essenziale può provocare ematuria, per questo la pianta non dovrebbe essere assunta per più di 6 settimane. Attenzione pure alla contemporanea assunzione di farmaci diuretici. Le bacche trovano impiego in cucina con proprietà stomachiche, diuretiche, antisettiche, balsamiche e la tradizione le utilizza, in misura di qualche unità, per carni arrostite, minestre di verdura, stracotti di verdure invernali e tisane digestive serali.