Il luppolo Ã¨ piÃ¹ comunemente usato per il suo effetto calmante sul sistema nervoso - Rovere - Camomilla

Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella
Pubblicato il : 29/1/2026 10:30:00

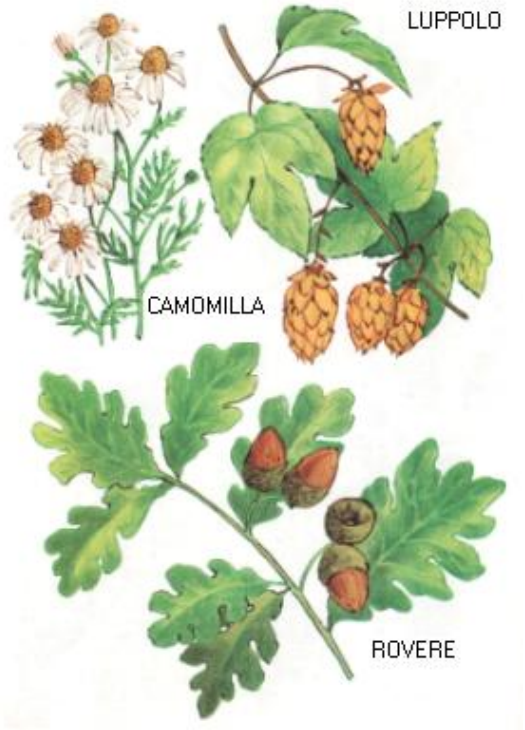


Il luppolo: Ã Nonostante tale pianta non sia stata molto usata nell'antichitÃ per le sue virtÃ¹ terapeutiche, Ã¨ dal dodicesimo secolo menzionata come "rimedio della melanconia" per le sue proprietÃ **aperitive**, **depurative**, **lassative** e **vermifughe**, mentre Ã¨ stata precisata la veridicitÃ di alcune attivitÃ tradizionalmente attribuitele, in modo particolare le azioni **sedative e rilassanti**.

Contiene **flavonoidi** - **fitoestrogeni.**

Queste sue funzioni sono ampiamente giustificate considerando il contenuto in **aminoacidi** ed in **sostanze di natura ormonosimile**, mentre in conseguenza dei contenuti dell'olio essenziale e di **sostanze fitoormonali**, il luppolo risulta efficace sulla crescita dei capelli, stimolando le funzioni metaboliche dei tessuti superficiali del cuoio capelluto.

I **componenti** principali del luppolo sono una **resina** ed un **olio volatile**. Nella resina Ã¨ presente umolone, umolinone, adumolone e preumolone, mentre nell'olio essenziale sono presenti B -mircene, Dipentene, Alfacariofilene, Farnesene, Sesquiterpene Acrilico, Alcool Sesquiterpenico, Etere Folico, Formaldeide, Metilnonilchetone, Acidi Liberi ed esterificati. Inoltre sono stati identificati **flavonoidi** ed antociani, proteine, amidi, glucidi, fitosterine, alcool cetilico, acido para -amino -benzoico e **fitoestrogeni**. Il luppolo Ã¨ piÃ¹ comunemente usato per il suo effetto **calmante** sul sistema nervoso. Il luppolo Ã¨ un eccellente sedativo - usato per migliorare il sonno - e negli sciroppi per la tosse. I fiori secchi possono essere cuciti in un cuscino per aiutare nell'insonnia.



La tisana di luppolo Ã¨ raccomandata per diarrea nervosa, insonnia e agitazione. Impacchi di luppolo sono usati per ascessi, scottature, tumori e dolori . Il miele con luppolo Ã¨ eccellente per la bronchite.

Storia e curiositÃ :

Il luppolo Ã¨ universalmente conosciuto come aromatizzante e conservante naturale nella birra.

Tradizionalemtne i fiori di luppolo sono stati usati come aiuto per dormire bene.

Cuscini riempiti di luppolo venivano usati come guanciale. Il luppolo Ã¨ stato usato per la prima volta nel 16mo secolo in inghilterra per aromatizzare la birra.

Il luppolo viene ancora usato in Europa come rimedio per l'insonnia.

CosÃ¬ come tutte le erbe che hanno effetti sedativi (es. kava, valeriana, passiflora), il luppolo puÃ² avere un effetto depressivo additivo quando somministrato con agenti antipsicotici e benzodiazepine. A causa delle potenziali conseguenze negative sulla salute, si consiglia particolare attenzione quando il luppolo viene somministrato insieme a tutti i farmaci che hanno attivitÃ antidepressiva (antidepressivi triciclici e di nuova generazione), sedativa (alprazolam) ed anticonvulsivante (fenitoina, fenobarbital, carbamazepina, acido valproico). L'eccessiva depressione del sistema nervoso centrale si manifesta con sonnolenza, vertigini, alterazione della coordinazione motoria e della concentrazione. In alcuni casi si possono manifestare insufficienza circolatoria ed insufficienza respiratoria talmente gravi da indurre coma od addirittura morte del paziente.

Rovere - Quercus petraea - Habitat: boschi e foreste zone montane.

Questa pianta cosÃ¬ diffusa dal piano al monte ha delle preziose virtÃ¹ medicinali che risiedono nella corteccia, nelle foglie e nelle ghiande.La corteccia contiene il "tannino" usato contro gli avvelenamenti da sostanze vegetali come la digitale, la nicotina, taluni funghi, la belladonna, l'aconito, il colchico, la stricnina.

Il decotto, preparato con un litro di acqua nella quale sia stato fatto bollire per dieci minuti un pugno di corteccia di quercia pestata, va somministrato all'avvelenato nella misura di una tazza ogni quarto d'ora. E' inutile sottolineare che questo Ã¨ solo un rimedio d'urgenza, usato prima che il veleno passi nel sangue ed in attesa, naturalmente, delle cure piÃ¹ efficaci e complete di un medico!

Il decotto, invece, preparato con trenta grammi di corteccia e due bicchieri d'acqua e somministrato a cucchiai ogni cinque minuti serve contro le emorragie di stomaco e di intestino. Bollendo in acqua la corteccia con vino e miele si ottiene un decotto che fortifica le persone di salute piuttosto cagionevole.

Gargarismi fatti col decotto semplice sono utilissimi in caso di malattie della gola, di ulceri alla bocca, di catarri cronici alla faringe e di gengive flosce.

Il vino di quercia si prepara mettendo a macero per 4-5 giorni mezz'etto di corteccia di quercia in un litro di vino rosso. Di questo vino se ne berrÃ un bicchierino prima dei pasti principali e servirÃ per tonificare lo stomaco e per rinforzare i ragazzi rachitici.

Anche le ghiande hanno una decisa azione tonica sullo stomaco e sull'intestino. Si consumano sotto forma di caffÃ¨, bevanda utile ed igienica per i fanciulli gracili, per persone nervose, delicate di stomaco, di fegato e di intestino. Questo caffÃ¨ di ghiande, inoltre, Ã¨ usato con molto vantaggio nelle diarree dello svezzamento. Si prepara con 15 grammi di ghiande secche che si fanno bollire per circa mezz'ora in un litro di acqua o di latte, aggiungendovi, poi, se gradito, del comune caffÃ¨ di orzo. La dose Ã¨ di tre tazze al giorno.

Camomilla - Matricaria chamomilla - Habitat: coltivata e selvatica dal piano alle zone montane.

Matricaria chamomilla Ã¨ stata battezzata botanicamente perchÃ© medicamento per eccellenza dell'organo femminile o matrice quando Ã¨ ammalato, infiammato o in ritardo sulle regole periodiche. La tisana si prepara mettendo in acqua bollente un pizzico di fiori e cura i crampi di stomaco, i violenti dolori del basso ventre, aiuta le digestioni difficili, risolve le indigestioni favorendo, se necessario, il vomito, aiuta, infine, una facile orinazione. In caso di dolori reumatici diffusi alle varie articolazioni si ricorre proficuamente all'olio di camomilla.

Quest'olio medicamentoso si prepara facendo bollire a bagnomaria, per circa due ore, trenta grammi di camomilla ed un bicchiere di olio di oliva, quindi si setaccia spremendo con una certa forza, si aggiungono dieci grammi di canfora, controllando che si sciolga e si amalgami uniformemente. L'olio si usa frizionando energicamente e piÃ¹ volte al dÃ¬ secondo il bisogno sulle parti dolenti.

Chi, affannato dalle quotidiane preoccupazioni, stenta, la sera, a prendere sonno, troverÃ un sicuro rimedio bevendo, prima di coricarsi, una forte tisana di camomilla alla quale siano stati aggiunti un cucchiaio di miele ed un bicchierino di grappa. Per le "oftalmie catarrali" che provocano quei dolorosi arrossamenti agli occhi con intolleranza per la luce, molto usate sono le fumigazioni di vapori di infuso molto concentrato e bollente di fiori di camomilla.

QUESTE NOTE NON INTENDONO SOSTITUIRSI AL PARERE MEDICOÂ CHE VA CONSULTATO ALL'INSORGENZA DEI PRIMI SINTOMI.Â

Â

Â