

BALLOTA

Famiglia: Labiatae

Specie: *Ballota foetida* Lam. sin. *Ballota nigra* L.

Habitat: Bordi dei campi, margine dei boschi e cespugli, ruderi e macerie.

Parte utilizzata: Pianta fiorita.

Epoca di raccolta: Maggio-luglio

Pianta erbacea perenne villosa e con foglie simili all'ortica. Detta anche "marrubio nero" o "erba puzza" a causa dello sgradevole odore che emana. I fiori sono violaceo purpurei con corolla bilabiata.

Curiosità

Il nome del genere è di origine greca ma è di significato incerto. La denominazione della specie "foetida" è un chiaro riferimento al cattivo odore di cimice (uno dei nomi volgari è "cimiciotta") mentre quello del sinonimo "nigra" si riferisce forse al colore delle foglie che anneriscono man mano che la pianta si secca.

Principi attivi:

Diterpeni (marrubina, ballonigrina, ballotinone, ballotenolo), Olii essenziali, acido caffeico, tannini, acido clorogenico, colina.

Uso interno

Soluzione idroalcolica

La Ballota ha proprietà sedative e antispasmodiche, nonché regolatrici dell'equilibrio ormonale e circolatorio dell'apparato riproduttivo femminile.

Indicazioni: Insonnia, turbe della menopausa, pertosse, vomito, ansia, vertigini, palpitazioni, spasmi gastrici ed esofagei, palpitazioni.

Posologia: 40 gocce in poca acqua tre volte al giorno prima dei pasti.

Tisana

La tisana si prepara con infuso al 3-5% in una tazza di acqua bollente per 10 minuti.

Droghe sinergiche: PASSIFLORA INCARNATA, ROSOLACCIO, VALERIANA OFFICINALE

Avvertenze ed effetti indesiderati: Non segnalati