

BARDANA

Famiglia: Compositae (Asteraceae)

Specie: *Arctium lappa* L. sin. *Arctium majus* Bernh.

Habitat: Luoghi incolti e freschi spesso lungo i fiumi e vicino alle siepi.

Parte utilizzata: Radice, foglie nel caso di tisane.

Epoca di raccolta: Dall'autunno all'inizio della primavera.

Pianta erbacea biennale alta circa 100-120 cm con grandi foglie verdi di sopra e grigio-tomentose di sotto. I fiori sono come dei piccoli cardi con brattee spinose e fiori tubuliflori purpureo violacei.

Curiosità

Il nome *arctium* dal greco *árcteion* = artiglio e dal latino *arctos* = orso. Il nome della specie, *lappa* deriva dal greco *labein* = attaccarsi, aggrapparsi, si riferisce ai frutti che si attaccano ai vestiti. Le giovani foglie sono tradizionalmente utilizzate per fare frittelle.

Principi attivi:

Inulina (fino al 45%), Olii essenziali (tracce), olio grasso, mucillagini, polieni, amminoacidi, acidi organici, Sali minerali.

Uso interno

Soluzione idroalcolica

Depurativa, antisettica, ipoglicemizzante, coleretica, antireumatica.

Indicazioni: Dermatosi di varia origine, iperglicemia, forfora e seborrea (succo frizionato), iperuricemia.

Posologia: 40 gocce in poca acqua tre volte al giorno lontano dai pasti.

Tisana

La tisana si prepara con infuso delle foglie al 1,5-2%.

Droghe sinergiche: CARCIOFO, GALEGA, ORTICA, ROMICE, SALSAPARIGLIA, VERGA D'ORO

Avvertenze ed effetti indesiderati: Non segnalati