

## CASTAGNO- CASTANEA VESCA

Famiglia: Fagaceae

Specie: Castanea vesca Gaertn. sin. Castanea sativa Mill.

Habitat: Boschi collinari e pedemontani

Parte utilizzata: Foglie/gemme

Epoca di raccolta: Primavera-estate.

Come tutte le fagaceae il castagno è un albero maestoso che può raggiungere i 30 metri di altezza e i 1000 anni di età. Il fusto è inizialmente grigio-argenteo e liscio (simile a quello del faggio), negli esemplari più vecchi tende però a fessurarsi diventando simile a quello di una quercia. Le foglie sono riunite in gruppi lunghe anche 30-40 cm, lanceolate e seghettate in modo grossolano. I fiori sono giallastri in racemi fitti e penduli. I frutti (castagne) sono racchiuse in un “riccio” in gruppi di tre.

### Curiosità

Il castagno lo si ritrova anche allo stato coltivato, in questo caso sarebbe più corretto il nome botanico “Castanea sativa” dal latino “sativa” = coltivato. Una delle varietà coltivate è il “marrone” (questa varietà secondo alcune assume il nome botanico “Castanea major”) con castagne più grandi (in questo caso il riccio contiene un solo frutto).

### Principi attivi:

Tannini 9% circa (acido ellagico, acido gallico), flavonoidi, inositolo, triterpeni, vitamina C ed E, fosforo e magnesio.

### Uso interno (Soluzione idroalcolica delle foglie)

Le foglie di castagno esplicano spiccate attività bechiche ed espettoranti.

Indicazioni: Affezioni a carico dell'apparato respiratorio, tosse e pertosse.

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

### Tisana

Infuso al 3% per 10 minuti in acqua bollente.

Droghe sinergiche: DROSERA, EUCALIPTO, LIQUIRIZIA, TIMO VOLGARE

### Uso interno (Gemmoderivato delle gemme)

Le gemme possiedono proprietà drenanti sulla circolazione linfatica degli arti inferiori quando la stasi linfatica è causa di edemi e senso di pesantezza alle gambe.

Indicazioni: Edemi di origine linfatica, cellulite agli arti inferiori, senso di pesantezza alle gambe.

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

Droghe sinergiche (gemmoderivati): SORBO, IPPOCASTANO, NOCE

**Avvertenze ed effetti indesiderati:** non segnalati.

I testi sono coperti da diritti d'autore e possono essere utilizzati solo per consultazione in quanto gli autori (Marco Sarandrea e Walter Culicelli) li hanno autorizzati solo a questo scopo