

EPILOBIO

Famiglia: Onagraceae

Specie: *Epilobium angustifolium* L.

Habitat: Margine di torrenti e boschi montani.

Parte utilizzata: Pianta fiorita.

Epoca di raccolta: Giugno-Luglio.

Pianta erbacea alta circa 150 cm. con fitte foglie lanceolate lungo il fusto e densa spiga fiori purpureo-violacei.

Curiosità

Il nome generico deriva dal greco col significato di sopra ai lobi, con riferimento alla posizione dei petali inseriti sopra l'ovario. Nella nomenclatura popolare è chiamato anche Garofanino maggiore, gambi rossi, Behen rosso.

Principi attivi:

Flavonoidi (quercitina, campferolo, sitosterolo, sitosterol-3-beta-D-glucoside, miricetina), acidi triterpenici (ursolico, oleanolico), tannini gallici, mucillagini, pectine, olii essenziali.

Uso esterno

Un cucchiaino di soluzione alcolica diluito in un bicchiere d'acqua è un ottimo collutorio da utilizzare per gargarismi in caso di tonsilliti, afta, gengiviti e laringiti.

Uso interno (Soluzione idroalcolica)

Proprietà astringenti, emollienti, antinfiammatorie e antiprostatiche.

Indicazioni: Prostatiti, adenoma prostatico, infiammazioni intestinali.

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

Tisana

Preparare un infuso al 2% in acqua bollente lasciando infondere per circa 10 minuti.

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