

Rosmarino, Corbezzolo, Lentischio, Ginepro, Mirto, Lavanda, Fillirea, Erica, Eucalipto, Elicriso. Sono tra le piante aromatiche e officinali di cui la Sardegna è ricchissima. Aromatiche in quanto contengono essenze molto odorose e profumate; officinali in quanto da esse si estraggono elementi naturali in genere olii essenziali caratterizzati da proprietà farmacologiche di notevole importanza e interesse. Queste

piante aromatiche e officinali costituiscono una risorsa naturale utilizzata da tutte le culture dall'antichità ad oggi e la Sardegna dispone di una straordinaria varietà di piante officinali autoctone. Il

patrimonio botanico sardo

conta circa 397 piante officinali su un totale di circa 2800 dell'area mediterranea. Interessanti le iniziative dell'azienda Nuraging Biotech e della Regione Sardegna.

Quindi non solo profumi ed essenze meravigliose per l'olfatto, ma anche proprietà medicinali, sfruttate fin dall'antichità dai nostri antenati, quando l'unico modo per "curarsi" consisteva nell'utilizzare le ricchezze che la natura metteva a disposizione. La nostra isola è un luogo assolutamente privilegiato nel quale si sviluppano le piante officinali ed aromatiche nel modo migliore possibile; la motivazione di ciò è data dalle caratteristiche climatiche della Sardegna. Il clima nella nostra regione è molto caldo, poco piovoso, la natura è ancora per la massima parte incontaminata; sono elevate le escursioni termiche che in alcuni luoghi in estate possono oscillare tra i 20 e i 22°. Questo sistema permette alla vegetazione di abituarsi a situazioni climatiche particolari con una concentrazione della linfa nelle piante.

Nella nostra isola vi è stato negli anni un incremento delle superfici lavorate e dei prodotti coltivati, relativamente alle piante officinali. La Regione Sardegna ha istituito la cosiddetta "filiera corta delle piante officinali" con una attività di assistenza tecnica (valorizzazione delle colture e delle produzioni, progetti di collaborazione e assistenza a nuovi impianti), attraverso l'utilizzo delle piante aromatiche e officinali per diversi scopi (produzione di insaporitori per la cucina, tisane, decotti, liquori, prodotti di fitocosmesi, profumi ed essenze, essiccati per erboristeria, valorizzazione delle piante tintoree).

Interessante anche l'idea dell'azienda Nuraging Biotech che opera nel campo Filiera delle Biotecnologie. L'azienda ha svolto una ricerca industriale volta alla produzione e alla commercializzazione di integratori dietetici basati su principi attivi derivati da alcuni elementi della flora sarda e allo sviluppo di prodotti nutraceutici ottenuti da sostanze attive che siano endemiche della Sardegna. La Bionoor Research nasce come branca italiana dell'azienda britannica Nuraging, e oltre al deposito del brevetto per il Nutragene (TM), è stata messa a punto la linea di prodotti Nurax, basati su principi naturali sardi, che è già commercializzata

dall'inizio del 2007 presso le farmacie. Sono in corso di lancio altri tre diversi prodotti sempre sulla linea Nutraceutica. L'azienda, per la linea Pharma, ha acquisito i diritti di per alcuni farmaci e molecole contro le Maculopatie retiniche e farmaci per la Sclerosi Multipla. Nel medio periodo, l'intento di Bionoor è di proseguire nella valorizzazione delle caratteristiche del territorio sardo, dalla flora endemica ai derivati dei processi produttivi agroalimentari, localizzando nell'isola sempre più anelli della filiera produttiva per i preparati Nuraging. L'industria si trova presso il Parco scientifico e tecnologico della Sardegna, Bioincubatore, Loc. Piscinamanna, Pula.

Alcune delle piante che abbiamo elencato all'inizio offrono proprietà medicinali e cosmetiche assolutamente importanti, vediamo di conoscere meglio la lavanda selvatica, il lentischio e il rosmarino.

La Lavanda selvatica è una pianta cespugliosa, con base legnosa, sempreverde, che può essere alta dai 30 ai 60 centimetri, appartiene alla famiglia delle Labiate; vive su terreni poveri, aridi, di preferenza acidi. Ha foglie vellutate di colore verde-grigio e i suoi piccoli fiori color porpora e violetto, sono raccolti in una grossa spiga che termina con un ciuffo azzurro-violetto, colore che ha lo scopo di attirare gli insetti per facilitare l'impollinazione.

E' una pianta visitata spesso dalle api e nel nord Sardegna viene chiamata anche Abiòi (da abi, cioè ape), mentre al sud è conosciuta come Fror'e spiga (fiore da spiga) o Lavanda aresti (selvatica). L'olio essenziale ha proprietà rilassanti; per uso esterno si utilizza l'olio per l'aromaterapia, o per produrre oli nutrienti per la pelle, o anche per oli da bagno. A contatto con la pelle si potranno così assorbire i benefici effetti della Lavanda selvatica, anche attraverso l'inspirazione dei vapori. Infusi di Lavanda selvatica vengono utilizzati contro i sintomi di depressione e stanchezza.

Il Lentischio è un arbusto sempreverde dal profumo resinoso e aromatico, tipico della macchia mediterranea, molto diffuso in tutto il territorio della Sardegna. Il Lentischio ha foglie coriacee di colore verde intenso, con fiori poco appariscenti, mentre il frutto assume varie colorazioni man mano che cresce e matura, passando dal verdastro al rosso rubino, fino a diventare, a completa maturazione, rosso scuro. Dai frutti si estrae un olio molto aromatico, usato un tempo come olio alimentare in cucina, quando non era facile procurarsi di olio di Oliva in necessarie quantità; da ricordare la tradizionale frittura delle zeppole di carnevale che assumevano un profumo particolare. Nel sud della Sardegna il Lentischio viene chiamato Moddizzi, mentre nel nord è conosciuto col nome Lesticanu. Anticamente i rametti più teneri venivano utilizzati come deodoranti e antisudoriferi contro la sudorazione eccessiva dei piedi mettendo direttamente i ramoscelli a contatto con i piedi; aggiungere un decotto di foglie all'acqua del bagno serviva a diminuire l'eccessiva sudorazione in tutto il corpo. L'olio ha proprietà cicatrizzanti per i foruncoli, mentre i rametti teneri amalgamati con olio di oliva, servivano come unguento sulle ferite. In caso di orticaria e allergia della pelle, si usava far

## Piante officinali e aromatiche: una ricchezza della Sardegna

Scritto da maria lucia meloni

Domenica 24 Ottobre 2010 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Ottobre 2010 08:23

---

bollire le foglie di Lentischio, assieme a quelle di Mirto, per fare impacchi decongestionanti. Oggi si sa che l'olio di Lentischio è ricco di Acidi Grassi Essenziali (acido oleico, linoleico e linolenico). Attualmente se ne sfruttano le proprietà per oli da bagno o da massaggio nutrienti per il corpo che aiutano a prevenire l'invecchiamento e mantengono l'equilibrio idrolipidico della pelle.

Il Rosmarino è tra le piante più conosciute della macchia mediterranea; arbusto sempreverde viene anche coltivato. Le specie selvatiche hanno però una concentrazione di olio essenziale nettamente superiore e ricca di principi attivi rispetto alle piante coltivate, che vengono innaffiate e diventano più rigogliose a discapito della qualità. Il nome rosmarino deriva dal latino "Ros marinus" (rugiada di mare). L'uso alimentare (soprattutto negli arrosti) del Rosmarino è dovuto al fatto che esso stimola il fegato migliorando la digestione, grazie all'azione di stimolazione sulla produzione di bile aumentando l'emulsione dei grassi. Esso è tuttora presente anche per altri usi: il decotto di foglie infatti viene consigliato per fare sciacqui per mantenere sani e bianchi i denti, o per impacchi in caso di contusioni, o per lavaggi rinforzanti dei capelli grassi e fragili; oppure si beve l'infuso tutte le mattine come rinforzante. Oggi si sfruttano le proprietà del Rosmarino, oltre che per uso interno come detossificante epatico e fluidificante della bile, anche per uso esterno sotto forma di oli da bagno, oli emollienti e da massaggio, poiché i suoi principi attivi conferiscono alla pelle tonicità, e alleviano i dolori muscolari e articolari, contusioni e reumatismi; rilassante, antisettico e antibatterico, è usato nel super lavoro fisico e intellettuale. Il nome del Rosmarino nel sud della Sardegna, è Arrosumarinu, nel nord della Sardegna viene chiamato anche Romazzinu, e ha dato il suo nome ad una famosa baia della costa Smeralda.

Per concludere ecco qualche cenno su altre piante officinali presenti in gran quantità nella nostra isola.

La Salvia calma l'effetto nervoso della tosse e aiuta a dormire, è indicato nel caso di dismenorrea, amenorrea e disturbi premestruali; l'olio essenziale, curativo della pelle è richiesto in cosmetica, profumeria e nell'industria alimentare.

L'Elicriso ha una azione antinfiammatoria soprattutto contro le otiti e le affezioni delle alte vie respiratorie, è efficace contro contusioni ed ematomi, come disintossicante epatico e pancreatico e rafforza l'organismo contro le infezioni di origine virale.

## **Piante officinali e aromatiche: una ricchezza della Sardegna**

Scritto da maria lucia meloni

Domenica 24 Ottobre 2010 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Ottobre 2010 08:23

---

*Maria Lucia Meloni*