

Erisimo, l'erba dei cantori



Nome botanico: *Sisymbrium officinalis*

Nome comune: erisimo

Sinonimi: erba cornacchia, erba dei cantanti, senape selvaggia

Famiglia: Brassicaceae (Crucifere)

Habitat: presente in tutta Europa, in Italia è diffusa dal mare alla regione submontana. Predilige i luoghi incolti, i bordi delle strade e i muri.

Descrizione botanica: pianta erbacea annuale, alta dai 40 fino ai 100 cm. Ha un fusto rigido e robusto con foglie grandi e divise in lobi. I fiori sono piccoli e di colore giallo pallido con 4 petali disposti a croce (Crucifere). Questa pianta appartiene alla stessa famiglia botanica dei cavoli e dei broccoli. La pianta intera fiorita si raccoglie in maggio-giugno.

Parte utilizzata: La droga (cioè la parte della pianta contenente i principi attivi) è costituita dalla pianta intera fiorita fresca in quanto con l'essiccazione si perde gran parte della sua attività.

Composizione e principi attivi: eterosidi solforati, olio essenziale

Controindicazioni: Non somministrare in gravidanza e in allattamento e ai bambini.

Uso e associazioni: Si usa principalmente Erisimo sottoforma di tintura madre (TM). L'Erisimo si associa spesso alla **Propoli** in TM e negli spray per uso orale. La TM può essere associata a una tisana balsamica-lenitiva a base di **malva, eucalipto, timo**.

Per via locale come collutorio (soluzione al 10% in acqua minerale) risulta un buon analgico nelle affezioni della cavità orale e/o orofaringea. Si usa in associazione al collutorio **alla mirra** o alla propoli. Si può associare ai macerati glicerici (MG) di *Ribes* (antinfiammatorio con azione similcortisonica) e di *Carpinus* (rimedio principe per le sinusiti croniche).

Indicazioni: L'Erisimo, chiamata anche "erba dei cantanti", deve la sua fama alla proprietà di alleviare le infiammazioni della gola; esso risolve la raucedine e l'afonia conseguenti a laringiti, faringiti e tracheiti acute o croniche, e in genere le irritazioni delle prime (alte) vie aeree dovute a tosse, influenza e raffreddore. L'Erisimo è inoltre indicato per lenire la gola infiammata dei fumatori. Si hanno conferme della sua efficacia curativa fin dal Rinascimento; l'erisimo era la pianta degli oratori, degli attori di teatro e dei cantanti, in virtù della sua proprietà di sfiammare la gola e di ridare la voce in caso di afonia.

Il nome Erisimo deriva dal greco "Eruo" io salvo e "Oimos" il canto. Mentre il nome botanico *Sisymbrium* sarebbe una dedica a *Sisymbria*, attrice dell'antica Grecia.

I principi attivi dell'Erisimo sono poco noti: le attuali conoscenze tendono ad

attribuirne l'azione antinfiammatoria alla presenza di composti solforati del tipo di quelli del Rafano (anche la medicina classica utilizza, infatti, le cure solforose per le persone affette da disturbi alle vie respiratorie). La pianta risulterebbe particolarmente efficace nel trattare le raucedini e afonie dei soggetti che, per lavoro, utilizzano molto la voce in quanto contribuisce ad attenuare i sintomi dolorosi dovuti alla secchezza e all'infiammazione della laringe e della faringe. È considerata infatti un rimedio specifico delle laringiti sopravvenute in seguito a sforzo vocale (cantanti, conferenzieri).



L'attività antinfiammatoria delle vie respiratorie, espettorante, fluidificante e mucolitica, la rendono indicata nelle tossi e tracheiti.

L'erisimo contiene un olio essenziale solforato che, venendo a contatto con la mucosa della bocca e della faringe, attraverso un meccanismo riflesso provoca un maggior apporto di sangue alla laringe e ai bronchi, favorendo così la secrezione mucosa e l'espettorazione.

Ha proprietà antitussigene (calma la tosse e l'irritazione della gola), antinfiammatorie ed espettoranti. Viene utilizzato come sintomatico nella tosse dei fumatori. Studi recenti hanno attribuito all'Erisimo anche proprietà antispastiche delle vie biliari. Utile in caso di calcoli biliari in quanto come antispasmodico, permette alla cistifellea di "sopportare" i calcoli ed elimina il riflesso che tende alla loro espulsione, contribuendo così alla scomparsa della sintomatologia dolorosa.



ESTRATTI DI PIANTE

I principi attivi contenuti nelle piante vengono spesso estratti dalle piante fresche raccolte nel periodo balsamico, cioè nel momento della vita della pianta in cui si registra la massima concentrazione degli stessi. Questo sia per controllare meglio la quantità di principio attivo estratta (che può essere 'titolata', cioè misurata con analisi chimiche), sia per prevenire che il principio attivo si deteriori con l'essiccazione o altra conservazione della materia vegetale. Normalmente l'estratto si assume poi in gocce. A seconda della pianta, questi estratti possono essere disponibili sotto forma di:

TINTURA MADRE (TM): preparazioni liquide ottenute per estrazione con una soluzione di alcool e acqua.

MACERATI GLICERICI (MG): preparazioni liquide ottenute dalle parti embrionali (gemme, giovani radici, giovani getti) per estrazione con soluzione di glicerina, alcool e acqua.

LARINGITE

Le laringiti sono provocate da un'infiammazione della mucosa della laringe che causa un'alterazione della fonazione. L'afonia, cioè la perdita completa della voce e la raucedine, l'alterazione della qualità della voce (riguarda i suoni gravi), sono i sintomi più comuni delle malattie della laringe. Esse si verificano quando le formazioni laringee che partecipano all'emissione della voce, in particolar modo le corde vocali, sono colpite dall'infiammazione che ne determina una alterazione della mobilità. L'infiammazione della mucosa laringea può essere dovuta a varie cause: generalmente è di origine virale, in particolare dovuta ai virus influenzali, a cui successivamente si può sovrapporre un'infezione batterica. A seconda dell'evoluzione si distinguono due tipi di laringiti:

quella acuta che compare improvvisamente ed ha una durata relativamente breve, e quella cronica che si presenta in modo progressivo ed ha un lungo decorso. La laringite cronica è frequente in quelle persone che per lavoro, sono obbligate a parlare molto o a gridare come insegnanti, cantanti, oratori e in genere di tutti quei professionisti che fanno un uso prolungato della loro voce. In alcuni casi se non si applica un trattamento adeguato, è possibile che una laringite cronica subisca una trasformazione maligna, a causa dell'irritazione persistente a cui la mucosa è sottoposta. Quando si soffre di laringite è molto importante cercare di evitare fattori irritanti quali il fumo, l'alcool; evitare di soggiornare in ambiente polverosi o caratterizzati da un tasso di umidità dell'aria troppo basso

Dott.ssa Rossella Monti
erboristeria@ilnarciso.it - 059 332056