

Una pianta  
in primo piano



*Hedera helix*

## L'elisir vegetale che "addolcisce" la tosse

L'Edera rampicante o *Hedera helix* è una pianta tipica delle nostre latitudini che appartiene alla famiglia delle araliacee. Il nome (dal latino *haerere*, aderire) esprime il suo caratteristico comportamento di avvinghiarsi strettamente ad alberi e muri, comportamento che le è valso l'appellativo di pianta simbolo dell'amore fedele.



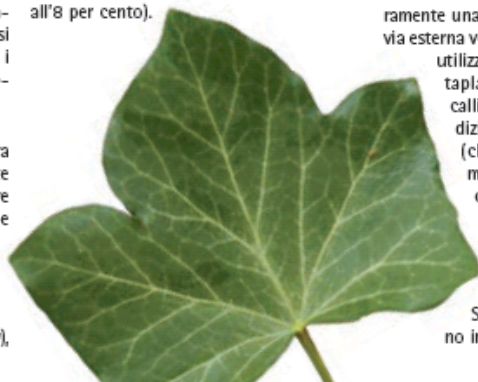
Troviamo questa pianta già nella mitologia greca che la volle consacrare a Dionisio; con essa infatti si cingevano il capo i greci durante i banchetti in segno di gioia per l'abbondanza delle terre.

Gli impieghi salutistici dell'edera sono noti dai tempi di Ippocrate e Galeno ma trovano la maggiore diffusione nel 1500 quando si ebbe modo di verificare le sue proprietà particolarmente energiche.

È da non confondersi con l'edera terrestre (*Glechoma hederacea*),

poco interessante dal punto di vista erboristico, l'*Hedera helix* è una pianta robusta e longeva (si dice possa vivere fino a mille anni) e una protagonista indiscussa nel settore erboristico, utilizzata da secoli nella tradizione popolare come calmante della tosse, oltre che per diversi altri usi.

Oggi la scienza conferma l'azione espettorante dell'edera dovuta principalmente alle saponine triterpeniche che sono presenti nella pianta in misura notevole (dal 2-5 all'8 per cento).



Queste sostanze funzionali (in particolare l'ederacoside C e l'alfa-ederina) fluidificano il catarro, in più esercitano un'azione calmante sugli accessi di tosse. L'Edera contiene anche flavonoidi (rutina, kaempferolo-3-rutinoside) e altre sostanze dotate di attività lenitiva.

Un mix insomma di grande interesse per le forme catarrali in grado di offrire un aiuto per grandi e bambini.

Ma non è finita! L'*Hedera helix* è veramente una pianta **tuttofare**. Per via esterna veniva tradizionalmente utilizzata sotto forma di cataplasmi per ammorbidire calli e duri. Un uso tradizionale di emmenagogo (che favorisce il flusso mestruale) sembra oggi confermato: si sono individuati infatti nelle foglie dei principi simil-estrogenici.

Studi recentissimi hanno invece ribadito l'azione

dell'alfa-ederina nei confronti della *Candida albicans*. Segno che questa pianta è a tutt'oggi guardata con interesse dai ricercatori.

Questa bella pianta, con le sue foglie sempreverdi, si presta poi a un **fai da te ecologico**. Con l'edera infatti si possono tingere lana e altri tessuti. Si ottengono bellissime gamme di verde e grigio scuro (foglie) e giallo-marrone (rami). Come si fa? Preparate un decotto, immergete il tessuto e riportate a ebollizione. Poi fate raffreddare e risciacquate. Dato che l'Edera contiene saponine (sapone naturale) il decotto concentrato è ottimo anche per lavare tessuti neri e delicati.