

Issopo



Nome scientifico: *Hyssopus officinalis* L.

Nome inglese: hyssop

Famiglia: Lamiaceae

Distribuzione: originario delle regioni del bacino del Mediterraneo e dell'Asia centrale e occidentale; cresce spontaneamente in prevalenza nelle zone montane dell'Italia del nord fino ai 1200 m s.l.m., prediligendo terreni asciutti, rupi calcaree soleggiate e pascoli sassosi.

Descrizione: pianta perenne, cespugliosa, glabrescente, aromatica, alta 30-50 cm, con fusto legnoso alla base, ascendente e ramificato con peli crespi minutissimi. È una pianta aromatica dal forte odore aromatico simile alla canfora e sapore amarognolo ma gradevole.

Le foglie sono lanceolate, brevemente picciolate, opposte, generalmente revolute sui bordi e con ghiandole sessili; quelle fiorali sono acute, non aristate all'apice.

I fiori sono ermafroditi, di colore azzurro-violetto, raggruppati in verticillastri ascellari, volti da un lato, e ravvicinati in una spiga terminale unilaterale.

Il frutto è un tetrachenio ovoideo o oblungo, con tre spigoli ottusi, glabro e con minute fossette; ogni parte racchiude un seme nero rugoso.

Fioritura: luglio - agosto

Frutto: achenio

Coltivazione: la moltiplicazione avviene per seme in giugno - luglio, per divisione di cespi eseguita all'inizio o alla fine della stagione vegetativa, ed infine per talee prelevate verso la fine dell'estate. L'issopo cresce bene sui terreni calcarei, sciolti e ben drenati, preferibilmente in collina. È molto resistente al freddo e al secco, mentre teme i ristagni idrici. Mediamente il ciclo produttivo dura 4-5 anni.

Droga: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: luglio

Principi attivi: olio essenziale, flavonoidi (diosmoside), acido rosmarinico, marrubina, acido oleoanlico, tannini.

Impiego terapeutico: l'issopo possiede proprietà aromatica, tonico-amaro-stomatica, balsamica, espettorante, antisettica e antiasmatica. Consigliato nelle lievi irritazioni delle vie respiratorie, per l'azione mucolitica ed espettorante. Stimola la secrezione dei succhi gastrici, favorisce i processi digestivi, elimina i gas intestinali.

A livello topico, i preparati vengono impiegati per detergere ferite, ulcere ed ustioni e come gargarismi, dotati di azione astringente ed antiinfiammatoria, nelle flogosi della mucosa orofaringea.

L'infuso di fiori e foglie, da applicare con delle garze, è ottimo per gli occhi stanchi e cerchiati. Sotto forma di lozione tonifica la pelle.

Altri usi: pianta aromatica usata in cucina per insaporire carni, minestre e insalate. Nell'industria conserviera è utilizzato come aromatizzante, in liquoreria come componente di amari e digestivi. Impiegato nella preparazione del liquore "Chartreuse" di origine benedettina.

L'olio essenziale trova impiego anche in cosmetica come componente di saponi, creme, lozioni e profumi. È una pianta mellifera: il miele d'issopo ha un gusto delicato ma decisamente profumato. Infine è una pianta di interesse ambientale, coltivata per formare piccole siepi.

Controindicazioni: l'olio essenziale di issopo è neurotossico in quanto contiene sostanze responsabili dell'azione epilettogena. Occorre quindi seguire attentamente le posologie indicate.

Curiosità: il nome issopo deriva dalla parola latina *hyssopu* o dal greco *hyssopos*, derivanti a loro volta dall'ebraico *ezob* o *esob* che significa «erba sacra». Citato più volte nelle Sacre Scritture, è da sempre associato alla purificazione perché pianta usata come aspersione.

La Scuola Medica Salernitana (la prima e più importante istituzione medica d'Europa nel Medioevo) lo cita nei suoi testi: «L'issopo purifica il petto dal catarro nocivo. Si usa l'estratto della pianta mescolato con il miele».

In Persia l'acqua distillata ottenuta dalla pianta viene usata come cosmetico, in quanto ha la fama di rendere lucente l'incarnato.