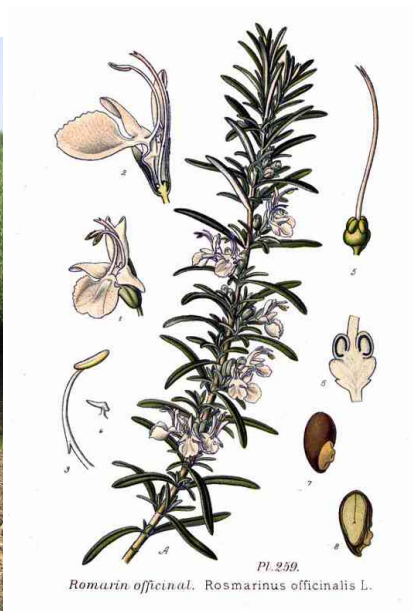


Rosmarino



Nome scientifico: *Rosmarinus officinalis* L.

Nome inglese: rosemary

Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)

Distribuzione: tipica pianta dell'area mediterranea, è largamente diffusa nei continenti a clima temperato e in tutte le regioni costiere. È specie rustica, xerofila, vegeta fino a un'altezza di 1200 m s.l.m.

Descrizione: specie perenne, arbustiva, sempreverde con portamento eretto o prostrato, che può raggiungere anche i 2 m di altezza, con radici profonde, fibrose e resistenti, ancoranti.

Ha fusti legnosi di colore marrone chiaro, prostrati ascendenti o eretti, molto ramificati. I giovani rami pelosi di colore grigio-verde sono a sezione quadrangolare. Le foglie, persistenti e coriacee, sono sessili, opposte, lineari-lanceolate, addensate numerosissime sui rametti. Sono di colore verde cupo lucente sulla pagina superiore e biancastre su quella inferiore per la presenza di una peluria bianca, hanno i margini leggermente revoluti e sono ricche di ghiandole oleifere.

I fiori piccoli, di colore azzurro-lilla, in qualche caso roseo-bianco, sono riuniti in spicasteri posizionati all'ascella delle foglie e nella parte superiore delle ramificazioni. La fioritura, scalare nelle regioni mediterranee, si ha quasi tutto l'anno; solamente nei climi più freddi è limitata al periodo primaverile-estivo. L'impollinazione è entomofila poiché avviene tramite insetti pronubi, tra cui l'ape domestica, attirati dal profumo e dal nettare prodotto dai fiori.

Il frutto è un tetrachenio costituito da piccoli acheni di colore bruno, lisci, obovati.

Fioritura: primaverile – estiva; intero anno (regioni mediterranee)

Frutto: achenio

Coltivazione: si moltiplica facilmente per talea apicale dei nuovi getti, prelevando dai germogli basali e dalle piante più vigorose, oppure si moltiplica per divisione della pianta in primavera, mentre si sconsiglia l'impiego del seme per la scarsa germinabilità. L'impianto si può effettuare in autunno o in primavera, a seconda delle condizioni climatiche. La durata della coltura è di diversi anni, anche fino a 10. È poco resistente ai climi rigidi e prolungati, richiede posizione soleggiata al riparo di muri dai venti gelidi; il terreno deve essere leggero, sabbioso-torboso, ben drenato.

Per effetto dei meccanismi di difesa dal caldo e dall'arido (tipici della macchia mediterranea), la pianta presenta, se il clima è sufficientemente caldo ed arido in estate e tiepido in inverno, il fenomeno della estivazione, cioè arresta quasi completamente la vegetazione in estate, mentre ha il rigoglio di vegetazione e le fasi vitali (fioritura e fruttificazione) rispettivamente in tardo autunno o in inverno, ed in primavera.

Droga: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: giugno

Principi attivi: olio essenziale costituito da composti monoterpenici (α -pinene, canfene, mircene, α e γ terpinene), alcoli monoterpenici (linalolo, borneolo, terpinen-4-olo), chetoni (canfora, verbenone, carvone), sesquiterpeni (cariofillene); acidi fenolici (acido rosmarinico), flavonoidi (luteolina), diterpeni (carnesolo), triterpeni (acido ursolico e oleanolico), minerali (fosforo, potassio, ferro, sodio, rame, zinco, magnesio, manganese e calcio), vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6 e vitamina C.

Impiego terapeutico: le principali proprietà riconosciute alle sommità fiorite del rosmarino sono rappresentate da quelle antispasmodiche, coleretiche e antiossidanti che rendono la pianta utile nel trattamento sintomatico delle turbe digestive e per facilitare le funzioni di eliminazione renale ed intestinale (azione drenante). Dalle foglie, in corrente di vapore, si estrae l'olio essenziale, liquido incolore o giallognolo. A seconda del chemiotipo della pianta vengono ottenuti diversi oli essenziali con differenti azioni farmacologiche: uno ricco in eucaliptolo, principalmente ad attività balsamica, un altro ricco di canfora ad azione antinfiammatoria (soprattutto per uso locale), ed infine uno in cui abbondano il borneolo ed i suoi derivati che è essenzialmente un antispastico.

Il rosmarino contiene acido carnosico, che ha la proprietà di combattere gli effetti nocivi dei radicali liberi nel cervello, aiutando, quindi, a prevenire l'invecchiamento cerebrale. Allo stesso tempo la pianta è anche stimolante delle funzioni cognitive, migliora la memoria e la concentrazione. Ha proprietà molto salutari nei confronti degli occhi, in particolar modo contro la degenerazione maculare, benefici dovuti in particolar modo alla vitamina A e agli altri composti antiossidanti presenti nelle foglie.

Le proprietà antiossidanti sono dovute in parte all'acido rosmarinico e soprattutto ai diterpeni per i quali è stata valutata l'efficacia su diversi modelli sperimentali.

Per quanto riguarda le affezioni dell'apparato respiratorio, oltre all'azione antisettica esplicita dall'olio essenziale, manifesta azione espettorante e bechica, sia per assunzione orale che per suffumigi.

Una ricerca ha evidenziato come i componenti non volatili (acido rosmarinico, flavonoidi, diterpeni, acidi triterpenici) siano dotati di una buona attività antiflogistica. Dunque i residui ottenuti dopo la distillazione in corrente di vapore, mantengono inalterata l'attività antiinfiammatoria, viene quindi ipotizzato l'impiego di tali residui come materia prima a basso costo per la produzione di preparati fitoterapici ad attività antiinfiammatoria.

Grazie al significativo apporto di ferro, migliora la circolazione sanguigna, aiutando soprattutto chi si sente privo di forze e debilitato, magari a causa di cali di pressione.

Il gemmoderivato ottenuto da giovani germogli esplica un'azione colagoga-coleretica ed epatoprotettrice. È stato segnalato anche come stimolante della corteccia surrenale e per una valida azione antisenescente: ne viene segnalato, pertanto, l'impiego nell'andropausa e nella menopausa, ove agisce da stimolante dell'attività sessuale e rallenta i processi aterosclerotici. Presenta, inoltre, un'attività riparatrice a livello della mucosa intestinale che, favorendo un miglior assorbimento del calcio, può contrastare efficacemente l'osteoporosi senile.

Per uso topico è un valido cicatrizzante, vasodilatatore periferico, stimolante. Viene impiegato nelle affezioni muscolari per l'azione iperemizzante e analgesica, dovuta all'alto tenore in essenza terpenica.

Dal punto di vista cosmetologico trova impiego come dermopurificante, deodorante, stimolante e tonificante. È impiegato come shampoo per ravvivare il colore dei capelli e come stimolante del cuoio capelluto, per il trattamento dei capelli grassi; come astringente nelle lozioni; nelle pomate e linimenti per le proprietà toniche. In profumeria, l'olio essenziale ricavato dalle foglie, viene utilizzato per la preparazione di colonie, come l'*Acqua della Regina d'Ungheria*. Viene impiegato anche in collutori per l'igiene orale.

Altri usi: per uso alimentare vengono raccolti i rametti giovani senza fiori. È ben noto l'uso del rosmarino in cucina: usato per aromatizzare selvaggina, pesci, arrostiti, salse, minestre, brodi, condimenti, ripieni, per la preparazione di prodotti da forno e aceti aromatici, e ancora, nell'industria delle carni insaccate. L'estratto di rosmarino è impiegato in campo alimentare come additivo dotato di proprietà antiossidante ed etichettato con la sigla E392.

Il rosmarino viene coltivato come pianta ornamentale nei giardini, per bordure, aiuole e macchie arbustive, o in vaso su terrazzi. I fiori sono particolarmente melliferi.

È infine, una pianta dalle proprietà coloranti.

Controindicazioni: solo a dosaggi elevati si possono manifestare disturbi gastrointestinali e a carico delle vie urinarie. Per l'azione emmenagoga ne viene sconsigliato l'uso in gravidanza.

L'olio essenziale è controindicato in persone che soffrono di epilessia; causa infatti, specialmente in caso di sovradosaggio, irritazioni, convulsioni, vomito e principi di paralisi respiratorie.

Avvertenze: come per tutte le piante con proprietà stimolanti, il rosmarino va assunto con attenzione, soprattutto in caso di ipertensione e insonnia.

Curiosità: il nome rosmarino deriva dalla locuzione latina *rōs marīnus*, 'rugiada del mare', così detto perché cresce spontaneo nelle zone costiere mediterranee; *officinalis* per l'uso medicinale della pianta. Secondo gli antichi romani la pianta sarebbe nata nelle terre vicino al mare.

Nell'antichità il rosmarino veniva utilizzato per migliorare la memoria e rianimare gli spiriti stanchi. Per gli antichi Egizi simboleggiava la memoria delle persone care ed era utilizzato per imbalsamare i corpi dei defunti.

Nel 1235 la Regina Elisabetta d'Ungheria, colpita da paralisi, venne guarita da un eremita che utilizzò, per massaggiare gli arti paralizzati, un preparato ottenuto mettendo a macerare il rosmarino in alcol per diversi giorni.