

12 Settembre 2016

Verbena: l'erba sacra dal potere antistress

Venerata dagli antichi e alleata del benessere, ecco gli usi e le virtù di una pianta che da sempre appartiene alla tradizione popolare



Proprietà degli alimenti

La verbena ha proprietà dal piglio magico. Quest'erba, alleata della pelle e del benessere, cresce anche spontanea ai margini dei boschi e nei luoghi sabbiosi di tutta Europa (ma anche in Asia) con i suoi graziosi fiorellini dall'aroma tenue. Le **proprietà** sono lenitive, espettoranti e depurative. In più ? grazie alla sua azione calmante sul sistema nervoso ? pare che la verbena sia anche un ottimo **ingrediente antistress**.

Fin dai tempi antichi [1] la verbena era nota come **erba di potere**, a cui erano attribuite proprietà talvolta di valore opposto. Sacra per i Druidi, simbolo di pace e buon auspicio per i Romani (che già pare la usassero per curare la malinconia), era rispettata anche dai Greci e gli Egizi che le riservavano un posto di rilievo in riti e cerimonie. Da sempre materia per **filtri magici**, nel basso Medioevo pare fosse usata come rimedio contro gli incantesimi.

In effetti, se si guarda alle sue proprietà benefiche, quest'erba è davvero un rimedio prezioso. La verbena è **ricca di componenti attivi** come tannino, mucillagini, saponina, arbutina e vitamine A, B e C. Possiede virtù che la rendono digestiva e stimolante epatica. La verbena ha anche **effetti depurativi**, grazie al suo potere diuretico che aiuta il corpo a depurarsi eliminando i liquidi in eccesso e mantenendo in salute fegato e reni. Contiene inoltre un glucoside [2], la verbenalina, che se assunto quando l'arbusto è fresco ha proprietà **antispasmodiche, antinfiammatorie** e antidolorifiche.

Che differenza c'è tra infuso e decotto? [3]

La verbena si assume di norma sotto forma di **tisana**, di **decotto** e **infuso**, o se ne utilizza l'olio essenziale da diluire o da diffondere nell'ambiente grazie ad un diffusore. Grazie alle sue proprietà la verbena è infatti utilizzata come **aroma calmante** e riequilibrante dell'umore, ma anche come tonico del sistema nervoso,

rinforza la concentrazione e la memoria. Con opportuni dosaggi, quest'erba cara alla tradizione popolare non presenta controindicazioni degna di nota ma è bene consultare erborista o medico se si desidera farne uso in sicurezza godendo a pieno delle sue proprietà.

Potrebbe interessarti anche

Sambuco, i benefici vengono da fiori e bacche [4]

Proprietà e virtù della calendula [5]

Segreti e proprietà dei petali di rosa [6]

Links

[1] <http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/spezie-erbe/Verbena-pianta-magica.html>

[2] <http://www.sapere.it/enciclopedia/gluco-side.html>

[3] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-infuso-e-decotto>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/sambuco-i-benefici-vengono-da-fiori-e-bacche>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/propriet%C3%A0-e-virt%C3%B9-della-calendula>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/segreti-e-propriet%C3%A0-dei-petali-di-rosa>