



Alchemilla Vulgaris o Erba Stella

Erba ventagliana

L'*Alchemilla vulgaris* cresce spontanea nei prati di montagna, riconoscibile per le sue foglie a forma di ventaglio che raccolgono al centro piccole gocce di rugiada. Da secoli è apprezzata per le sue virtù legate al mondo femminile, tanto da essere considerata una vera alleata nelle fasi più delicate della vita della donna.

Scheda erboristica

Nome comune	Erba stella, Erba ventagliana
Nome botanico	<i>Alchemilla vulgaris</i>
Famiglia	Rosaceae
Parte usata	Foglie e sommità fiorite
Principi attivi	Tannini, flavonoidi, fitosteroli
Proprietà	Astringente, antinfiammatoria, emostatica, cicatrizzante, riequilibrante ormonale
Indicazioni	Irregolarità mestruali, sindrome premestruale, menopausa, diarrea, infiammazioni mucose, cicatrizzazione ferite
Controindicazioni	Gravidanza, allattamento, uso prolungato senza controllo medico
Forma d'uso più comune	Tintura madre, infuso, decotto, impacchi esterni

Caratteristiche

L'Alchemilla è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Cresce spontaneamente nei prati freschi e umidi, nei pascoli e ai margini dei boschi, specialmente nelle zone collinari e montane. È diffusa in tutta Europa, Italia compresa.

Si riconosce facilmente per le sue **foglie tondeggianti a forma di ventaglio**, profondamente lobate e dentellate, che formano una rosetta basale. Le foglie hanno la straordinaria capacità di trattenere la rugiada al centro della lamina, creando piccole gocce scintillanti che, secondo la tradizione, erano raccolte dagli alchimisti per le loro preparazioni magiche — da qui il nome *Alchemilla*.

I **fiori**, piccoli e giallo-verdastri, sono riuniti in **infiorescenze a pannocchia**, e compaiono tra la tarda primavera e l'estate. La pianta ha un portamento discreto, ma elegante, e può raggiungere i 30-40 cm di altezza.

Predilige **terreni ben drenati e ricchi di sostanza organica**, ma tollera anche condizioni più povere. Resiste bene al freddo ed è una pianta rustica che si adatta facilmente.



Descrizione delle foglie



Le foglie dell'Alchemilla sono uno degli elementi più caratteristici e ornamentali della pianta. Si sviluppano in una rosetta basale e sono tondeggianti, palmato-lobate, con margine finemente dentellato. Ogni foglia è suddivisa in 7-11 lobi ben evidenti, che si aprono a ventaglio come una piccola mano. La superficie fogliare è vellutata, ricoperta da una leggera peluria

setosa, che contribuisce alla formazione e al mantenimento delle celebri gocce di rugiada nel centro della foglia: un fenomeno noto come guttazione, che avviene anche in assenza di pioggia. Questa caratteristica ha alimentato leggende e credenze legate alla pianta fin dall'antichità. Le foglie presentano un colore verde chiaro o verde-grigiastro, con venature radiali ben marcate. Sono sorrette da lunghi piccioli che le rendono leggermente sollevate dal suolo, donando alla pianta un aspetto morbido e aggraziato.

Descrizione dei fiori



I fiori dell'*Alchemilla vulgaris* sono piccoli e discreti, ma hanno un fascino particolare che si armonizza con la forma delle foglie. Di colore **giallo-verde o verde-giallo**, si raccolgono in **infiorescenze dense e sferiche** che si elevano al di sopra del fogliame tra la fine dell'estate e l'estate. Ogni fiore misura circa **3 mm** e presenta una struttura semplice: **privo di corolla**, è composto da un **calice a quattro lobi** e **anch'esso a quattro lobi**. All'interno si trovano solitamente **quattro stami**, sebbene a volte solo due. Questa semplicità conferisce ai fiori un fascino particolare, ma non per questo meno interessante. La loro disposizione in **pannocchie leggere e ariose** crea un effetto vaporoso che contrasta piacevolmente con la forma più marcata delle foglie. Nonostante la loro modesta dimensione, i fiori dell'*Alchemilla*

“Varietà di Alchemilla”

- [*Alchemilla epipsila*](#)
- [*Alchemilla erythropoda*](#)
- [*Alchemilla mollis robustic*](#)



[*Alchemilla erythropoda*](#)

[*mollis*](#)

[*elisabetae*](#)

- [Ichemilla](#) [epipsila](#) [robustic](#)
[elisabetae](#)

Proprietà terapeutiche dell'Alchemilla

L'Alchemilla (*Alchemilla vulgaris*) è una pianta tradizionalmente impiegata in fitoterapia per il benessere del sistema femminile, ma le sue applicazioni si estendono anche ad altri ambiti della salute. Grazie al suo alto contenuto di tannini, flavonoidi e fitosteroli, presenta una marcata azione astringente, utile per contrastare la **diarrea** e **tonificare le mucose intestinali**. Questa proprietà è alla base del suo impiego anche per le **infiammazioni della gola, della bocca e delle gengive**. La sua azione emostatica e cicatrizzante la rende adatta all'uso esterno su piccole ferite, piaghe, **irritazioni cutanee e infiammazioni vaginali**.

Applicata localmente sotto forma di impacchi o lavande, favorisce la rigenerazione dei tessuti. Ma è soprattutto come riequilibrante del sistema ormonale femminile che l'Alchemilla è più conosciuta: aiuta a regolarizzare il ciclo mestruale, attenuare i sintomi della sindrome premestruale, e lenire i disagi legati alla menopausa, grazie alla sua azione simil-progesteronica naturale. Inoltre, il suo effetto antinfiammatorio e tonico contribuisce al benessere generale in caso di stanchezza, convalescenza o tensioni legate al ciclo.

▣ *Preparazioni e utilizzi dell'Alchemilla*

Infuso per il benessere femminile

- ★**Ingredienti:** 1 cucchiaio di foglie e sommità fiorite essiccate
- ★**Preparazione:** Versare 1 tazza d'acqua bollente sulla pianta, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
- ★**Modo d'uso:** Bere 2-3 tazze al giorno, lontano dai pasti, durante il ciclo.

▣ **Decotto astringente per l'intestino**

★**Ingredienti:** 1 cucchiaio raso di foglie secche

★**Preparazione:** Far bollire in 200 ml d'acqua per 5 minuti, poi filtrare.

★**Modo d'uso:** Bere 1-2 tazze al giorno in caso di diarrea lieve.



□ **Oleolito di Alchemilla**

Ingredienti:

sommità fiorite fresche o secche di *Alchemilla vulgaris*
olio vegetale (oliva, mandorle dolci o jojoba)

Preparazione:

Se usi la pianta fresca, lasciala appassire all'ombra per 12-24 ore per ridurre l'umidità.

Immergi la pianta in un barattolo pulito, coprendo completamente con l'olio scelto.

Lascia macerare al sole (coperto con garza o tappo non ermetico) per **21-30 giorni**, agitando ogni giorno.

Filtra con garza e travasa in bottigliette di vetro scuro.

★**Uso:**

Applicare sulla pelle per favorire la cicatrizzazione di piccole ferite, arrossamenti, ulcere cutanee, irritazioni intime o post-rasatura

Tintura madre di Alchemilla

★**Ingredienti:**

100 g di sommità fiorite fresche di *Alchemilla vulgaris*
500 ml di alcool etilico a 60° (oppure soluzione idroalcolica a 60% vol)

★**Procedimento:**

Raccogli le sommità fiorite fresche di *Alchemilla* in una giornata asciutta, lontano da fonti inquinanti.

Tritale grossolanamente e inseriscile in un barattolo di vetro pulito con tappo ermetico.

Versa l'alcool fino a coprire completamente la pianta (rapporto pianta fresca/alcool = 1:5).

Chiudi bene il barattolo e lascia in macerazione per 21 giorni in luogo fresco e buio, agitando ogni giorno.

Trascorso il tempo, filtra con una garza o colino fine e trasferisci la tintura in bottigliette di vetro scuro, etichettando con nome e data.

★**Conservazione:** in luogo fresco, buio e asciutto.

Posologia indicativa: 20-30 gocce in poca acqua, 2-3 volte al giorno



Indicazioni: Regola il ciclo, riduce i sintomi della menopausa, favorisce la digestione .



Unguento di Alchemilla (pomata)

50 ml di oleolito di Alchemilla

5-7 g di cera d'api (naturale)

Facoltativo: qualche goccia di vitamina E come conservante naturale

★Preparazione:

Sciogli la cera d'api a bagnomaria.

Aggiungi l'oleolito e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

Versa in piccoli vasetti sterilizzati e lascia raffreddare con il coperchio aperto.

★Uso:

Ottimo come cicatrizzante per ferite lente a guarire, emorroidi esterne, pelle screpolata, piccoli tagli o irritazioni da sfregamento.

Alchemilla Vulgaris Curiosità



Il nome Alchemilla deriva dalla parola “alchimia”: gli antichi alchimisti consideravano questa pianta **sacra e misteriosa**, convinti che le gocce di rugiada che si raccoglievano sulle sue foglie avessero poteri magici. Tali gocce, perfettamente sferiche e lucenti, erano chiamate “**acqua celeste**” e venivano usate nei rituali per la creazione della **pietra filosofale** o per preparazioni mistiche.

In alcune tradizioni nordiche, l’Alchemilla era conosciuta come “**mantello della Madonna**” o “**mantello della donna**” (Lady’s Mantle in inglese), per via della forma delle foglie che ricordano un piccolo mantello raccolto. La pianta era quindi associata alla **protezione femminile**, e utilizzata per benedire le giovani donne in età fertile o in attesa di un figlio. In epoca medievale, si credeva che portasse **equilibrio tra le energie lunari e terrestri**, rendendola ideale per i rituali legati alla fertilità, alla ciclicità e alla guarigione spirituale. Leggenda dell’Alchemilla – Il mantello delle stelle

Si narra che, in tempi antichi, quando la luna piena illuminava i pascoli delle montagne, una **giovane guaritrice** di nome Elna percorresse i sentieri alla ricerca della “pianta che raccoglieva le lacrime del cielo”. La leggenda racconta che Elna fosse stata visitata in sogno da una **figura vestita di stelle**, che le rivelò il segreto della pianta capace di guarire le ferite del corpo e del cuore. Seguendo l’intuizione e i segni lasciati nel vento, Elna trovò l’Alchemilla, le cui foglie portavano una **goccia brillante** come un cristallo. Raccolse quella rugiada con una piuma d’oca e preparò infusi e unguenti che riportarono salute e serenità a chi ne aveva bisogno.

Da allora, si dice che l’Alchemilla fiorisca sempre al passaggio delle donne sagge, e che chiunque ne raccolga una foglia con rispetto, **porti con sé un frammento di antica saggezza**.