

Arnica montana



Arnica montana **Caratteristiche**

Pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae, l'Arnica montana si distingue per i suoi fiori giallo-arancio simili a margherite, con diametro di 5–6 cm. Fiorisce tra giugno e agosto. Cresce spontaneamente nei prati montani delle Alpi e dell'Appennino emiliano, prediligendo terreni acidi e ben drenati sopra i 1000 metri. **Specie protetta** La raccolta intensiva e la riduzione dell'habitat naturale ne hanno reso necessaria la protezione. In molte regioni alpine la raccolta spontanea è vietata

Descrizione delle foglie

Foglie verdi scure, ruvide, con peluria protettiva. Le basali sono spatolate, disposte a croce e resistono all'inverno. Emergono nel primo anno di vita. Sono spatolate, disposte opposte a croce, formando una rosetta basale tipica. Rimangono verdi anche sotto la neve, garantendo la sopravvivenza invernale e fungendo da riserva energetica

Le cauline, più strette, sono sessili. Adattate agli ambienti montani, proteggono da vento, raggi UV e disidratazione. Si sviluppano nel secondo anno, lungo il fusto eretto. Sono sessili, cioè prive di picciolo, e si inseriscono direttamente sullo stelo.

Adattamento ambientale

Essendo una pianta alpina, l'Arnica montana ha sviluppato diverse strategie adattative: I peli sulle foglie e sul fusto riducono la perdita d'acqua e proteggono la pianta dalla disidratazione causata dal vento

La peluria contribuisce anche a difenderla dai raggi UV e a mantenere stabile la temperatura interna. Le foglie basali svolgono un ruolo fondamentale nell'accumulo di energia utile alla fioritura e alla produzione di semi

Usi tradizionali delle foglie

Un tempo, i pastori alpini utilizzavano le foglie dell'Arnica per alleviare i dolori muscolari: le strofinavano direttamente sulle articolazioni doloranti dopo lunghe camminate in montagna o lavori nei pascoli. per alleviare i dolori muscolari.



Descrizione dei fiori



I petali sono irregolari e leggermente arruffati, dando al fiore un aspetto disordinato e naturale.

Il disco centrale è giallo-arancio e ricco di nettare, attirando api e insetti impollinatori.

Fioritura: da giugno ad agosto, con il massimo splendore nei mesi estivi.

Profumo: leggero e delicato, con note erbacee. I fiori vengono raccolti nel periodo della fioritura, da giugno ad agosto, preferibilmente: nelle ore più calde della giornata, quando la concentrazione di principi attivi è più elevata.

Quando i fiori sono completamente aperti, per garantire la massima efficacia terapeutica.

Dopo la raccolta, i fiori vengono solitamente essiccati all'ombra in un ambiente ventilato, per preservarne le proprietà medicinali.

Funzione e proprietà dei fiori

Attirano gli insetti impollinatori, favorendo la riproduzione della pianta. Contengono principi attivi con potenti proprietà antinfiammatorie e analgesiche

Proprietà terapeutiche

Analgesica: attenua dolori articolari e muscolari

★ **Antinfiammatoria:** riduce gonfiori e infiammazioni

★ **Antitraumatica:** favorisce la guarigione dopo traumi

★ **Antibiotica naturale:** previene infezioni cutanee

★ **Stimolante della circolazione:** migliora il flusso sanguigno locale

L'Arnica **deve essere utilizzata solo per uso esterno.**

L'uso interno è sconsigliato (e potenzialmente **tossico**), poiché può provocare effetti collaterali gravi: nausea, vomito, palpitazioni, vertigini, e nei casi più seri, danni al sistema nervoso.

Non applicare su **ferite aperte, mucose o pelle lesa.**

Evitare l'uso **in gravidanza e allattamento.**

Possibili **reazioni allergiche** nei soggetti sensibili alla famiglia delle **Asteraceae** (es. camomilla, calendula).



Preparazioni e utilizzi dell'Arnica montana

La tintura madre di Arnica è una soluzione concentrata. Viene impiegata esclusivamente per uso esterno, grazie alle sue proprietà: Antinfiammatorie. Antidolorifiche ed è impiegata per uso esterno in diversi trattamenti:

Tintura madre:

20 g fiori secchi in 100 ml alcool 60°, macerare 20 giorni, diluire con 500 ml acqua. Per impacchi, massaggi o gargarismi (senza ingerire).

Massaggi per dolori muscolari e articolari → Mescolare con un olio vettore (olio di mandorle dolci o jojoba) per un effetto antidolorifico e decontrattura

Gargarismi per infiammazioni gengivali e mal di gola → Diluire 10 gocce in un bicchiere d'acqua, fare sciacqui senza ingerire.

Rimedi contro la caduta dei capelli → Frizionare delicatamente sul cuoio capelluto per stimolare la circolazione



L'oleolito di arnica è un rimedio naturale

molto utilizzato per alleviare:

*Infiammazioni muscolari e articolari
dolori reumatici.*

Tensioni muscolari e traumi sportivi

Pomata: 100 ml oleolito + 30 g cera d'api + 5 gocce olio essenziale di lavanda. Sciogliere a bagnomaria, versare in contenitore sterilizzato. Rimedio per

contusioni e dolori muscolari



Arnica montana curiosità

Chiamata nel Medioevo “erba delle cadute”

Usata per le distorsioni degli animali nei pascoli alpini I fiori secchi venivano anche fumati come tabacco (effetto tossico)

Il nome “Arnica” potrebbe derivare da “ptarmiké”, greco per “starnutire” un tempo, i pastori strofinavano le foglie sulle articolazioni doloranti per alleviare i dolori muscolari.

In alcune regioni alpine, i fiori di arnica erano utilizzati come amuleto protettivo contro i fulmini.

Per le loro proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche, i fiori erano tradizionalmente applicati sulle contusioni dai pastori e dagli escursionisti di montagna. utiizzavano l’arnica per curare le distorsioni del bestiame.

I fiori essiccati venivano talvolta fumati come sostituto del tabacco, nonostante i possibili effetti tossici.

Il nome “Arnica” potrebbe derivare dal greco “ptarmiké”, che significa “starnutire”, a causa dell’effetto irritante che provoca se inalata.