

Bardana lappa

Caratteristiche

Pianta erbacea biennale della famiglia delle Asteraceae, la bardana è nota per le sue proprietà depurative. Cresce spontaneamente in ambienti temperati e nutrienti: lungo sentieri, fossati, campi incolti e ruderi. Colonizza rapidamente zone disturbate grazie alla sua adattabilità.

Grazie alla sua resistenza e adattabilità, si sviluppa con facilità nei suoli ricchi di sostanza organica, colonizzando rapidamente le zone disturbate o abbandonate.

Origine del nome e curiosità botaniche

Il nome scientifico *Arctium lappa* deriva dal greco “arktos” che significa “orso”, probabilmente in riferimento al suo aspetto robusto e ispido, oppure ai frutti spinosi che ricordano piccole palle pelose. Il termine “lappa” indica invece la capacità della pianta di aggrapparsi: i suoi frutti a uncino si attaccano facilmente al pelo degli animali e agli abiti umani.

Una curiosità moderna: il meccanismo di dispersione dei semi della bardana, basato su piccole sfere spinose che si attaccano per contatto, ha ispirato l'ingegnere svizzero George de Mestral a inventare il Velcro nel 1941, dopo aver osservato questi frutti attaccati al suo cane durante una passeggiata.

Proprietà tradizionali

Le radici della bardana, ricche di inulina, mucillagini, sali minerali e acidi fenolici, sono note per le loro proprietà: Depurative e disintossicanti, utili per la purificazione del sangue. Diuretiche, favorendo l'eliminazione di tossine attraverso i reni. Antisettiche e antibatteriche, particolarmente efficaci contro affezioni cutanee come acne, eczemi, dermatiti



Nome comune	<i>Bardana, Bardana maggiore, Erba dei panni</i>
Nome scientifico	<i>Arctium lappa</i>
Famiglia	<i>Asteraceae</i>
Parte utilizzata	<i>radici (soprattutto nel 1° anno), foglie, semi</i>
Periodo di raccolta	<i>Radici: autunno del 1° anno o primavera del 2° Foglie: estate, 1° anno Semi: fine estate, 2° anno</i>
Proprietà principali	<i>Inulina, arctiopicrina, poliacetileni, mucillagini, acidi fenolici, fitosteroli</i>
Uso interno	<i>Forma: Decotto, infuso, tintura madre Indicazioni: Disintossicazione, digestione lenta, acne, metabolismo lento, glicemia alta</i>
Uso esterno	<i>Forma: Decotto, impacchi, foglie fresche pestate Indicazioni: Acne, foruncoli, dermatosi, ferite, pelle grassa</i>
Controindicazioni	<i>Evitare in gravidanza e allattamento; uso prolungato solo sotto controllo; possibili reazioni in soggetti allergici alle Asteraceae</i>

Descrizione delle foglie

Foglie cuoriformi, robuste, con pagina superiore verde intenso e inferiore grigiasta e lanuginosa. Nel primo anno forma una rosetta basale, nel secondo si sviluppa il fusto (fino a 2 m). Le foglie superiori sono lanceolate, sessili e alternate. Vanno raccolte in estate del primo anno.

Nel primo anno di vita, la Bardana forma una grande rosetta basale di foglie appoggiate al suolo. In questa fase la pianta si concentra sull'accumulo di energia nelle sue radici. Con l'arrivo della primavera del secondo anno, si sviluppa il fusto centrale, che può raggiungere anche i 2 metri di altezza, ed è ramificato e lievemente striato. Su di esso si inseriscono le foglie superiori, disposte in modo alterno, lanceolate e senza picciolo (sessili), che accompagnano lo sviluppo delle



infiorescenze.



Le
pr
pr
pr
re
di

ta,
di
un
to
ve,

Descrizione

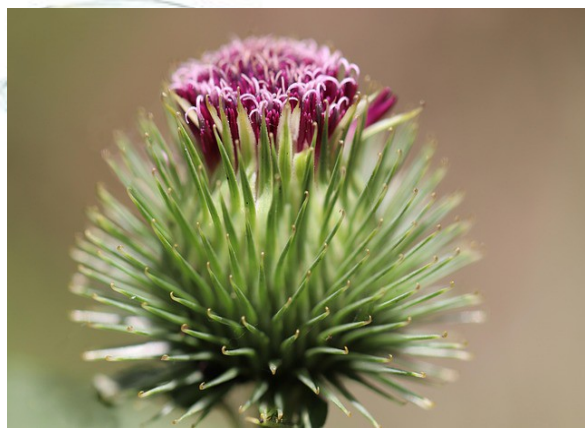
Capolini riuniti in corimbi terminali, di colore rosa-violaceo o purpureo, formati da fiori tubulosi. Circondati da brattee verdi uncinati che favoriscono la dispersione dei semi.

L'infiorescenza della Bardana è composta da capolini riuniti in corimbi terminali, cioè gruppi di fiori a forma di ombrello che si aprono all'apice dei rami.

Ogni capolino è formato da fiori esclusivamente tubulosi, di un elegante colore rosa-violaceo o purpureo. I fiori interni sono fertili e contribuiscono alla riproduzione, mentre quelli periferici danno alla pianta il suo aspetto decorativo e vistoso.

Il tutto è circondato da un involucrio esterno costituito da brattee verdi uncinati, ovvero piccoli "ganci" vegetali che si intrecciano tra loro formando una sorta di riccio spinoso. Questi uncini permettono ai capolini secchi di aggrapparsi al pelo degli animali o agli abiti umani, favorendo così la dispersione dei semi: un meccanismo naturale ingegnoso che ha ispirato anche l'invenzione del Velcro.

La fioritura della Bardana avviene nel secondo anno di vita, tra luglio e settembre, con fiori che attirano api, farfalle e insetti impollinatori, rendendo la pianta preziosa anche per la biodiversità.



Bardana Lappa – proprietà terapeutiche

La radice è la parte più attiva: *ricca di inulina, mucillagini, poliacetileni, arctiopicrina, sali minerali.*

- □ *Depurativa e disintossicante*
- □ *Diuretica e drenante*
- □ *Antisettica e antibatterica*
- □ *Antinfiammatoria*
- □ *Digestiva e ipoglicemizzante*

Composizione chimica e proprietà principali

La radice contiene una ricca combinazione di sostanze attive tra cui: **Inulina** → fibra solubile dall'effetto prebiotico, utile per la flora intestinale e per regolare i livelli glicemici.

Arctiopicrina → principio amaro con azione depurativa, antibiotica naturale e tonico-digestiva. **Poliacetileni e acidi fenolici** → con attività antibatterica e antifungina. **Sali minerali, mucillagini, fitosteroli e olio essenziale**

Modalità di utilizzo della radice

La radice della Bardana può essere impiegata in diversi modi, sia per uso interno che esterno:

Essicata per decotto → utile per la depurazione del fegato, della pelle e dell'organismo in generale

Macerata in acqua e alcool per ottenere la tintura madre → da assumere in gocce per favorire la diuresi, la disintossicazione e il drenaggio dei liquidi



Consumata sotto forma di infuso o tisana → per stimolare il metabolismo, migliorare la digestione, ridurre gonfiori intestinali e sostenere l'attività epatica



Utilizzo del resto della pianta

Sebbene la radice sia la parte più potente, tutta la pianta contiene gli stessi principi attivi, anche se in concentrazioni diverse. Le foglie fresche pestate si applicano come impacchi su: Ferite, Acne infiammata

Foruncoli purulenti. Grazie alle loro proprietà astringenti, antisettiche e lenitive, aiutano a disinfettare la pelle e favorire la cicatrizzazione. Il decotto di foglie o radice, usato per uso esterno, è ottimo per: Lavaggi del viso in caso di acne. Impacchi depurativi. Trattamenti per pelle grassa e impura.

I semi di Bardana, dal sapore più pungente e aromatico rispetto alla radice, sono utili per: Stimolare l'appetito e il metabolismo. Favorire la digestione. Alleviare la stitichezza, grazie al loro lieve effetto lassativo naturale

Preparazioni e utilizzi della Bardana lappa

Decotto depurativo:

2 cucchiaini di radice in 500 ml acqua. Infusione 5 h, poi bollitura 5 min. Bere 3 volte al giorno per 2 settimane. Depura fegato e pelle.

Decotto di Bardana per Uso Esterno

Utile per: infiammazioni cutanee, acne, dermatiti, micosi e scottature

Detergente viso: acqua di bellezza per pelli grasse.

Decotto diuretico: 1 cucchiaino radice in 250 ml acqua. Bollire 10 min. Bere al mattino. Stimola reni e sudorazione.



Controindicazioni



Oleolito: radice in olio vegetale (sesamo, oliva, jojoba). Esposizione al sole di giorno, buio di notte per 15 giorni o bagnomaria per 2 h. Usato sul cuoio capelluto.

Impacco capelli: decotto di bardana + ortica + aceto. Rafforza i capelli, riduce forfora, dona lucentezza

Non usare la Bardana nei seguenti casi:

Gravidanza e allattamento.

Bambini sotto i 2 anni.

Allergia o ipersensibilità ai suoi componenti



Bardana – curiosità

Oleolito usato per bellezza dei capelli, preveniva la calvizie

- Decotto impiegato dai monaci come lozione per il viso
- In Giappone, la radice (gobō) è alimento comune per digestione e depurazione
- Considerata amuleto contro le energie negative
- I fiori ispirarono il Velcro
- Capolini chiusi indicavano maltempo imminente
- Simbolo di resilienza e rigenerazione

Nel Medioevo, la Bardana era considerata un rimedio miracoloso per la pelle e veniva usata per le infezioni cutanee più gravi. La sua azione depurativa l'ha resa una delle piante più utilizzate nelle terapie naturali per l'acne. In alcune culture, la radice di Bardana era considerata un potente amuleto contro le energie negative.

I fiori tubolari della Bardana non solo attirano farfalle, ma anche api e bombi, rendendola una pianta importante per gli impollinatori. Il sistema di aggancio delle squame uncinata è stato studiato da ingegneri per sviluppare materiali adesivi innovativi.

In alcune tradizioni popolari, i capolini secchi venivano usati per prevedere il tempo atmosferico, poiché si chiudevano in condizioni di umidità elevata.

Le foglie giovani venivano utilizzate in passato come impacchi lenitivi per alleviare irritazioni cutanee e dolori articolari.

I fiori della Bardana hanno ispirato l'invenzione del Velcro, grazie ai loro uncini naturali che si attaccano facilmente ai tessuti e al pelo degli animali.

La Bardana è una delle piante mellifere più apprezzate, fornendo nutrimento a numerosi insetti impollinatori. Un'altra caratteristica della pianta, i fiori, infatti, si attaccano a qualunque cosa li sfiori, come una mano che si aggrappa a ciò gli passa accanto. Il significato del nome lappa venne, però, utilizzato anche da Plinio il Vecchio il quale sosteneva che il nome deriva dal termine greco labein che significa attaccarsi o aggrapparsi.