

Biancospino (*Crataegus monogyna* / *Crataegus laevigata*).

Caratteristiche

? Caratteristiche del Biancospino

Nel cuore delle siepi antiche, dove i confini tra i campi si intrecciano con la memoria dei passaggi silenziosi degli animali, s'innalza il Biancospino — un piccolo albero dalla presenza discreta ma dal cuore forte. Cresce dove la terra è asciutta e calcarea, lungo sentieri dimenticati, ai margini dei boschi o tra le vecchie mulattiere, come un guardiano silenzioso che osserva le stagioni passare.



Il suo tronco, spesso contorto e protetto da spine aguzze, racconta di venti resistiti e di inverni superati. I rami si aprono in un intreccio fittissimo, quasi a costruire una barriera naturale, ma in primavera accade qualcosa di magico: i suoi fiori, candidi come fiocchi di neve tardiva, sbocciano all'improvviso. Minuscoli, a cinque petali, raccolti in piccoli grappoli profumati, sembrano illuminare il verde con il loro bianco brillante. Il profumo è intenso, inconfondibile, con una nota quasi animalesca che ricorda i fiori antichi, quelli che non hanno ancora dimenticato la loro natura selvatica.

Le sue foglie, piccole e frastagliate, assomigliano a piccole mani verdi che danzano leggere nel vento. E quando l'autunno si avvicina, il biancospino si trasforma ancora: al posto dei fiori compaiono i suoi frutti, piccole bacche rosse e lucenti, che resistono sui rami anche dopo le prime gelate. Uccelli e scoiattoli ne vanno ghiotti, e persino l'occhio umano si lascia attrarre dal loro colore acceso contro il grigio dei rami spogli.

Ci sono due specie di Biancospino che crescono nei nostri paesaggi: il *Crataegus monogyna*, più comune e dai frutti con un solo seme, e il *Crataegus laevigata*, dai lobi fogliari meno profondi e dai frutti con due o più semi. Entrambi hanno un'anima simile: discreta ma potentemente benefica, come una carezza per il cuore affaticato.

Il Biancospino non ama mettersi in mostra, ma chi lo conosce lo riconosce subito — per il suo portamento fiero, per i suoi fiori bianchi come la neve e per il silenzio rassicurante che sembra portarsi dietro ovunque cresca.

Tabella erboristica

Nome comune:	Biancospino
Nome scientifico:	<i>Crataegus monogyna</i> / <i>C. laevigata</i> (ex <i>C. oxyacantha</i>)
Famiglia:	Rosaceae
Parte utilizzata:	Fiori, foglie, frutti (drupe)
Periodo di raccolta:	Fiori: aprile – maggio Frutti: settembre – novembre
Principi attivi:	Flavonoidi, tannini, procianidine, acidi fenolici, triterpeni
Proprietà principali	Cardiotonico, ipotensivo, sedativo, antiossidante, anti-aritmico
Uso interno	Forma: Infusi, tintura madre, gemmoderivato, estratti secchi Indicazioni: Ipertensione lieve, palpitazioni nervose, insonnia, ansia, fragilità cardiaca
Uso esterno	Raramente impiegato esternamente
Controindicazioni	Non usare in concomitanza con farmaci cardiaci senza parere medico Sconsigliato in gravidanza e allattamento

Descrizione delle foglie

Le Foglie del Biancospino

Appaiono tra i rami intricati in primavera, quando l'aria è ancora fresca e la luce filtra tra le nuvole invernali ormai diradate: sono le foglie del Biancospino, piccole, eleganti, finemente incise come se fossero state scolpite a mano da un artista paziente. Di un verde brillante, morbide al tatto e leggermente lucide, ricordano per forma delle piccole mani aperte, con lobi profondi e dentellati.

Ogni foglia racconta la sua identità: in *Crataegus monogyna* i lobi sono profondamente divisi, simili a quelli di un piccolo acero selvatico; in *Crataegus laevigata*, invece, sono meno profondi, quasi smussati, ma sempre delicati e ordinati, come fossero ritagliati con cura.



Quando il vento le attraversa, le foglie danzano con leggerezza, facendo frusciare l'aria tra i rami spinosi, portando con sé una sensazione di calma e silenzio. In estate offrono ombra a piccoli insetti e riparo agli uccelli, mentre in autunno si tingono di giallo dorato e si staccano una a una, fluttuando verso il suolo con la grazia delle cose semplici e perfette.



Descrizione dei fiori



I Fiori del Biancospino

All'inizio della primavera, quando la terra si risveglia del tutto, il Biancospino si veste di bianco. I suoi rami si ricoprono di una miriade di piccoli fiori, raccolti in infiorescenze compatte e abbondanti, che trasformano l'arbusto spinoso in una nuvola luminosa. È uno spettacolo discreto ma incantevole, che si ripete ogni anno con la stessa generosità.

I fiori, piccoli e perfetti, hanno cinque petali candidi, talvolta leggermente rosati, e portano al centro una corona di stami che li fa sembrare minuscoli soli in miniatura. L'odore è pungente, penetrante, antico. Non è dolce come quello dei fiori di campo, ma più intenso e muschiato, quasi animale — un odore che richiama gli insetti impollinatori più tenaci, quelli che conoscono i segreti dei fiori meno vistosi ma più potenti.

Fiorisce in aprile o maggio, a seconda del clima, e dura solo qualche settimana. Ma basta una passeggiata tra i campi in quel periodo per sentire il profumo del Biancospino nell'aria, come un invito alla calma, alla contemplazione e al silenzio interiore.



Proprietà terapeutiche

Il Biancospino è considerato da secoli il rimedio del cuore — non solo in senso fisico, ma anche emotivo. Pianta di confine, protettiva e discreta, nasconde tra i suoi fiori delicati e i suoi rami spinosi un potente alleato per il benessere cardiovascolare e nervoso.

I **flavonoidi** e le **procianidine** in esso contenuti agiscono direttamente sul **muscolo cardiaco**, migliorandone l'ossigenazione e la contrattilità senza affaticarlo. Questa azione dolce e graduale rende il Biancospino uno dei **migliori tonici cardiaci naturali**, particolarmente adatto alle persone anziane o a chi soffre di **fragilità cardiaca leggera**, **ipertensione lieve** o **tachicardia nervosa**.

Grazie alle sue proprietà **vasodilatatrici** e **ipotesive**, aiuta a ridurre la pressione arteriosa senza causare cali improvvisi, agendo in modo armonioso su tutto l'apparato circolatorio. Non solo regola il battito, ma lo **armonizza**, donando sollievo nei momenti di affanno e agitazione.

Accanto a queste proprietà fisiche, il Biancospino svolge una potente azione **sedativa sul sistema nervoso centrale**. È particolarmente indicato per le persone ansiose, che somatizzano le emozioni sul cuore, con sensazioni di stretta al petto, palpitazioni o nodo alla gola. Nei casi di **insonnia legata all'ansia**, agisce con delicatezza, favorendo un sonno più profondo e riposante, senza gli effetti collaterali dei sedativi di sintesi.

È una pianta “di mezzo”, capace di **collegare il corpo e le emozioni**, stabilizzando ciò che è instabile, calmando ciò che è eccessivo, rafforzando ciò che è debole. Per questo viene spesso consigliato anche nelle fasi di **passaggio emotivo**, come il lutto, la menopausa, i cambiamenti di vita.

Il frutto, sebbene meno potente dei fiori, possiede comunque proprietà **antiossidanti**, utili per sostenere il sistema cardiovascolare a lungo termine e migliorare la circolazione periferica.

□ Preparazioni e utilizzi del Biancospino

□ Infuso di fiori e foglie

Indicazioni: Ipertensione lieve, palpitazioni, ansia, insonnia.

Ricetta:

- 1 cucchiaino colmo di fiori e foglie essiccati
- 1 tazza (200 ml) di acqua bollente

Preparazione: Versare l'acqua bollente sulla droga, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare.

Assunzione: 1–2 tazze al giorno, preferibilmente lontano dai pasti, anche prima di dormire.





□ Tintura madre (TM) di Biancospino

Indicazioni: Regolarizzazione del battito, ansia con palpitazioni, insonnia da stress.

Posologia consigliata (adulti):

30–40 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno, lontano dai pasti.

Nota: È possibile aumentare a 3 volte al giorno nei casi acuti, sotto consiglio erboristico.

□ Oleolito di fiori di Biancospino

Indicazioni: Massaggi calmanti, stati d'ansia, tensioni muscolari.

Ricetta:

- Fiori freschi o semi-essiccati di Biancospino
- Olio vegetale (es. mandorle dolci o jojoba)

Procedimento:

1. Riempire un vasetto di vetro con i fiori.
2. Coprire con l'olio scelto.
3. Lasciare a macerare 21 giorni al sole, agitando quotidianamente.
4. Filtrare, conservare in bottiglia scura.

Uso: Applicare localmente su petto, tempie o polsi in caso di ansia o insonnia.

Gemmoderivato (Crataegus oxyacantha MG 1DH)

Indicazioni: Ipertensione leggera, tachicardia, insonnia, squilibri nervosi.

Posologia (adulti):

50 gocce in poca acqua, 1–2 volte al giorno, preferibilmente al mattino e/o prima di coricarsi.

Assunzione ciclica: 20 giorni al mese per 2–3 mesi.



Decotto leggero di frutti (drupe)

Indicazioni: Tónico circolatorio, lieve azione digestiva e cardiotonica.

Ricetta:

- 1 cucchiaio di frutti essiccati
- 250 ml di acqua

Preparazione: Far bollire per 10 minuti, lasciare intiepidire, filtrare.

Assunzione: 1–2 volte al giorno, anche in sinergia con frutti di rosa canina o sorbo.



Curiosità sul Biancospino

Il Biancospino non è solo una pianta officinale preziosa: è anche una figura ricorrente nella mitologia, nella magia popolare e nelle tradizioni contadine. Fin dall'antichità è stato considerato un **albero sacro**, spesso associato alla protezione, alla soglia tra mondi e alla forza del cuore.

Nelle campagne italiane veniva piantato accanto alle case per **proteggere dalla sfortuna e dagli spiriti maligni**, grazie alla sua natura spinosa che “ferma” le energie negative. In molte zone era proibito tagliarlo durante la fioritura, perché si credeva che i suoi fiori portassero con sé l'anima della primavera e reciderli avrebbe portato disgrazia. Eppure, i suoi fiori venivano raccolti con rispetto per creare infusi e amuleti che **rafforzavano il cuore e calmavano l'anima**.

In Irlanda e in Gran Bretagna il Biancospino è uno degli **alberi delle fate**: secondo la leggenda, gli spiriti del Piccolo Popolo dimorano sotto i suoi rami, e guai a chi danneggia un albero di Biancospino isolato! Ancora oggi, in alcuni luoghi, le strade vengono deviate per non abbattere un “fairy tree”.

Il suo nome in latino, *Crataegus*, deriva dal greco *kratos* che significa “forza”, riferendosi alla durezza del suo legno e alla sua resistenza. In effetti, il suo legno veniva usato per fare bastoni da passeggio, manici di utensili e piccoli strumenti agricoli, grazie alla sua tenacità e compattezza.

Ma forse l'aspetto più affascinante del Biancospino è il suo **essere una soglia**: tra primavera e estate, tra fiori e frutti, tra la protezione e l'apertura. Fiorisce nel tempo dei cambiamenti, quando qualcosa finisce e qualcos'altro inizia, ed è per questo che molte tradizioni lo considerano una **pianta di passaggio**, da portare con sé nei momenti di trasformazione personale, lutto, rinascita o risveglio spirituale.