

Epilobium angustifolium



Caratteristiche

L'**Epilobium angustifolium** (garofanino di bosco) è una pianta perenne della famiglia delle Onagraceae, riconoscibile per i suoi fiori di un intenso colore violaceo-rosa e per i petali leggermente frastagliati. Gli steli possono raggiungere fino a 1,5 m di altezza e sono ricoperti da foglie lanceolate, disposte in modo alterno lungo il fusto. Predilige ambienti aperti e soleggiati, spesso in altitudine, e cresce rigoglioso lungo i bordi dei corsi d'acqua e nei radurizzamenti creati da eventi di incendio boschivo. **“Fireweed”**: la rinascita dopo il fuoco



Il soprannome inglese *“fireweed”* deriva dalla sua capacità di colonizzare rapidamente il terreno impoverito dopo gli incendi. Le radici rizomatose sopravvivono alle alte temperature e consentono alla pianta di emergere per prima, favorendo la ricostituzione dell'ecosistema. Questo ciclo di distruzione e rinascita conferisce all'**Epilobium angustifolium** un forte simbolismo: resilienza, rigenerazione e speranza, temi che arricchiscono qualsiasi narrazione botanica o spirituale.

Varietà di Epilobio



Epilobium alpinum.



Epilobium alsinifolium



Epilobium angustifolium



Epilobium lanceolatum.



Epilobium palustre.



Epilobium hirsutum.

Descrizione delle foglie

? Le foglie dell'Epilobio

Le foglie dell'*Epilobium angustifolium* sono **semplici**, di forma **lanceolata** o talvolta **ovale**, con **margini interi** o **leggermente dentellati**. Crescono in modo **alternato lungo il fusto**, ma la loro disposizione a **spirale** può farle apparire **quasi opposte** a un'osservazione superficiale.

La **pagina superiore** è di un **verde brillante**, mentre quella **inferiore** è **più chiara**, con **nervature evidenti**. Le **nervature laterali** si incurvano dolcemente verso i bordi, creando un **disegno distintivo** che può essere utile per riconoscere con sicurezza la pianta. Questo particolare venatura è uno degli elementi chiave per distinguerla da specie simili.



Descrizione dei fiori



Fioritura e diffusione – la danza dell'estate

Quando l'**estate raggiunge il suo apice**, l'*Epilobium angustifolium* regala uno degli spettacoli più suggestivi della natura: la **fioritura**. I **fiori**, disposti in eleganti spighe terminali, sono formati da **quattro petali bilobati** ben separati (*corolla dialipetala*), e sfoggiano **colori che variano dal rosa al rosso violaceo**, a seconda della specie. Fioriscono a partire da **metà estate**, attirando insetti impollinatori e occhi meravigliati.

Ma la **magia dell'epilobio** non si conclude con la fioritura. Quando l'estate declina, la pianta si prepara al grande viaggio della vita: la **capsula fruttifera**,



sottile e allungata, si apre delicatamente alla maturità, liberando **numerosi semi piumati**, leggeri come il respiro del vento. Ogni seme si stacca e fluttua nell'aria, in cerca di **nuova terra da abitare**.

Così l'epilobio si **propaga nei luoghi feriti**, spesso dove **il fuoco ha cancellato ogni cosa**, o dove **il tempo ha lasciato cicatrici profonde**. In quei luoghi, i suoi semi si posano e danno vita a nuove fioriture, facendo dell'epilobio un **simbolo vivente di rinascita, resistenza e speranza**

Proprietà **terapeutiche**

L'*Epilobium angustifolium*, noto per le sue potenti proprietà terapeutiche, è un prezioso alleato della salute prostatica. La prostata, piccola ghiandola essenziale per la produzione del liquido seminale, può essere soggetta a disturbi comuni come la prostatite o l'ipertrofia prostatica benigna (IPB).

Grazie alla sua azione antinfiammatoria, lenitiva e riequilibrante, l'epilobio viene da secoli impiegato in fitoterapia per alleviare i sintomi legati a questi disturbi. Tra i suoi effetti più apprezzati vi è il miglioramento della funzione urinaria, specialmente negli uomini anziani.

L'erborista Maria Treben, celebre per l'uso delle erbe curative nella medicina popolare, consigliava di bere una tazza di tisana di Epilobio al giorno, per periodi prolungati, riportando benefici significativi anche nei casi cronici di difficoltà urinarie.

I suoi effetti benefici non si limitano alla prostata: l'epilobio è utile anche per il **benessere del tratto urinario e della vescica**, risultando efficace nel **trattamento della cistite**, sia negli uomini che nelle donne. La sua **azione diuretica** favorisce l'eliminazione delle tossine, mentre quella **antinfiammatoria** contribuisce a lenire l'irritazione delle mucose.

Per ottenere il massimo beneficio dai suoi principi attivi, si raccoglie la **parte aerea della pianta** all'**inizio della fioritura**, momento in cui la concentrazione delle sostanze funzionali è al suo apice.



Tabella erboristica

Nome comune	Epilobio, Garofanino di bosco
Nome scientifico	Epilobium angustifolium
Famiglia	Onagraceae
Parte utilizzata	Parte aerea fiorita
Periodo di raccolta	nizio fioritura
Principi attivi	Flavonoidi, tannini, acidi triterpenici, mucillagini
Proprietà principali	ntinfiammatoria, lenitiva, astringente, espettorante
Uso interno	Forma: Infuso, tintura madre, polvere Indicazioni: Disturbi prostatici, infiammazioni delle vie urinarie, diarrea, tosse
Uso esterno	Forma: Gargarismi, impacchi Indicazioni: Infiammazioni del cavo orale, irritazioni cutanee, pelli sensibili
Controindicazioni	

Preparazioni e utilizzi dell' Epilobio

La **tisana di Epilobio** è un infuso semplice da preparare, noto per i suoi effetti benefici sulla **salute della prostata** e sul **tratto urinario**. È consigliata anche in caso di **problemi cutanei legati a infezioni micotiche**.

✓ Preparazione dell'infuso

Versare **1 cucchiaio di erba secca** in una tazza di acqua in ebollizione. Lasciare in infusione per **circa 10 minuti**, quindi **filtrare**.

✓ Dosaggio consigliato

2-3 tazze al giorno, preferibilmente lontano dai pasti.



✓ Preparazione dell'infuso

Versare **1 cucchiaio di erba secca** in una tazza di acqua in ebollizione. Lasciare in infusione per **circa 10 minuti**, quindi **filtrare**.

✓ Dosaggio consigliato

2-3 tazze al giorno, preferibilmente

Indicazioni d'uso

Supporto alla prostata: prostatite e ipertrofia prostatica benigna.

Benessere urinario: utile in caso di cistite.

Cura della pelle: per dermatosi e **micosi**



Controindicazioni

L'Epilobio è **generalmente ben tollerato**, ma si consiglia di **consultare il medico**: in **gravidanza** o **allattamento** in caso di **terapie farmacologiche in corso**. Potrebbero verificarsi **interazioni o effetti collaterali** in soggetti sensibili.

La **tisana di Epilobio** è un infuso semplice da preparare, noto per i suoi effetti benefici sulla **salute della prostata** e sul **tratto urinario**. È consigliata anche in caso di **problemi cutanei legati a infezioni micotiche**.

✓ **Preparazione**

6 grammi di radici in 100 ml di acqua. Portare a ebollizione, sobbollire per 5–10 minuti, infusione 5 minuti.

Filtrare.

✓ **Utilizzo**

Sciacqui o gargarismi per **infiammazioni di bocca e gola**.

Impacchi su zone di pelle da disinfiammare.

? **Pomata all'Epilobio**

lontano dai pasti. **Indicazioni d'uso**

Supporto alla prostata: prostatite e ipertrofia prostatica benigna.

Benessere urinario: utile in caso di cistite.

Cura della pelle: per dermatosi e **micosi cutanee**.

? **Oleolito di Epilobio**

✓ **Preparazione**

Mettere **fiori secchi** di Epilobio in un vaso di vetro.

Coprire completamente con **olio vegetale** (mandorle dolci o oliva).

Lasciare macerare in luogo buio per **3–4 settimane**, agitando ogni giorno.

Filtrare e travasare in una bottiglia di vetro scuro.



Decotto di radice di Epilobio (uso interno)

✓ **Preparazione**

6 grammi di radici in 100 ml di acqua. Portare a ebollizione, sobbollire per 5–10 minuti, infusione 5 minuti.

Filtrare.

✓ **Utilizzo**

Sciacqui o gargarismi per **infiammazioni di bocca e gola**.

Impacchi su zone di pelle da disinfiammare.

Oleolito di Epilobio

✓ **Preparazione**

Mettere **fiori secchi** di Epilobio in un vaso di vetro.

Coprire completamente con **olio vegetale** (mandorle dolci o oliva).

Lasciare macerare in luogo buio per **3–4 settimane**, agitando ogni giorno.

Filtrare e travasare in una bottiglia di vetro

100 ml di **oleolito** di Epilobio
10 g di **cera d'api**
5 g di **burro di karité**
5 gocce di **olio essenziale di lavanda**
✓ **Preparazione**
Sciogliere a **bagnomaria** la cera d'api e il burro di karité.
Aggiungere l'oleolito e mescolare bene.
Versare in **vasetti sterilizzati**, lasciare raffreddare e chiudere.
✓ **Uso**
Applicare su **arrossamenti, screpolature, micosi e infezioni cutanee**.
Si conserva fino a **6 mesi** in luogo fresco e asciutto.

scuri.

100 ml di **oleolito** di Epilobio
10 g di **cera d'api**
5 g di **burro di karité**
5 gocce di **olio essenziale di lavanda**
✓ **Preparazione**
Sciogliere a **bagnomaria** la cera d'api e il burro di karité.
Aggiungere l'oleolito e mescolare bene.
Versare in **vasetti sterilizzati**, lasciare raffreddare e chiudere.
✓ **Uso**
Applicare su **arrossamenti, screpolature, micosi e infezioni cutanee**.
Si conserva fino a **6 mesi** in luogo fresco e asciutto.

Curiosità, simbologia e **tradizione dell'Epilobio**

L'*Epilobium angustifolium* è una delle **prime piante a rinascere dopo la distruzione**. Fu osservato spuntare **tra le macerie delle città bombardate durante la Seconda Guerra Mondiale**, riportando il verde là dove c'erano solo cenere e rovina. Questa sua capacità di **colonizzare rapidamente i terreni disturbati**, come quelli **bruciati dagli incendi** o **disboscati di recente**, gli ha valso la fama di **pianta della rinascita**. Grazie a questa sorprendente resilienza, l'epilobio è diventato **simbolo di rigenerazione, guarigione e speranza**. In molte culture, rappresenta la forza della natura che **non si arrende e ritorna a fiorire** anche nei luoghi più devastati.

✦ ✦ ✦ **Una leggenda dagli indigeni americani**

Secondo una leggenda delle popolazioni **native americane**, l'epilobio era considerato un **dono degli spiriti**, un'erba **sacra** dalle **proprietà curative**. Si racconta che venisse usato per **guarire ferite, calmare infiammazioni** e dare conforto nei momenti difficili. L'epilobio accompagnava i guerrieri feriti, i guaritori dei villaggi e persino i riti di passaggio legati al

superamento delle avversità.

In questa visione spirituale, la pianta non era solo un rimedio fisico, ma un **messaggero della speranza**, capace di infondere **protezione e forza interiore** a chi attraversava periodi di prova.