

ARNICA (*Arnica angustifolia*)

piantaggine di monte, stranudela, tabacco di montagna, pianta delle cadute

Famiglia

Composite (Asteraceae)

Linguaggio – Significato

Simboleggia la fedeltà e la felicità amorosa: due significati correlati alla sua resistenza fisica. I suoi fiori gialli, noti anche come “erba dello starnuto”, rappresentano la liberazione ed il recupero, la rigenerazione ed il perdono. L'origine del nome arnica non è chiaro. Uno dei nomi popolari usati in Germania per questa pianta è “Fiore del lupo”: dai fiori dell'arnica scintilla il sole selvaggio della montagna che fa pensare agli occhi gialli di un lupo. In tarda estate, quando il vento passa fruscando tra le spighe di grano, il “lupo del grano” vaga tra i campi. Nei tempi antichi questa figura mitologica simbolizzava la forza del campo, lo spirito del grano, che portava l'energia necessaria alla maturazione. Se la spirito lasciava il campo il grano si seccava. Per fare in modo che il “lupo del grano” non lasciasse i campi i contadini li circondavano con piante di arnica, la “pianta del lupo”, che avrebbe impedito al lupo di lasciare il suo campo. Non appena l'ultima spiga di grano veniva tagliata, il “lupo del grano” si rifugiava a dormire nell'ultimo covone rimasto che veniva decorato e trasportano in giro per il paese con grande festa. In seguito i contadini seminarono l'arnica intorno ai campi nella notte di San Giovanni per proteggere i cereali dal demone del grano. L'arnica era dedicata a Freya ed era considerata una delle piante più importanti associate alla festa di San Giovanni. Non poteva mancare accanto all'iperico e alla felce nei rituali del solstizio d'estate. Si riteneva inoltre che l'arnica avesse poteri magici in grado di influenzare il tempo atmosferico, veniva quindi bruciata durante i temporali.

Origine

L'arnica montana cresce spontaneamente nelle regioni alpine e prealpine. La si trova, ad esempio, sulle Alpi del Trentino, nel Parco Nazionale dello Stelvio, e sulle Dolomiti, ma non solo. Cresce infatti anche in Siberia, in diverse regioni dell'Europa centrale e nelle aree temperate del Nord America. In generale, quest'erba medicinale ama i prati umidi di montagna. Comunque è endemica in Europa, dalla Penisola iberica alla Scandinavia e ai Carpazi. Cresce in terreni poveri (pascoli magri, brughiere e torbiere alte) e silicei (substrato acido); in zone montane da 500 a 2500 m s.l.m. È assente in pianura.



ARNICA (*Arnica angustifolia*)

piantaggine di monte, stranudela, tabacco di montagna, pianta delle cadute

Proprietà

I fiori, completamente gialli e a forma di margherita sono la parte utilizzata in fitoterapia e in erboristeria. Fra gli altri rimedi naturali l'arnica si distingue infatti per la sua capacità di dare sollievo dal dolore con il suo effetto antinfiammatorio e di favorire la guarigione da distorsioni, slogature, contusioni, dolori muscolari ed articolari, flebiti superficiali. Grazie alle sue proprietà antisettiche trova impiego anche nelle infiammazioni della pelle e per trattare acne, foruncoli, labbra screpolate e punture di insetto. L'unguento è stato utilizzato anche nel trattamento del Fuoco di Sant'Antonio.

Viste le sue proprietà, l'arnica è conosciuta per essere il tipico rimedio degli sportivi, che possono usarla più volte al giorno, soprattutto in caso di traumi, ma anche per lenire il dolore dovuto ai muscoli tesi e all'accumulo di acido lattico post-allenamento. È noto come inoltre un semplice massaggio prima di effettuare l'attività sportiva possa aiutare a riscaldare i muscoli andando a prevenire eventuali strappi e contratture.

I principi attivi contenuti nell'arnica (flavonoidi, triterpeni, lattoni sesquiterpenici come l'elenalina e olio essenziale) le conferiscono proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche, antidolorifiche e stimolanti la circolazione, ma deve essere utilizzata solo per via esterna.

Utilizzo - Ricette

La crema può essere applicata 2 o 3 volte al giorno sulla parte dolente; è sufficiente poco quantitativo di prodotto da massaggiare sulla zona fino a totale assorbimento.

Per quei dolori di natura reumatica o di postura scorretta che generalmente colpiscono il tratto cervicale e lombare possiamo potenziare l'effetto dell'unguento all'arnica coprendo la parte con un panno caldo dopo il massaggio.

L'arnica è indicata per tutte quelle lesioni che vedono la pelle integra. Non deve essere applicata invece in caso di ferite aperte, ulcere, escoriazioni, perché ne sortirebbe un effetto irritante per la pelle e una forte sensazione di bruciore.

Controindicazioni

Per qualsiasi dubbio, invitiamo a consultare il proprio medico.



38049 Altopiano della Vigolana (TN)
+39 328 5775403 - pifferlidia63@gmail.com

