

# BIANCOSPINO

## Curiosità

Il Biancospino, nel linguaggio dei fiori e delle piante, simboleggia la speranza ed è la pianta ideale da regalare quando si vuole augurare buona fortuna.



Gli antichi greci utilizzavano il Biancospino per decorare gli altari prima delle cerimonie nuziali perché lo ritenevano di buon auspicio. Le antiche popolazioni celtiche gli dedicavano un intero mese (da metà maggio a metà giugno odierni) e lo consideravano l'albero delle fate. Mentre i Romani lo chiamavano Spina Bianca (Alba Spina), e gli attribuivano il potere di poter allontanare gli spiriti maligni, secondo la leggenda si narra che durante il suo mese non si potevano celebrare matrimoni. In epoca medioevale durante il mese di maggio era usanza popolare mettere un albero di Biancospino nella piazza del paese con lo scopo di dare prosperità al paese stesso.

## Benefici del Biancospino

Il Biancospino è da sempre conosciuto come la pianta del cuore. Le foglie e i fiori contengono una miscela di diversi flavonoidi, potenti antiossidanti e "spazzini" dei radicali liberi, utili nella prevenzione di malattie cardiovascolari e per combattere il colesterolo.

## Modalità di preparazione

Il Biancospino viene assunto sotto forma di tintura madre, di infuso o di decotto.

**Infuso:** un cucchiaino di foglie e di fiori che vanno sminuzzati e messi in una tazza o in un altro recipiente non metallico. Poi, in un altro recipiente, si porta l'acqua ad ebollizione e la si versa sulle erbe preparate. Si lascia riposare brevemente.

**Decotto:** si prepara con la corteccia o i frutti essiccati di Biancospino, dieci cucchiaini in un litro di acqua che si porta ad ebollizione per circa 15 minuti.

## Proprietà

Azione **CARDIOTONICA:** rinforza l'attività del cuore e di tutto il sistema cardiovascolare. Per questo motivo il biancospino svolge dei benefici molto importanti per tutti quei soggetti che soffrono di tachicardia, extrasistole e aritmie agendo sul potenziamento della forza contrattile del cuore e sulle alterazioni della funzionalità cardiaca.

Azione **ANTIOSSIDANTE:** promuove l'eliminazione dei radicali liberi riducendo fortemente il cosiddetto "colesterolo cattivo", diminuisce la pressione arteriosa in caso di ipertensione lieve o moderata, specie se di origine nervosa. Svolge un'attività cardioprotettiva.

Azione **SEDATIVA:** Il Biancospino rappresenta la soluzione ideale come antistress naturale in particolare per chi soffre di stati d'animo come ansia, nervosismo, agitazione, palpitazioni, angoscia, insonnia, ipertensione. Aiuta il sistema nervoso centrale a distendersi e rilassare tutti i nervi con un'azione benefica su tutto l'organismo che risente della tensione emotiva e dell'agitazione determinate da fattori esterni.

Attenzione: gli utilizzi farmaceutici e gli usi alimurgici sono indicati a mero scopo informativo, decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare.