Luppolo ed erbe officinali

Panacee dai diversi usi. Scopriamoli assieme!



Totò Greco (Naqah) - Officinali e Benessere - Casa Naqah (Marineo) - 21/02/2026

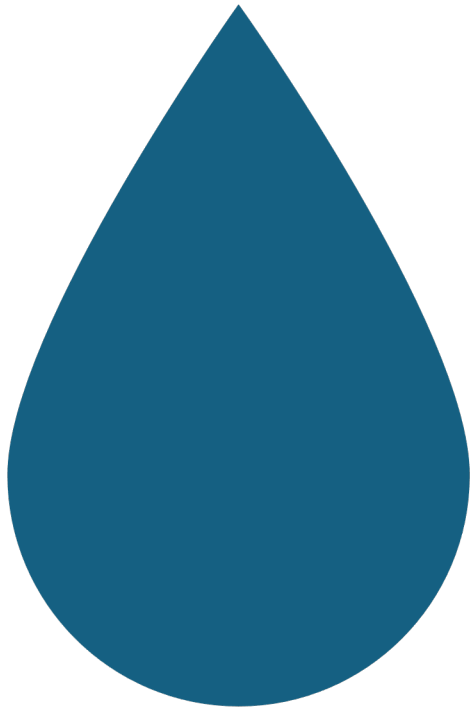
Cosa sono le erbe officinali?

Le erbe officinali sono piante, spontanee o coltivate, contenenti principi attivi utilizzati a scopo terapeutico, curativo, aromatico o cosmetico.

Il termine deriva dalle antiche "officine" (laboratori) degli speziali, dove venivano lavorate.

Includono erbe medicinali, aromatiche e da profumo, impiegate per produrre tisane, estratti, cosmetici e rimedi naturali.





Scopriamone alcune assieme!

Cosa è il luppolo?

Il luppolo è una pianta erbacea perenne dioica (due sessi, maschile e femminile).

Cresce spontaneamente in tutta Italia, Isole comprese. Appartiene alla famiglia delle Cannabacee. Viene classificata come infestante e rampicante.

Possiede numerose proprietà.



Impiego più comune

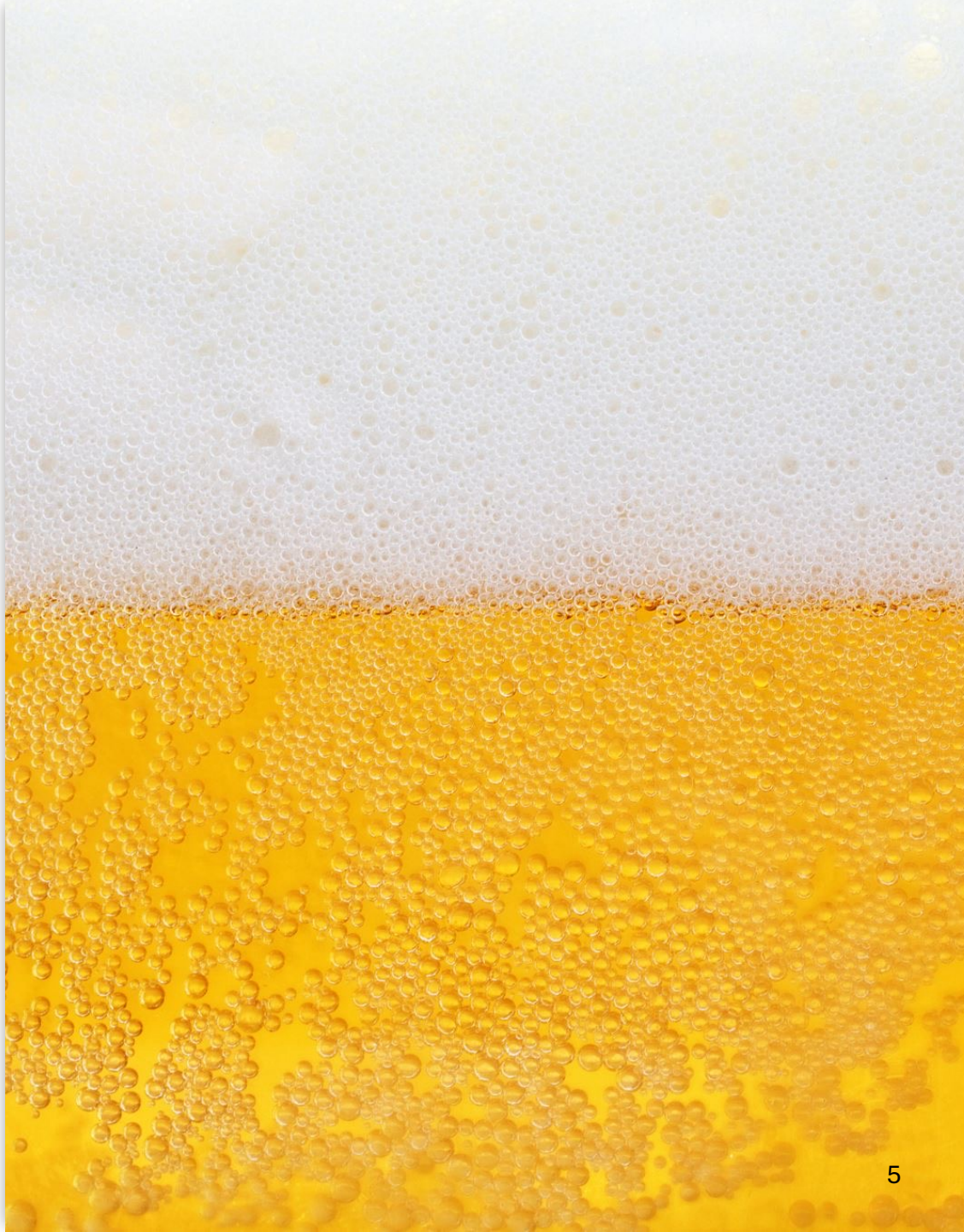
Birra.

L'impiego più comune del luppolo trova espressione nella birra. Viene utilizzata solo l'**infiorescenza femminile**.

È responsabile del sapore **amaro** quando avviene aggiunto nella fase della bollitura (rilascio tramite il calore di sostanze chiamate iso-alfa acidi che si trovano all'interno del fiore).

È responsabile di **parte dell'aroma** quando viene aggiunto in altre fasi del processo che non prevedano alte temperature (fermentazione, maturazione, fine bollitura), rilasciando oli essenziali e composti aromatici.

I **tipi** di amaro e di aroma sono tra i più **disparati**.





Il luppolo è solo birra?

Non esattamente! È l'impiego più conosciuto, ma questa pianta ha tantissimi altri benefici. Scopriamoli assieme!

Cucina

- Le **foglie** e le **infiorescenze** della pianta possono essere impiegate per una **tisana**, un infuso o un tè;
- Le **radici**, i **germogli** e le foglie giovani possono essere impiegati per realizzare **frittate**, **risotti**, **insalate**, **dolci** e **caramelle**;
- **Conservante naturale**, in quanto ricchissima fonte di **antiossidanti** (un altro dei motivi per cui la birra non va a male).



Salute

- Grazie alla presenza di acidi organici come umulone e lupulone contribuisce a **contrastare** gli stati d'**ansia**, insonnia, irrequietezza, **nervosismo** e irritabilità e **promuovere** il **rilassamento** e l'addormentamento;
- Grazie alla presenza di xahntumolo e numerosi altri polifenoli è un **potentissimo antiossidante** e contrasta la formazione di radicali liberi, stati d'infiammazione e disordini alimentari. Anche per questo può essere adoperato come **conservante naturale** per i cibi;
- Grazie alle proprietà amare e aromatiche **stimola l'appetito**;
- Ha un effetto **cicatrizzante** ed è utile per curare le ferite;
- In **gravidanza**, aiuta a stimolare la montata lattea;
- **Ultimi studi** stanno dimostrano un'azione anche **antitumorale**.

Estetica

- Grazie alle sue proprietà purificanti ed elasticizzanti, **ringiovanisce la pelle** e può essere impiegato come **rassodante**. Stimola la produzione di collagene;
- Indicato come shampoo naturale per chi ha capelli fini che tendono a spezzarsi, poiché **fortifica e stimola il cuoio capelluto**, aumentando anche la velocità di crescita;
- Grazie agli oli essenziali che contiene dona **lucentezza alla pelle**.



Salvia

La salvia è una sempreverde arbustiva molto diffusa nel Mediterraneo.

Viene molto usata in cucina per aromatizzare diverse pietanze.



Impiego più comune

L'impiego più comune della salvia è in **cucina**, per **aromatizzare** tra i cibi più svariati, grazie al suo sapore **avvolgente e balsamico**.

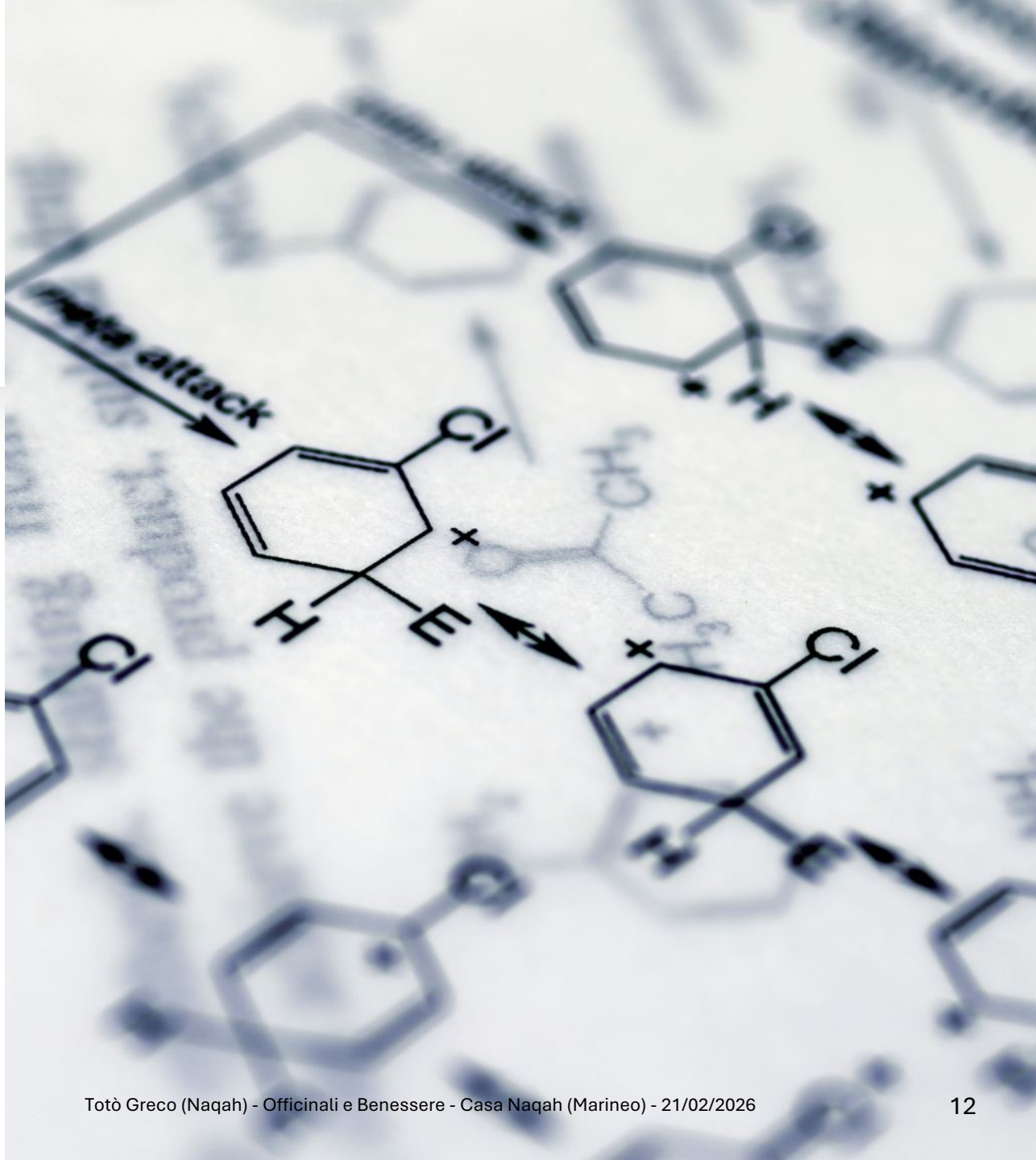
In virtù di questo può essere impiegata per **bilanciare sapori dolci** come nel caso del burro e delle patate o di carni grasse.

Dal punto di vista nutrizionale la salvia è una buona fonte di **antiossidanti**, di vitamine alleate del funzionamento del **metabolismo** e di minerali alleati di **cuore**, **ossa**, **denti** e **cervello**.



Salute

- L’**olio essenziale di salvia** esercita effetti benefici a livello cerebrale e sembra essere **utile contro la perdita di memoria** associata all’Alzheimer;
- Inoltre i suoi composti volatili sono dotati di proprietà toniche, astringenti, stimolanti, **antinfiammatorie**, **antiallergiche**, antimicotiche, antisettiche e in grado di **lenire le irritazioni**.



Estetica

La salvia è un alleato di bellezza, famosa nel mondo della **cosmesi** per le sue **proprietà depurative**, **diuretiche** (che contrastano la ritenzione idrica) e per il suo olio essenziale, ricco di flavonoidi che contrastano l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo, aiutando la **pelle** a mantenersi **tonica e liscia** e per questo ingrediente di molte creme anti-age.

Insieme al bicarbonato di sodio è uno degli **sbiancanti naturali** più utilizzati nella cosmetica.



Rosmarino

Il rosmarino è una pianta molto diffusa in tutto il Mediterraneo. Si presenta sottoforma d'arbusto sempreverde, non raggiunge il metro d'altezza, ha un fusto legnoso, foglie aghiformi molto profumate.

Cucina



Si può utilizzare per tutto: carne, pesce, formaggi e le verdure, in particolare al forno.



Sia fresco che secco, regala un **aroma unico** a brodi vegetali e minestre e i fiori, che si possono mangiare, si possono aggiungere alle insalate.



L'aglio con il rosmarino è un condimento perfetto e tra le erbe aromatiche va molto d'accordo con timo, salvia e anche con l'alloro.



Potete mettere un rametto di rosmarino nella bottiglia dell'olio per **insaporirlo** e profumarlo e anche tritato finemente nel burro o nel sale è straordinario e regala anche **colore** ai piatti.

Salute



Il rosmarino è ricco di **sostanze benefiche**, a partire dal calcio, che favorisce la **salute di denti e ossa**.



Contiene anche una rilevante quantità di **potassio**, che aiuta a mantenere sotto controllo la **pressione sanguigna**.



Nel rosmarino sono presenti la **vitamina C**, che ha proprietà **antiossidanti** e aiuta a **rafforzare il sistema immunitario**, e i folati, che promuovono il **corretto sviluppo del sistema nervoso durante la gravidanza**.



Il rosmarino possiede consistenti dosi di **magnesio**, una sostanza necessaria per la produzione di energia e per la sintesi delle proteine, che migliora il **controllo della glicemia e della pressione sanguigna**.

Estetica

- Ottimo **stimolante del cuoio capelluto** e del bulbo pilifero, regola, inoltre, la secrezione sebacea e la produzione di forfora. Sulla pelle l'estratto è utilizzato come dermopurificante in shampoo, bagni doccia, oli da bagno e prodotti specifici per il trattamento dell'acne, come **astringente** nella preparazione di dentifrici, come **antimicrobico** in lozioni anti-pediculosi.
- È un ottimo **antirughe** e aiuta a combattere la secchezza della pelle grazie alla presenza di antiossidanti che la rende più elastica. Possiede anche un'**azione rinfrescante e antibatterica**.





E adesso, passiamo alla pratica!



GRAZIE PER IL VOSTRO TEMPO, PER L'ATTENZIONE E LA PARTECIPAZIONE!