

Lentisco nella medicina polare

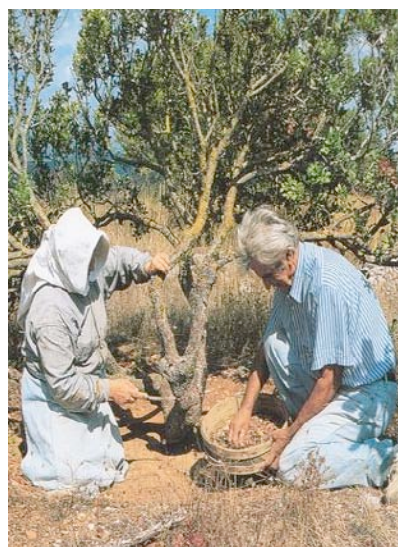


MedPop

[HOME](#) ◇ [Versioni: .php](#) ◇ [.html](#) ◇ [.pdf](#)Categoria: [Erboristeria](#) ◇ [Galenica](#) ◇ [Fitoterapia](#)

Lentisco nella medicina polare indice ([sopprimi](#))

1. [Prefaccia](#)
 - 1.1 [Discorso iniziale](#)
 - 1.2 [Reminiscenze](#)
2. [Lentisco \(pistacia lentiscus\)](#)
3. [Preparazioni galeniche](#)
 - 3.1 [Estratti della Foglia](#)
 - 3.2 [Aeth. Flos Lentisci](#)
 - 3.3 [Mastix Lentisci](#)
 - 3.4 [Ol. Sem. Lentisci](#)
4. [Ricettario medico](#)
 - 4.1 [Dissenteria](#)
 - 4.2 [Mal di gola, Gengivite](#)
 - 4.3 [Raffreddori](#)
 - 4.4 [Dolori dell'apparato motorio](#)
 - 4.5 [Cure tegumentarie](#)
5. [Bibliografia](#)
6. [Commenti](#)

[Moly & Alessia & Peter](#)

Raccolta di mastice a Chios

a cura di [Daniela](#)

1. Prefaccia

Questa pagina è stata stilata in base a domande poste da [Moly](#) come riportato di seguito. Spero che possa servire a tutti gli interessati alla medicina popolare della Sardegna e di tutto il Mediterraneo dove cresce la pianta.

1.1 Discorso iniziale

*Caro Peter,
desidererei sapere se posso utilizzare il
lentischio per ottenere delle tinture. Se ciò
fosse possibile oltre alle foglie posso utilizzare
anche le bacche?
Essendo una pianta un pò resinosa, con la
macerazione delle foglie e delle bacche posso
ottenere un buon oleolito?
Io preparo già un olio con la pressatura delle
bacche mature:ha senso preparare un
oleolito?
Incidendo la corteccia,senza danneggiare la
pianta,ottengo un liquido lattescente,
profumato e resinoso che col tempo si
indurisce. Se, seguendo tutte le procedure
per preparare una pomata, inserisco il liquido
nella cera alba e nel burro di cacao, ho
qualche possibilità di tenerlo morbido per
poterlo avere sempre pronto all'uso?
Forse sorriderà a queste domande ma non
sono un'esperta e ho tanta voglia di imparare.
Per me il primo passo è già la meta.
Grazie
Moly 29 mar 2009 21:58*

Cara Moly,
Ho cominciato ad abbozzare la risposta su:
Lentisco visto che è di comune interesse.
Se vuoi partecipare alla redazione: accedi
al dominio cliccando su "Edit" in cima alla
pagina e poi dai la password (chiedere a
Peter) e sei in redazione (puoi scrivere,
correggere, cancellare, ...). Alla fine
(anche se intanto non hai modificato nulla)
firmi con Moly nella casella "Author" e
clicchi su "Save".
Se Ti è troppo difficile, puoi anche scrivere
nella "commentbox" in fondo alla pagina
(senza password).
A presto
Peter March 31, 2009, at 08:21 PM

Caro Peter,
... l'olio di lentischio è ricco di Oli Essenziali, Acidi Grassi oleico, linoleico e linolenico. Ti assicuro che un'insalata di pomodori condita con poche gocce di quest'olio è un'esperienza sensoriale notevole.

Nella mia famiglia questa utile pianta è sempre stata considerata una panacea. Invariabilmente, sia che si trattasse di un livido, di un foruncolo, di un herpes, di un dolore reumatico, di pelle screpolata, di tosse e bronchite, la risposta era sempre quella: Ollu ?e stincu! Questo è uno dei diversi nomi del lentischio nel dialetto sardo. Per mal di gola e gengiviti sciacqui con Filu ?e ferru (acquavite) dove avevano macerato, non credo ?lege artis?, freschi rametti.

Per curare piccole fissurazioni che compaiono sui pollici uso l'olio di lentischio nel quale metto alcune gocce di mastice, mischio il tutto accuratamente e lo applico sui tagli. Se lo applico la notte al risveglio non sento più il dolore e il taglio è chiuso. Ho fatto una prova anche con la calendula, di cui sono una grande estimatrice: in un pollice ho messo il lentischio, nell'altro la calendula, tutti e due mi hanno tolto il dolore e iniziato la cicatrizzazione, però quello con la calendula a contatto con l'acqua si ammorbidiva, mentre quello con il lentischio manteneva una bella ?corazzina? a prova d'acqua.

Moly ? 01 apr 2009, 23:08

1.2 Reminiscenze

Mi ricordo di aver trovato questa pianta tanti anni fa nella macchia rocciosa della Sardegna. Purtroppo dove abito io non cresce e quindi non figura nella mia tradizione fitoterapica. Visto che si tratta di un arbusto trattato medicalmente fra altri anche da Dioscoride e Matioi, e usata per tanti scopi quotidiani dai popoli mediterranei tento di dare delle risposte alle Tue domande su possibili elaborazioni galeniche. [Peter](#)

2. Lentisco (pistacia lentiscus)

Pistacia lentiscus it.Wikipedia ◇ *Pistacia lentiscus* Foto WikimediaCommons ◇ *assms*
ASSOCIAZIONE MICOLOGICA NATURALISTICA MONTI SIBILLINI ◇

Classe: *Dicotyledones* ◇ Ordine: *Sapindales* ◇ Famiglia: *Anacardiaceae* ◇ Genere: *Pistacia* ◇
Specie: *Pistacia lentiscus*

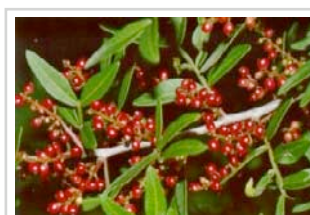
PISTACIA LENTISCUS Linneus

- **Arbusto** o piccolo albero alto sino a 5 m, dioico, dall'odore resinoso, molto ramoso e contorto;
- **Foglie** alterne paripennate con 8-10 di rado 6-12 foglioline coriacee, lucide, a picciolo strettamente alato;
- **Fiori** riuniti in pannocchia cilindrica, rosso-bruni o gialli, fiorisce da marzo a maggio;
- **Il frutto** è una drupa rossastra e poi nera, matura in inverno.



Fiore di lentisco

Il lentisco, insieme al mirto, il corbezzolo, il leccio, la tamerice, il ginepro e l'atalerno forma **macchie** di arbusti lungo le coste, soprattutto rocciose, del mediterraneo. Anticamente le bacche erano usate per **aromatizzare** le carni, nel libro di cucina di Apicio si legge che venivano usate in insalata insieme con altre erbe di prato o



Frutta di lentisco

come mangime per gli uccelli.

Tutta la pianta emana un intenso odore proveniente da una resina detta "**Mastiche di Chio**". La sua produzione era molto abbondante in questa isola greca dove mastiche indicava, infatti, la resina chiara della pianta ottenuta praticando nella corteccia, del fusto e dei rami, alcune incisioni dalle quali fuoriesce la linfa che si rapprende in granuli sferici delle dimensioni di un pisello, che si conservano in vasi di vetro ben chiusi; da ogni pianta si possono ottenere annualmente circa cinque chilogrammi di resina.



Arbusto di lentisco

L'olio essenziale in essa contenuto ha proprietà balsamiche, antinfiammatorie, sedative ed antisettiche delle mucose; l'alto contenuto di sostanze tanniche ne fanno un valido aiuto in caso di dissenterie, il loro uso rafforza le gengive e mantiene i denti puliti, sani e profuma l'alito, come già noto ai



Mastiche di Chios (ca. ? 30.-/100gr)

musulmani che la distribuivano negli harem.

Sin dall'antichità, da Dioscoride a Ippocrate a Galeno, erano apprezzate le sue molteplici proprietà; il maggior quantitativo di resina proveniva dal medio oriente, dove era tenuta in grande considerazione, era l'antesignano dell'odierna gomma da masticare.

Cc by ASSOCIAZIONE MICOLOGICA NATURALISTICA MONTI SIBILLINI

3. Preparazioni galeniche

[Galenica it.Wikipedia](#) ◇ [Galenica MedPop](#) ◇ [Apprendisto galenica domestica MedPop](#)
[Galenica](#) ◇

Sono trattati i seguenti argomenti:

[Estratti della foglia](#) ◇ [Aeth. Flos Lentisci](#) ◇ [Mastix Lentisci](#) ◇ [Ol. Sem. Lentisci](#) ◇

3.1 Estratti della Foglia

(Fol. Lentisci)

Sono trattati le seguenti preparazioni di foglia:

[Ung.Fol.](#) ◇ [Macer.ol.Fol.](#) ◇ [Ol.coct.Fol.](#) ◇ [Tinct.Fol.](#) ◇ [Extract.hydr.Fol.](#) ◇ [Aeth.Fol.](#) ◇

Le foglie del lentischio formano una piccola farmacia:

- Sono coperte da uno sottilissimo strato ceroso / gommoso: il **mastice** che evita l'evaporazione di acqua sotto il sole della terra secca e serve anche come protezione meccanica.
- Gli **oli essenziali** sono potenti difese contro miceti, batteri e virus (simile al mirto e la melaleuca) e
- delle **sostanze resinose** (assieme con il mastice e degli oli essenziali) fungono come "disinfettanti" e "cicatrizzanti" di piccole ferite
- le **tannine** fungono come insetticidi e germicidi (coagulano le proteine superficiali di microorganismi) e come inibitori digestivi per l'intestino di ruminanti (innocui in piccole dosi per l'uomo)

(per raggruppare solo alcune le sostanze note).

La pianta li sintetizza per la propria difesa e l'autoconservazione in un ambiente ostile (e non per la cura umana, anche se noi li usiamo a questo scopo).

Gli estratti si differenziano al solito in:

- **oleoliti**: estratti in olii e grassi a freddo (Macer.) o a caldo (Ol.coct., Ung.)
- **idroliti**: estratti in acqua a freddo (Macer.hydr.) a caldo (Infus.) o per cottura (Decoct.)
- **oli essenziali**: estratti al solito con vapore d'acqua
- "tinture": estratti in idroalcolici [Tinct.off.](#): tintura officinale e [tintura madre](#).

descritti in poi.



Foglia di lentisco

Ung. Fol. Lentisci

La "Songia di lentisco" è un'ottima base per degli unguenti contro dolori articolari, reumatici e contusioni.

Rp.: Unguentum Lentisci

Adeps	Suillus coct.	gr	500 songia, strutto
Fol.	Lentisci rec. cont.	dl	3 foglie fresche tritate
	Cloruro di sodio NaCl	gr	2 sale da cucina

f. Decoctus* (<100°C) per mezz'ora; decantare; mettere al fresco: (lasciar indurire); separare acqua e unguento.

D. ad ollam **S.** Ung. Lentisci, data, firma

Abbreviazioni

*mettere sul fondo della pentola ca. 2 cm di acqua per evitare surriscaldamenti



Ampollina per unguento

La songia estrae dalle foglie fresche (e lega) non solo le parti lipidiche e di oli essenziali fino al 15% del proprio peso, ma anche una parte delle resine e fino al 10% di sostanze idrofile. Questo è dato dalle decenti proprietà emulgatori della songia.

Dal punto di vista medico, la songia (essendo simile al grasso umano) penetra profondamente nei tessuti (ordine di grandezza in cm) ed è quindi un ottimo vettore di trasporto per le sostanze attive contenute e indirizzati a dei tessuti come muscoli, ligamenti, aponeurosi, tendini e ossa.

Le **indicazioni** sono prevalentemente per traumi e degenerazioni del [apparato motorio](#).

Macer.ol.Fol Lentischi

Il macerato (a freddo) oleoso delle foglie scioglie e conserva gli oli essenziali (germicidi), le sostanze lipidiche (contenute poco nella foglia) e una piccola parte di sostanze resinose e gommose, mentre non lega con sostanze idrofile.

I macerati in oli si fanno per estrarre le sostanze della pianta (erba, fiori) in un olio vegetale. Salvo che per l'olio di "San Giovanni" (Iperico) la procedura è pressoché andata persa nel tempo, anche se si tratta di uno dei procedimenti e impieghi più antichi e nobili della medicina e della profumeria. Ciò sarebbe fattibile con pochissimi strumenti:

- riempire un vassoio a chiusura ermetica con dei fiori o dell'erba sminuzzati fino a ca. un terzo;
- coprire con un olio neutrale (uliva, girasole, mandorla, semi d'uva, sesamo, ecc.) fino sotto il bordo della chiusura;
- lasciar macerare in un luogo caldo, fino a che l'erba diventa marrone; filtrare; ripetere la procedura con lo stesso olio; ma per le piante fresche ripetere il procedimento due o tre volte (per ottenere una buona concentrazione).

L'olio tenuto in un luogo fresco e al buio (vasetti scuri) si conserva per diversi mesi, poi diventa rancido (ossidazione).

A dipendenza delle erbe o degli oli usati, l'applicazione curativa può essere prevalentemente esterna, interna o ambedue.

I diversi oli rispondono più o meno sensibilmente all'ossidazione (irrancidimento); certi ossidano in pochi minuti e sono conservabili solo se incapsulati subito dopo la spremitura, mentre altri si possono tenere per più di un anno a condizioni favorevoli di immagazzinaggio. Per i macerati servono gli oli meno sensibili all'ossidazione, possibilmente di spremita recente (osservare la data di consumo).

I macerati oleosi di erbe per applicazioni esterne vengono spesso aggiunti nelle preparazioni

di unguenti o di creme (perché ungono meno).

Rp.: Mac.ol. Lentisci

Fol. Lentisci rec. q.s. sminuzzati, quasi riempire il vaso

Ol. Ulivae q.s. coprire bene le foglie

m.f. macerato in luogo buio e fresco per ca. 3 settimane: agitare giornalmente. Poi filtrare.

D. ad vasum ermeticamente chiuso. **S.** Mac.ol.Fol.rec. Lentisci in olio di ?; ? gr / ? dl; data; firma

[Abbreviazioni](#)



Macerato in olio

Per il Mac.ol.Fol. Lentisci non sono necessari degli antiossidanti, perché gli oli essenziali contenuti li contengono già in abbondanza (fenoli).

Le **indicazioni** sono prevalentemente per traumi e degenerazioni del [apparato motorio](#) come anche per l'[Ung.Fol. Lentisci](#). Inoltre si usa volentieri come olio di primo soccorso su piccole ferite dopo averli lavati con acqua potabile fresco. Cave: **non** usarla su [ustioni](#)!

Chi desidera lo può usare anche come olio speziato per delle insalate "sialbe".

Ol. coct. Fol. Lentisci

Conviene ogni tanto fare un olio **cotto** di lentischio, perché si estraggono meglio le sostanze resinose contenute, mentre la gran parte di oli essenziali evapora.

Rp.: Ol.coct.Fol. Lentisci

Fol. Lentisci rec. q.s. foglia fresca di lentischio

Ol. Helianthii q.s.* olio di girasole

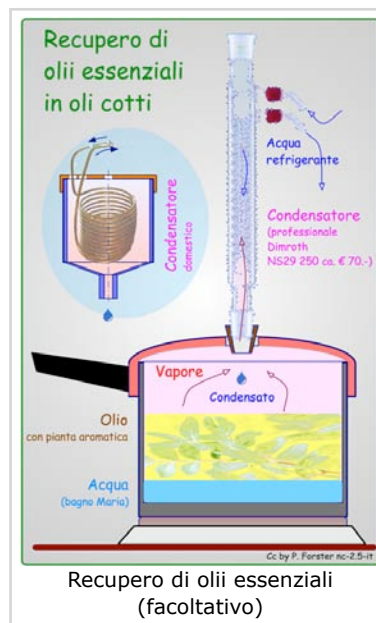
f. cuocere a basso fuoco (<100°C)** per ca. 1/2 ora; lasciar macerare 1 giorno; filtrare; decantare e poi separare acqua e olio (con imbuto di separazione).

D. ad vitrum; **S.** *Ol.coct.Fl. Lentisci 1:?* (pesare prima della preparazione piante e olio), data, firma

[Abbreviazioni](#)

* q.s. → quanto basta: tradizionalmente si mette tanto liquido per coprire bene la pianta. Corrisponde a una relazione di peso pianta / liquido di 1:8 ... 1:10.

** Per evitare surriscaldamenti (niente frittate), si mette 2 ... 3 cm di acqua in pentola (l'olio galleggia sopra). L'olio dovrebbe coprire bene le foglia



Recupero di oli essenziali (facoltativo)

Essendo idrofobo, all'olio vengono legate solo sostanze oleose, oli essenziali che evaporano in gran parte e una parte di sostanze resinose.

Volendo conservare gli oli essenziali in questa preparazione ci vuole un pò di impegno: si condensa il vapore e si riconduce il condensato in pentola.

L'olio unge parecchio e penetra bene nella pelle, ma entra poco nei tessuti sottostanti.

L'olio cotto di lentischio viene prevalentemente usato per applicazioni topiche cosmetiche e di solito è presente in preparazioni assieme ad altre sostanze come descritto in seguito.

Tinct. Fol. Lentisci

La tintura è una macerazione idroalcolica con una concentrazione di 1:3 ... 1:5. Per l'uso domestico è più facile coprire bene le piante fresche con alcol pesando sia le piante che l'alcol per avere le proporzioni* da scrivere poi sull'etichetta.

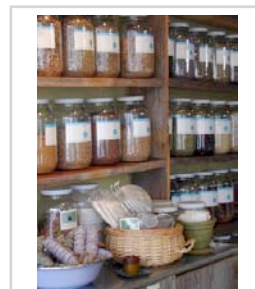
Rp.: Tinct.Fol. Lentisci

Fol.	Lentisci rec.		q.s.*
Alcol	commestibile 40 ... 60%	ml	500

m.f. macerato in vaso ermeticamente chiuso per ca. 3 settimane. Agitare giornalmente. Poi filtrare.

D. ad vasum **S.** Tinct. Lentisci ?%, 1:?, data, firma

[Abbreviazioni](#)



Preparazione di tinture

Il solvente idroalcolico scioglie le parti solubili sia in alcol (oli essenziali) sia in acqua (tannine) nonché piccole parti di oli e di resine.

La tintura è usata come tale o mescolato con altre tinture.

Extr.hydr. Fol. Lentisci

Un estratto idrico è un semplice decotto in acqua nella proporzione 1:1.

Rp.: Extr. Hydr. Fol. Lentisci

Fol.	Lentisci	gr	500
	Acqua	litri	1

m.f. decotto a bassa fiamma per ca. 1/2 ora. Filtrare.

Ridurre il liquido per evaporazione a 1/2 litro.

D. in vaso sterilizzato ermeticamente chiuso **S.**

Extr.Hydr.Fol. Lentisci, data, firma

[Abbreviazioni](#)



Collutorio a base di Extr. Lentisci

L'estratto contiene le sostanze idrosolubili della foglia.

Viene usato come tale o mescolato con altri ingredienti.

Aeth. Fol. Lentisci

Principali **costituenti biochimici** dell'olio essenziale di lentischio:

- *Monoterpenoli*: terpinene-alfa-terpineolo
- *Monoterpeni*: mircene, limonene, alfa-pinene, beta-pinene, gamma-terpinene, canfene, alfa-fellandrene, alfa-terpinene, terpinolene, sabinene-beta-ocimene
- *Sesquiterpeni*: beta-cariofillene, delta-cadinene, alfa-umulene, gamma-muurolene, alfa-muurolene
- *Esteri terpenici*: acetato di bornile



Distillatore a vapore casalingo



L'olio essenziale del lentisco si estrae dalla foglia per **distillazione a vapore**. Il procedimento è descritto sulla pagina [Distillazione di oli essenziali](#).

L'olio essenziale di lentisco ha delle **proprietà** mediche prevalentemente germicide (pesticide, fungicide, battericide, virostatiche) e leggermente sedative, vulnerari e attivanti di microcircolazione topica ed è particolarmente indicato per la cura della pelle (acne, piccole ferite, ustioni, cosmesi), dell'apparato respiratorio e della cavità boccale. Pare che abbia anche degli effetti antireumatici. Si pensa che grazie all'alto contenuto di terpeni può servire anche per le infezioni urogenitali. Sarebbe da provare con delle cavie umane!

3.2 Aeth. Flos Lentisci

Lentisco Natura Mediterraneo ◇



Non mi ricordo il profumo dei fiori di lentisco, ma vale la pena fare **l'olio essenziale del fiore**, anche se dovesse servire solo come reminiscenza di odori mediterranei. Sfiziata la distinzione in Aeth.Fl.♀ e Aeth.Fl.♂ e Aeth.Fl.♂♀



3.3 Mastix Lentisci

Per curare piccole fissurazioni che compaiono sui pollici uso l'olio di lentischio nel quale metto alcune gocce di mastice, mischio il tutto accuratamente e lo applico sui tagli. Se lo applico la notte al risveglio non sento più il dolore e il taglio è chiuso. Ho fatto una prova anche con la calendula, di cui sono una grande estimatrice: in un pollice ho messo il lentischio, nell'altro la calendula, tutti e due mi hanno tolto il dolore e iniziato la cicatrizzazione, però quello con la calendula a contatto con l'acqua si ammorbidiva, mentre quello con il lentischio manteneva una bella "corazzina" a prova d'acqua. [Moly](#)

Il mastice **non** è solubile in acqua, olio, grassi o alcol bensì in idrocarburi. I pittori usano la trementina per fare delle preziose lacche di mastice elastiche e resistenti.

A questo scopo in medicina serve l'Aeth. Lentisci: caro ma imbattibile come effetto oppure servono oli ricchi di terpeni o vaselina.

Se si ha bisogno di un preparato galenico unguentoso lo si può scegliere in vaselina:

Rp.: Ung. Mastix Lentisci

Mastix	Lentisci	gr	16
	Vaselina	ad gr	50

m.f. Ung. a bagno Maria <80°C

D. ad ollam **S.** Ung. Mastix Lentisci 1:2, data, firma

[Abbreviazioni](#)



Mastice di lentisco

3.4 Ol. Sem. Lentisci

Tecniche di produzione dell'olio ricetteonline ◇ *Bacche naturamediterraneo* ◇



Drupa di lentisco in maturazione

Ollu e Stincu Forum Sardegna

Un tempo, nelle case povere, uno dei prodotti comunemente utilizzati per cucinare, era S'ollu 'e Stincu, cioè l'olio di lentischio. Le donne delle famiglie meno abbienti, che non possedevano oliveti, usavano andare in campagna a raccogliere le bacche de Moddicci, il lentischio. Raccoglievano le bacche rosse delle piante selvatiche, facendole cadere in gerle che portavano a tracolla, e poi il raccolto, in sacchi, veniva portato a casa ed usato per ricavarne dell'olio, attraverso la spremitura. Nuxis, cucina

Il frutto del lentischio va raccolto in autunno; si fanno bollire le bacche in acqua per una mezz'ora. Poi si scolano e si versano in un sacco di tela, con i piedi si schiaccia il contenuto del sacco e l'olio che fuoriesce viene raccolto in un recipiente e messo sul fuoco, facendolo sobbollire e rimescolandolo per non farlo traboccare, sino a quando non produce più schiuma. Per addolcire un po' il sapore aspro dell'olio, venivano immersi nel recipiente dei ficchi secchi. Lo si toglie dal fuoco e si fa riposare sino a che tutte le impurità non si sono depositate nel fondo, dopo di che viene colato e imbottigliato.

Mia nonna però dice di schiacciarlo col mattarello ... o come dice lei "su tutturu" invece che coi piedi... non si ricordava bene come farlo bollire però.

Aggiungo, se serve a qualcuno, che le bacche vanno raccolte quando son nere (mature) e non quando sono rosse!

Alessia)O(



Mattarello (su tutturu)

... l'olio di lentischio è ricco di Oli Essenziali, Acidi Grassi oleico, linoleico e linolenico. Ti assicuro che un'insalata di pomodori condita con poche gocce di quest'olio è un'esperienza sensoriale notevole. ... [Moly](#)



Mulino (moderno)

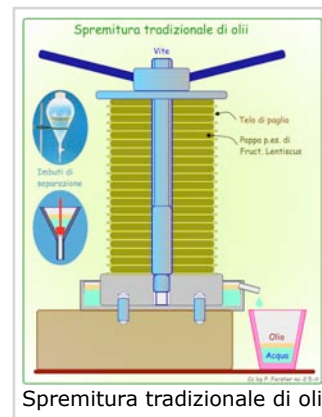
L'olio del seme di lentischio è un ottimo olio speziato commestibile. Si prepara come tutti gli oli artigianalmente pressati a freddo. La macinazione delle bacche (mattarello preferibilmente di sasso ruvido) apre i semi che contengono la maggior



Mulino d'olio (Moulinex antico)

parte dell'olio. Un ev. cottura fa evaporare gli oli essenziali, ma evidenzia il gusto aspro, perché viene sciolta una parte di sostanze resinose. Forse per quello la nonna citata sopra non si ricorda della cottura, perché frangeva e spremeva a freddo le bacche senza aggiunta di acqua.

- **frangiture** delle bacche fresche mature (nere) → pasta di bacche
- **gramolatura** (molazzutura): prolungato mescolamento per formare goccioline più spesse di olio nella pasta
- **spremere** la pasta a lungo e ad alta pressione tra teli di paglia
- **decantare** il liquido (acqua vegetale)
- **separare** acqua e olio tramite un imbuto di separazione
- **imbottigliare** e chiudere ermeticamente, etichettare
- **conservare** al buio e al fresco



4. Ricettario medico

Ricettario popolare MedPop Galenica ◇ *Foglietti di ricette popolari MedPop Fito* ◇ *Ricette per il farmacista MedPop Galenica* ◇

Nella mia famiglia questa utile pianta è sempre stata considerata una panacea. Invariabilmente, sia che si trattasse di un livido, di un foruncolo, di un herpes, di un dolore reumatico, di pelle screpolata, di tosse e bronchite, la risposta era sempre quella: Ollu ?e stincu! Questo è uno dei diversi nomi del lentischio nel dialetto sardo. Per mal di gola e gengiviti sciacqui con Filu ?e ferru (acquavite) dove avevano macerato, non credo ?lege artis?, freschi rametti. Moly

Sono trattati i seguenti argomenti:

[Dissenteria](#) ◇ [Mal di gola, Gengivite](#) ◇ [Raffreddori](#) ◇ [Dolori motori](#) ◇ [Protezione pelle](#) ◇

4.1 Dissenteria

Dissenteria it.Wikipedia ◇

Rp.: Dissenteria

Fol. Lentisci 50 astringente, antibiotico

f. decotto (a pentola coperta) 10 c.t. in 1/2 litro di acqua 10 min. **D.S.** bere a sorsi durante la giornata

[Abbreviazioni](#)



Dissenteria

Rp.: Dissenteria

Extr.hydr. Lentisci 50 astringente, antibiotico

D. ad vitrum. **S.** ingerire in un pò d'acqua tiepida 1 ml (1 pipetta) da 3 ... 5 volte al dì.

[Abbreviazioni](#)

Le tannine in unione con residui olii essenziali sono efficaci germicidi. Ci non ha a disposizione le foglia fresche usa l'[Extr.Hydr.](#)

4.2 Mal di gola, Gengivite

Filu 'e ferru it.Wikipedia ◇

... per mal di gola e gengiviti sciacqui con Filu ?e ferru (acquavite) dove avevano macerato, non credo ?lege artis?, freschi rametti. ... Moly

Per la cura di gengive, denti e cavità orale nonché per la prevenzione e la cura di ulcere gastriche e duodenali benigni si usa il mastice come "cicca" (che dà ulteriormente un buon alito. Si conserva bene rimanendo elastico in un vaso di vetro ermeticamente chiuso.

Per le cure di mal di gola e gengiviti acute si usano dei strumenti più drastici:

Rp.: Mal di gola

Tinct. Lentisci ml 50 germicida, adstringente

D.S. gargarismi 3 volte per dì[Abbreviazioni](#)**Rp.: Gengivite**

Tinct. Lentisci germicida, astringente

Tinct. Salviae aa ad 50 rigenerativo mucosa

m.f.D.S. diluire ca. 1 ml (1 pipetta) in un sorso d'acqua.

Risciaqui 3 volte al dì.

[Abbreviazioni](#)

Mal di gola



Gengivite

4.3 Raffreddori

Contro i raffreddori serve l'olio essenziale della foglia con le sue doti antibiotiche sul sistema respiratorio. Essendo contenuto (meno concentrato) anche in altri preparati della foglia, specialmente nel Mac.ol.Fol. non bisogna spendere le sofisticate procedure di preparazione del Aeth. ma si applica direttamente o con altri ingredienti il Macer.ol.Fol.

Rp.: Raffreddori (giorno)

Mac.ol.Fol Lentisci ml 10 antibiotico

D. ad vitr. gutt. **S.** Spalmare una goccia ogni ora sotto il naso e sui lobi nasali.[Abbreviazioni](#)

Per la notte serve la seguente preparazione che libera lentamente gli oli essenziali:

Rp.: Raffreddori (notte)

Mac.ol.Fol Lentisci ml 80 antibiotico

Cera flava gr 20 cera d'api

m.f. unguentum a bagno Maria. **D.** ad vasum**S.** Spalmare sul torace prima di addormentarsi.[Abbreviazioni](#)

Raffreddore

4.4 Dolori dell'apparato motorio

Contro dolori articolari, reumatici, contusioni, slogature, lividi, ... servono anzitutto le sostanze resinose e gli oli essenziali.

Rp.: Dolori apparato motorio

Ung. Lentisci ml 50 vettore, calmante

Aeth. Garofano ml 3 analgesico

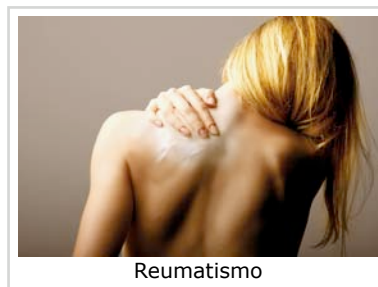
Aeth. Incenso ml 1.5 antiedematico

Aeth. Rosmarino ml 0.5 microcircolazione

m.f.* Ung. D.S. Spalmare sulle parti dolenti 1 ...3 volte al dì.

[Abbreviazioni](#)

*gli Aeth. sono da aggiungere solo dopo il travaso e i recipienti vanno chiusi subito, altrimenti i preziosi oli essenziali evaporano



Reumatismo

In preparazioni domestiche si può aggiungere una piccola manciata di Fol.rec. Rosmarini alla cottura del unguento di lentischi (invece del Aeth. qui). L'incenso si può tralasciare, se la parte non è edematosa. Sconsiglio invece di usare oleoliti di garofano, perché irritano la pelle della maggior parte delle persone (mentre l'Aeth.Garofano non irrita).

Naturalmente si può usare invece della pomata (Ung.) gli oleoliti della foglia [Ol.coct.Fol.](#) e [Mac.ol.Fol.](#) Il primo contiene più sostanze resinose e pochi oli essenziali, per il secondo è viceversa. Anche l'[olio dei semi](#) può servire, se la spremitura è fatta dopo una preliminare cottura (aumenta il tasso in sostanze resinose).

4.5 Cure tegumentarie

Ricettario dermico MmP 9 ◇ Dermatologia MedPop Galenica ◇ Fitoterapia dermica MedPop PT 2.1.2 ◇

Sono trattati i seguenti argomenti:
 Dermaprotettivo ◇ Ferite, ustioni ◇ Acne ◇

Dermaprotettivo

Protezione di derma e mucosa Tutoria MedPop ◇

Il seguente dermaprotettivo protegge la cute esposta a pressoché tutte le avversità ambientali. È indicato per il viso e le mani di persone che svolgono lavori all'aperto con esposizione al sole come p.es. muratori o in locali con sostanze irritanti come p.es. parrucchieri.

Rp.: Pomata protezione pelle

Extr. hydr.	Lentisci	ml	50	Astringente, disinfettante
Hydrol.	ad libitum	ml	400	Rosa, Lavanda, ...: corrigens
Pulv.	Oxidi Zinci	gr	30	Protez. solare (riflettente UV)

m. a bagnomaria frazione acquosa A ↑

Ol.sem.	Lentisci	ml	60	Lipido-ricostituente
Gran.	Lecitina	gr	45	Emulgatore & fosfolipidi

m. a bagnomaria frazione oleosa O ↑

Past.	Vaselina	ml	60	Protez. microbi, chimica
Mastix	Lentisci	ml	20	Protezione meccanica

m. a bagno Maria frazione idrocarbonica C ↑

m.f. emulsione a bagnomaria: ↑ ↑

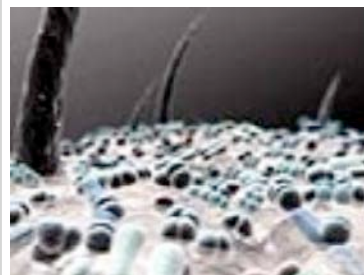
adde: frazione idrocar. ad oleosa: C → O = C&O = frazione lipidica, poi
 adde: frazione lip. a frazione acqu.: C&O → A = C&O&A = emulsione.

D. ad ollam **S.** spalmare sulle zone da proteggere 1 ... 3 volte al dì.

[Abbreviazioni](#)



Protezione ...



... dermica

La preparazione di questa emulsione è una bella sfida per una brava cuoca (ingredienti acquosi, oleosi e idrocarburi). Dai dosaggi cui sopra risultano ca. 600 grammi di pomata. Forse la prima volta si può provare con un decimo delle dosi, anche se con piccole dosi si riscontrano più difficoltà.

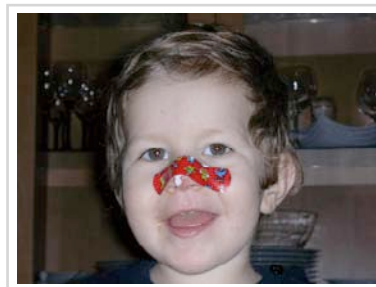
Pro memoria: il mastice si scioglie meglio nella vaselina a bagnomaria, poi aggiunti gli altri ingredienti oleosi. Gli ingredienti acquosi vengono preparati a bagnomaria in un altro recipiente. Poi cautamente, in piccole dosi si aggiunge sempre mescolando / sbattendo la frazione oleosa alla frazione acquosa. Buona fortuna.

Ferite, ustioni

Ustione it.Wikipedia ◇ *Piccole ferite* Forum MedPop ◇

Per curare piccole fissurazioni che compaiono sui pollici uso l'olio di lentischio nel quale metto alcune gocce di mastice, mischio il tutto accuratamente e lo applico sui tagli. Se lo applico la notte al risveglio non sento più il dolore e il taglio è chiuso. Ho fatto una prova anche con la calendula, di cui sono una grande estimatrice: in un pollice ho messo il lentischio, nell'altro la calendula, tutti e due mi hanno tolto il dolore e iniziato la cicatrizzazione, però quello con la calendula a contatto con l'acqua si ammorbidiva, mentre quello con il lentischio manteneva una bella corazzina? a prova d'acqua. Moly

Un'applicazione sfiziata è quella di sciogliere il mastice nel Aeth. Lentisci. È una perfetta medicazione / "bendaggio" di piccole ferite e ustioni: disinfetta per via del Aeth. e protegge per via della lastra elastica e resistente formata dal mastice. Fino a un certo punto il mastice si scioglie anche in un olio ricco di terpeni come p.es. Ol.Sem., Ol.coct., Mac.ol.Foglia Lentisci.



L'Aeth. Fol. riesce a sciogliere decentemente il mastice: per questo è un'ottima medicazione per **piccole ferite e ustioni**:

- lavare la ferita con acqua potabile fredda: per pulire e anestetizzare ustioni lasciare la parte ustionata sotto l'acqua corrente fredda almeno 20 minuti per evitare ulteriori surriscaldamenti tessutali
- applicare una goccia di Aeth. sulla ferita per disinfettarla e
- spalmare subito sopra una "perla di mastice" per proteggere la ferita da ulteriori invasioni di germi: il mastice forma una sottile lastra resistente a acquosi, lipidici e alcolici. Si scioglie solo in idrocarburi (benzina, trementina, ...)

Per delle piccole ferite si usa anche il **Mac.ol.Fol** Lentisci, ma **mai** per delle **ustioni** (nessun'olio o crema): se non è a portata di mano si usa con medesimo effetto l'Aeth. Lavandulae (olio essenziale di Lavanda) ev. seguito di uno "striscio" con mastice.

Acne

Acne it.Wikipedia ◇ *Disturbi funzionali* Ricettario dermico MmP 9 ◇

La seguente preparazione regola lo stato ormonale, salinico, acido e lipidico dermico ed è germicida e protettivo.

Rp.: Acne giovanile

Extr.hydr.	Lentisci	ml	30	adstringente, germicida
NaCl	Cloruro di sodio	gr	0.5	isotonico
Succ.	Limonis rec.	ml	2	acidulante, battericida
m.f. solutum acqu. (1) ↑				
Ol.sem.	Oenotherae	ml	5	regolatore prostaglandine
Ol.sem.	Lentisci	ml	5	lipido-ricostituente, germicida
Gran.	Lecitina	gr	3	emulgatore, fosfolipidi
m.f. solutum lipid. (2) ↑				
m.f. emulsionem (2) in (1) ↑				
D.S. spalmare poche gocce sulle parti colpite 2 volte al dì.				

[Abbreviazioni](#)



5. Bibliografia

- **Sandro Pignatti, Sandro Pignatti:** *Flora d'Italia*. Volume secondo 1982 Edagricole Bologna ISBN 88-206-2311-0
- **Alba Marchioni Jacobs:** *Le piante medicinali della Sardegna* 1997 Della Torre Cagliari ISBN 88-7343-307-3
- **Umberto Boni, Gianfranco Patri, Paolo Rovesti:** *Scoprire riconoscere le erbe* 1977 Fratelli Fabbri Milano
- **Manlio Chiappini:** *Guida alla flora pratica della Sardegna* 1985 Carlo Delfino Sassari
- **Iauk L, Ragusa S, Rapisarda A, Franco S, Nicholosi VM:** *In vitro antimicrobial activity of Pistacia lentiscus L. extracts: preliminary report.* J Chemother 1996;8:2079.
- **Abdul-Rahman A.:** *Mastiche as an antioxidant.* J Am Oil Chem Soc 1975;52:423.
- **Huwez FU, Thirlwell D, Cockayne A, Ala'Aldeen DA.:** *Mastic gum kills Helicobacter pylori.* N Engl J Med 1998 Dec 24;339(26):1946.
- **Huwez FU, Al-Habbal MJ.:** *Mastic in treatment of benign gastric ulcers.* Gastroenterol Japon 1986; 21:273-4.
- [References Mastic Gum](#) nutricology [◇](#) [lentisco + pistacia+lentiscus](#) Google

6. Commenti

alla pagina Erboristeria / Lentisco nella medicina polare

Moly — 03 April 2009, 00:21

Principali costituenti biochimici dell'olio essenziale di lentischio:

- Monoterpenoli terpinene-alfa-terpineolo
- Monoterpeni: mircene, limonene, alfa-pinene, beta-pinene, gamma-terpinene, canfene, alfa fellandrene, alfa-terpinene, terpinolene, sabinene-beta-ocimene
- Sesquiterpeni: beta-cariofillene, delta-cadinene, alfa-umulene, gamma-muurolene, alfa-muurulene
- Esteri terpenici: acetato di bornile

Molti oli eterici rallentano notevolmente l'ossidazione dei grassi animali e degli oli vegetali ma specialmente la mirra e la benzoe (resine)

Mi chiedo se l'olio essenziale di lentischio potrebbe sostituire questi due oli, per favorire la conservazione di un olio vegetale?

Sicuramente: i terpeni sono molto antiossidanti e hanno il vantaggio che non appiccicano come le resine dei sopraindicati. Peter

Per poter rallentare l'ossidazione degli oli sono necessari diversi provvedimenti aggiunta di antiossidanti oleici (p.es. vitamina E)

Sarebbe sempre necessaria la vit E?

Quando si parla di vitamina E, si intende tocoferolo vit E pura, non tocoferile acetato? E' così?

No. Solo in oli che irrancidiscono facilmente e sono destinati alla conservazione. Il tipo di "vit.E" non centra, sono tutti antiossidanti e la domanda di fisiologia umana non si pone visto le minime quantità usate. Il dosaggio invece è importantissimo (ordine di grandezza 1 caps./litro. Il sovradosaggio fa diventare rancido l'olio prima del tempo! Peter April 04, 2009, at 06:43 AM.

Mi scriveresti una Mail su Peter oppure su MedPop: così ti mando la password e puoi scrivere direttamente e ovunque sulla pagina. Grazie

[Erboristeria](#) | [Erboristeria popolare](#) | [Fotos dal Ritom](#) | [Erbe medicinali](#) | [Galenica](#)

[Redazione](#)

[Impressum](#) | [Recapiti](#) | [Enciclopedia di Medicina popolare](#) | [Blog Novità](#) | [Blog Casistica](#)
[Collaboratori](#) | [Immagini](#) | [Dispense](#) | [Lucidi](#) | [Strumenti](#) | [Colleghi](#)
[Gruppo di galenica](#) | [Corso di materia medica](#) | [Tutoria](#) | [Gruppo di lavoro corporeo](#)

8>)_

© Cc by Autore nc-2.5-it

for

Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php?n=Erboristeria.Lentisco>
 Pagina creata il 30 Mar 2009, ultima modifica April 06, 2009, at 01:55 PM