

Lichene islandico (Cetraria islandica)



FAMIGLIA : Parmeliaceae (Licheni)

NOMI COMUNI : Riso sevaegi, crep, trilac, andrach, muscio, grifoun.

LA DROGA : Il tallo (tutta la pianta).

QUANDO SI RACCOGLIE : Il tallo si raccoglie in marzo - aprile e in settembre - ottobre; si scelgono le piante chiare, che sono quelle più giovani, evitando quelle troppo scure.

PROPRIETÀ : Tossifughe, antidiarrotiche, antiinfiammatorie, antimicrobiche.

PRINCIPI ATTIVI : Acidi lichenici, acido usnico, amidi, mucillagini.

COME SI USA LA DROGA

Il Lichene islandico è, fra i vegetali descritti, uno di quelli che ha le più spiccate proprietà antimicrobiche. I ricercatori moderni ne hanno confermato la validità, che è principalmente dovuta a una sostanza denominata «acido usnico». Le proprietà del Lichene islandico non possono tuttavia essere completamente sfruttate nei trattamenti domestici.

Il Lichene islandico trova perciò la sua collocazione domestica come emolliente sulle mucose irritate e come espettorante nelle tossi. Ricco di mucillagini, ha un buon effetto lenitivo sulle pareti intestinali irritate e può fungere da antiemetico e antidiarroico.

Per uso esterno può essere utilizzato su foruncoli, pustole, acne e come detergente e blando disinfettante di emergenza su piaghe e ferite. Nei paesi nordici il Lichene islandico, dopo trattamenti atti a eliminare le sostanze medicamentose, viene utilizzato come alimento.

USO INTERNO

Il tallo : Per le infiammazioni intestinali e bronchiali.

Decotto : 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno (per mitigare il sapore amaro, si può fare una prima breve ebollizione, scartare l'acqua e aggiungerne altra per ottenere il decotto definitivo).

USO ESTERNO

Il tallo : Per foruncoli, per piccole ferite (come disinfettante di emergenza).

Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). Fare lavaggi, applicare sulle parti con un tamponcino di cotone.

USO COSMETICO

Una manciata di Lichene islandico nell'acqua del bagno lo rende emolliente e purificante.