



SAPONARIA

Saponaria officinalis

Famiglia: *Caryophyllaceae*

Genere: *Saponaria*

ETIMOLOGIA:

Il termine Saponaria proviene da *sápo*, *sapónis* sapone: perché tutte le parti della pianta e soprattutto le radici contengono saponine utilizzabili per lavaggi. L'epiteto specifico *officinalis* deriva da *offícina*, laboratorio medioevale: usabile in farmaceutica, erboristeria, liquoristica, profumeria e simili.

CARATTERISTICHE BOTANICHE:

La Saponaria comune è una specie erbacea perenne che può raggiungere 1 m di altezza; è provvista di rizoma strisciante, ramificato di colore bruno rossastro; i fusti sono eretti o ascendenti, glabri o leggermente pubescenti, talvolta legnosi alla base. Gli steli sterili o semplici hanno foglie opposte, ovali, oblunghie e ricurve, le inferiori brevemente picciolate, le superiori sessili e opposte ai nodi, ricoperte di peli corti o glabre, rugose sugli orli, con 3/5 nervature rilevate. I fiori sono riuniti in cime compatte all'apice degli steli e sono di colore rosa più o meno intenso, con 5 petali appena smarginati, calice violaceo, tubuloso e pubescente. Hanno un delicato profumo che si manifesta soprattutto verso sera. I frutti sono capsule oblunگو-piriformi, deiscenti per 4 denti apicali che contengono numerosi semi reniformi, neri, con superficie tuberculata.

HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE:

La *Saponaria officinalis* è una entità tipicamente eurasiatica: la si ritrova dall'Europa al Giappone nelle zone fredde e temperato-fredde.

La specie è diffusa in tutta l'Europa continentale, in Italia è molto comune ed è presente in tutto il territorio. Il suo habitat è quello dei terreni freschi e umidi, le rive dei corsi d'acqua, gli ambienti ruderali, campi e aree antropizzate.

PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETÀ:

La pianta di *Saponaria officinalis* ha proprietà principalmente depurative, diuretiche, sudorifere, toniche, espettoranti. Tali proprietà sono dovute principalmente alla presenza delle saponine. La saponaria può essere assunta come decotto per favorire la secrezione bronchiale. Le saponine che contiene, inoltre, sono in grado di irritare la mucosa per favorire l'eliminazione dell'espettorato. Queste stesse saponine hanno anche un'azione diuretica e depurativa. Esistono poi prodotti a base di saponaria che sono utilizzati per uso topico per depurare la pelle. La saponaria contiene i seguenti principi attivi: saponine (acido saporubिनico e saporubrinico), acido quillaico, mucillagini, zuccheri, olio essenziale, acido glicolico, acido glicerico, zuccheri riduttori, galattano gomma, olio essenziale, flavonoidi, saponarina, vitexina, saponaretina. Le saponine sono contenute in tutte le parti della pianta, in modo particolare nelle radici, che può contenerne fino al 20% nel periodo della fioritura.

UTILIZZO:

In fitoterapia viene utilizzata la tintura madre ricavata dalla pianta intera fiorita, nel trattamento dell'acne, psoriasi, herpes, la gotta, contro la stipsi, reumatismi, come espettorante bronchiale. In commercio è possibile trovare prodotti che includono la saponaria insieme ad altre piante come timo, primula o verbasco grazie alle loro proprietà espettoranti e calmanti. Dalla pianta della saponaria si ricava un decotto che può essere usato come shampoo rinforzante per capelli fragili e sfibrati o per detergere le pelli delicate. Con il decotto di saponaria ci si può anche risciacquare l'epidermide colpita da acne o da psoriasi. La saponaria porta questo nome perché proprio come il sapone in acqua, spumeggia per merito delle sue proprietà detersive rese dall'abbondante contenuto in saponine. Utile anche per lavare le stoffe, la saponaria trova impiego nella produzione di detersivi e saponi da bucato.

COLTIVAZIONE:

La coltivazione delle *Saponaria* è abbastanza semplice; è una pianta che si adatta a qualsiasi terreno, purché sia posta in posizione soleggiata. Si semina dai primi di marzo a metà giugno, diradando in seguito a una distanza di 15-20 cm.

Se si semina in autunno si potrà avere una fioritura più precoce.