



## FAMIGLIA

Asteracee.

## HABITAT

È una pianta selvatica erbacea, con radice a fittone, fusti eretti e ramosi, vivaci fiori di colore celeste e un'altezza che può raggiungere i 150 cm. È originaria del nord africa ma è diffusa anche in Europa e Asia. È considerata autoctona anche negli Stati Uniti del nord.

La si può trovare ovunque: margini di sentieri, campi coltivati, terreni incolti, praterie ma anche aree antropizzate.

Inoltre essendo una pianta coltivata la si trova negli orti e colture industriali. Il substrato può essere sia calcareo che siliceo.

Diffusione altitudinale: dal piano fino a 1200 mt. S.l.m. è presente quindi nel piano vegetazionale collinare e montano.

Era conosciuta ed utilizzata anche dagli antichi egizi.



## PARTE USATA

Radice raccolta durante l'estate e le foglie prima della fioritura.

## PRINCIPI ATTIVI

Inulina ( 50-60% della droga secca); il tannino idrolizzabile acido cicoresico, lattoni sesquiterpenici tra cui lattucina e lattucopicrina (presenti nel lattice di foglie e radici e responsabili del sapore amaro e delle proprietà eupeptiche); acido dicaffeiltartarico (foglie); sali minerali; vitamine (B, C, K, P), aminoacidi.

## PROPRIETÀ

Le attività principali sono quelle amaro-toniche, depurative, diuretiche, lassative.

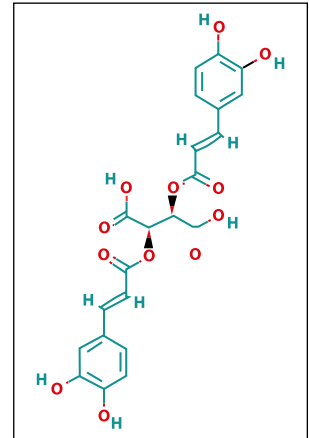
Cichorium intybus L. viene per lo più impiegato in caso di disappetenza e stipsi.

Tradizionalmente la cicoria viene impiegata come coleretica e colagogo (facilita la secrezione biliare verso l'intestino), come sintomatico nelle turbe digestive e come depurativa dell'intestino e del fegato.

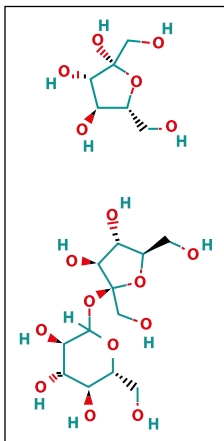
È inoltre diuretica e depurativa per la presenza dell'acido dicaffeiltartarico.

La radice della pianta contiene la più alta concentrazione delle suddette sostanze.

● Il **tannino (acido cicoresico)** presente in *Chicorium intybus* funziona come astringente, disinfettante, tonico, disintossicante ed ha un leggero effetto antibiotico; per tutti questi motivi favorisce il funzionamento della colecisti.



***acido cicoresico***



***inulina***

● L'inulina, ricavata dalle radici e dalle parti aeree della cicoria, è uno zucchero che fa parte delle fibre vegetali che non vengono assorbite dall'intestino. Per questo motivo agevola la regolarità intestinale (in particolare possiede un'azione lassativa) e sembra anche ridurre l'assorbimento del colesterolo e migliorare l'assorbimento del calcio a livello dell'intestino.

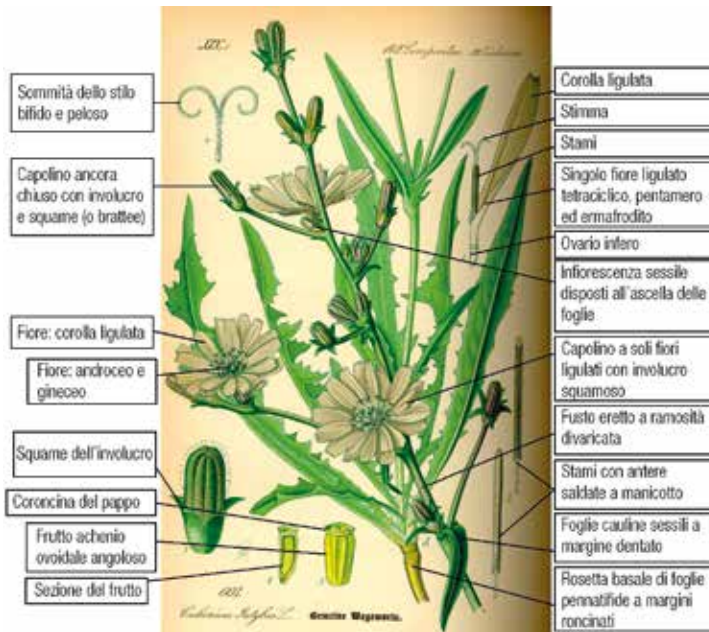
L'inulina aumenta la quantità di Bifidobatteri e Lattobacilli presenti a livello del grosso intestino.

Questi batteri sono particolarmente utili nell'assorbimento dei nutrienti e dei principi attivi delle piante medicinali.

# CHICORIUM INTYBUS



Parallelamente a questa proprietà sembra inoltre che l'inulina sia capace di inibire la proliferazione di altri batteri, come clostridi e salmonelle che sono invece dannosi.



In generale la cicoria stimola le funzioni dell'intestino, del fegato e dei reni grazie alle sue attività di depurazione e disintossicazione dovute alle sostanze presenti nelle radici.

**Curiosità:** cichorium, dal graco Kichorion: secondo alcuni il nome ha origine egiziana, secondo altri deriverebbe da Kio, io vado, e chori-on, campo (perché si incontra nei campi). Galeno, invece, la chiamava "amica del fegato".