

NOCCIOLO (*Corylus Avellana L.*)

FAMIGLIA: BETULACEE

Descrizione: Albero o arbusto che raggiunge i 2-5 m di altezza; in genere è formato da numerosi fusti o polloni che nascono da un ceppo comune; ha foglie biseghettate che terminano a punta.

Dove si trova: Cresce spontaneo nelle regioni montuose in Europa e nel Nordamerica e si coltiva nei Paesi mediterranei.

Le parti utilizzate: Gli amenti (infiorescenze a spiga), la corteccia dei rami giovani, le foglie e frutti che sono le nocciole.

Proprietà: Tutte le parti dell'albero contengono flavonoidi e tannini. La *corteccia* di rami giovani e le *foglie* agiscono con i seguenti effetti:

1-Venotonico: l'effetto più notevole è quello di tonificare la circolazione venosa, favorendo il ritorno del sangue verso il cuore. Il decotto di corteccia e di foglie, ingerito o applicato in impacchi sulle gambe, è consigliato in caso di: varici, flebiti ed emorroidi. Possiede anche un leggero effetto vasocostrittore ed emostatico e si può perciò utilizzare anche in caso di epistassi (emorragia nasale) e di ipermenorrea (mestruazioni eccessivamente abbondanti).

2-CICATRIZZANTE: per uso esterno la corteccia e le foglie cicatrizzano ferite e ulcere varicose; sulle emorroidi producono un evidente effetto calmante e antinfiammatorio: si utilizza il decotto sia in impacchi sia in semicupi, oltre che come bevanda.

Gli *amenti* (infiorescenze a forma di spiga) e il loro polline, raccolti in primavera, agiscono con effetto depurativo, sudorifero e febbrifugo: si usano perciò in caso di influenza o di raffreddore per accelerare la guarigione; si usano anche in caso di obesità per depurare l'organismo e provocare una perdita di peso conseguente alla sudorazione.

Le *nocciole* si usano come alimento ricco di calorie e di sostanze nutritive (grassi e proteine); per ottenere un'assimilazione ottimale si devono masticare bene o, se è necessario, tritarle finemente: sono leggermente ipertensive (fanno crescere la pressione arteriosa) e perciò coloro che soffrono di ipertensione non devono abusarne.

L'*olio di nocciole* è astringente e chiude i pori della pelle, perciò è consigliato nella cura della pelle grassa e in caso di acne.

Preparazione e uso:

Uso interno: In caso di varici, flebiti ed emorroidi, emorragia nasale e mestruazioni eccessivamente abbondanti.

Decotto Di foglie e corteccia di rami giovani (mescolati): far bollire 30-40 g in 1 litro d'acqua per 3 minuti e lasciar riposare ancora per 15 minuti e lasciar riposare ancora per 15 minuti; se ne prendono 1-2 tazze al giorno.

In caso di influenza e raffreddore per accelerare la guarigione.

Decotto Di amenti (sudorifero e dimagrante): far bollire 50 g di amenti primaverili in 1 litro d'acqua per 5 minuti, lasciar riposare ancora 15 minuti e filtrare; assumerne una tazza dopo ogni pasto.

Nocciole Si usano come alimento ricco di grassi e proteine.

Una manciata a colazione o dopo il pasto di mezzogiorno.

Uso esterno:

In caso di varici, flebiti ed emorroidi, emorragia nasale e mestruazioni eccessivamente abbondanti.

Impacchi Imbevuti con lo stesso decotto di foglie e corteccia preparato per uso interno, si applicano sulle zone colpite.

Per cicatrizzare ferite e ulcere varicose, evidente effetto calmante e antinfiammatorio nelle emorroidi.

Semicupi - si preparano con lo stesso decotto. Si consiglia nella cura della pelle grassa e in caso di acne.

Frizioni

Sulla pelle con olio di nocciole.