

Pungitopo (*Ruscus aculeatus* L) Famiglia: Liliacee. Altro nome: Rusco.

Il nome prende dall'uso che avevano gli antichi di metterlo intorno agli alimenti per proteggerli dai topi.



Pungitorpo con bacche

Descrizione: Pianta sempreverde molto diffusa nei boschi in tutti i paesi mediterranei, cresce fino ad una altitudine di 1200 m sul l.del m.. E' provvista di rizoma strisciante dal quale si sviluppano radici avventizie legnosedelle quali i fusti detti **turioni** assumono portamento eretto, di colore verde scuro, alti fino a circa 1 metro.

Dal turione si formano i fusti secondari detti *cladodi* disposti in modo alternato , spinosi (sono in effetti quelli che noi scambiamo per foglie).

Il pungitopo è una pianta *dioica*, vale a dire che può portare o soli fiori femminili o solo fiori maschili. I fiori femminili sono solitari, privi di picciolo e sono inseriti al centro della pagina dei cladodi; i fiori maschili sono provvisti di picciolo e formati da 6 stami uniti a due a due.

Il frutto è una bacc color rosso vivo e contiene uno o due semi.

Proprietà: diuretica, con eliminazione dei cloruri, antinfiammatoria, antiedematosa, vasocostrtrice; agisce diminuendo la fragilità capillare, aumentando il tono della parete venosa, che si traduce in una diminuzione della pesantezza e del gonfiore delle gambe; esplica effetti benefici nei confronti di emorroidi e flebit; è utile nelle calcolosi renali, cistiti, varici, reumatismi, gotta, ritenzione idrica, ipertensione.

Contiene: oli essenziali quali canfora, acetato di linolile, acetato di bornile, linololo, resine; ruscogenina, ruscina; flavonoidi; minerali calcio e potassio; zuccheri, acidi grassi e acidi organici.

Nella vecchia farmacopea è insieme a prezzemolo, finocchio, asparago e sedano nella composizione dello "sciroppo delle cinque radici".

Utilizzazione: Si utilizzano i turioni essiccati.

Per uso interno: come tintura da bere per le infezioni delle vie urinarie,; come decotto per le emorroidi e varici, flebiti e diuretico in genere.

Per uso esterno: è usato per gonfiore alle gambe e alle emorroidi e per geloni facendo lavaggi, bagni e impacchi.

L'estratto secco viene usato per l'igiene intima e come anticellulite. Ottimo anche come dopobarba.

Le creme a base di pungitopo sono usate in cosmesi per combattere la cuperosa e rossori permanenti.

Curiosità: I Romani usavano il pungitopo come talismano: credevano che piantandolo intorno alla casa allontanasse i malefici.

Le sue proprietà medicamentose sono conosciute fin dall'antichità. Plinio consigliava il decotto di radici con vino per le infezioni renali; Dioscoride per le stesse indicazioni, invece, consigliava di far macerare foglie e bacche nel vino, utili contro la flogosi renale.

Nel Medio Evo molto usata era la *pozione delle cinque radici* pungitopo, finocchio, prezzemolo, sedano e asparago, in uso fino a tutt'oggi.

Importante!!! Poiché di questa pianta molti ne fanno un uso sconsiderato negli addobbi natalizi, molte regioni l'hanno inclusa nelle specie protette, prevedendo multe salate per chi viene sorpreso a raccoglierle.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

.