



Arancio amaro (*Citrus aurantium*)

L'Arancio, è una pianta legnosa sempre verde originaria delle zone Cinesi ed Indiane diffusasi poi, in altre regioni Asiatiche, del Mediterraneo e nelle zone centro-meridionale dell'America.



Arancio amaro (*Citrus aurantium*)

L'Arancio, è una pianta legnosa sempre verde originaria delle zone Cinesi ed Indiane diffusasi poi, grazie alla coltivazione, in altre regioni Asiatiche e del Mediterraneo, così come nella parte centro-meridionale dell'America.



Vi sono principalmente due varianti di Arancio; quello dolce (il cui nome officinale è "Citrus sinensis"), e quello amaro (o "Citrus aurantium").

Il loro aspetto e le loro caratteristiche sono simili, anche dal punto di vista dei cosiddetti fitoprincipi interni attivi; la differenza risiede piuttosto nel fatto che l'Arancio amaro è stato introdotto e coltivato in Europa prima di quello dolce e che il sapore dei suoi frutti, appunto amarognolo, non ne fa un buon albero da frutto.

L'Arancio cresce in zone dal clima temperato, può raggiungere anche i 5 metri di altezza e presenta fogliame verde scuro, ma lucente, con forma ovale, perimetro regolare e dalla consistenza coriacea.

Durante la fioritura la pianta si colora di caratteristiche infiorescenze bianche e profumate, alcune delle quali si trasformano poi nei frutti sferici di tale albero, rappresentati dalle assai note e diffuse arance, verdi prima della maturazione, per poi gradualmente virare verso il conosciuto color arancione ed esser pronte così per il consumo.

In particolare il tipo amaro (foglie, frutti, scorze) viene utilizzato per preparare prodotti cosmetici (es. creme), profumi per ambienti, essenze e aromi fitoterapici, così come alimenti, laddove i suoi frutti, sotto forma di scorze

secche o fresche, sono usati per gustose preparazioni di pasticceria o tipici prodotti alcolici (es. liquori).

Sia dall'Arancio amaro, che da quello dolce si ricavano infine oli ed estratti secchi per la preparazione di prodotti naturali benefici per la salute generale dell'individuo, come ad esempio integratori, tinture, oli essenziali, compresse, preparati per infusi, etc.

Le proprietà medicamentose dell'Arancio erano infatti note già ai tempi dell'antica medicina tradizionale Cinese, la quale impiegava l'estratto naturale ottenuto dalle sue varie componenti (e conosciuto con il nome di "Zhi-Shi"), proprio come stimolante e curante di molte funzioni organiche.

Dalle foglie e dai fiori di Arancio (sia da quelli dell'Arancio amaro, che dell'Arancio dolce), ed anche dalla scorza dei frutti, ovvero delle arance, si può ottenere un estratto dalle molteplici ed interessanti attività funzionali sia nutraceutiche, che fitoterapeutiche a livello fisico e psicologico.

In specifico l'estratto dalla pianta dell'Arancio risulta funzionale nel caso di disturbi gastrointestinali (es. colite, nausea, vomito, diarrea, digestione difficile), tensioni muscolari, cefalea, etc.

Grazie alla sua virtù antispasmodica, per contrastare l'inappetenza, ed infine per problemi dermatologici (es. fragilità capillare cutanea, secchezza dermica) e/o urogenitali grazie alle sue funzioni antibatterica e antifungina.

Possiede inoltre note caratteristiche antivirali e febbrifughe e di regolazione dell'assorbimento degli zuccheri, delle proteine e dei lipidi (in particolare la scorza bianca tra la buccia e la polpa del frutto).

A livello psichico l'estratto di Arancio è invece utile nel caso di ansia, stress, eccitamento psicologico, problemi di sonno (es. insonnia, etc.), sintomi psicosomatici (es. mal di testa, dolori, tosse, etc.), tachicardia nervosa, sulla base della sua buone proprietà sedative e rilassanti.

Consigli di utilizzo:

Arancio amaro Tisana

Decotto [scorze]: 1-2 cucchiaini per tazza di acqua bollente. far bollire leggermente e lasciare infuso per 10 min. Infuso [fiori]: 1.5 g per tazza di acqua bollente.

Note di fitoterapia:

Per i dolori spasmodici si usano i fiori in infusione. Le scorze possono essere impiegate senza problemi a scopo digestivo.

[Informazioni di riferimento e Bibliografia](#)

www.natursit.com - All rights reserved - Italy - P. IVA 01923300030 - R.E.A. VB - 191489
Top Clean Italia di Orlando Domenico - Via Cavour, 4 - 28865 Crevoladossola (VB) Tel. + 39 347
4914137