



Cicoria (*Cichorium intybus*)

La droga, cioè la parte di pianta contenente i principi attivi, è costituita dalle radici e dalle foglie di *Cichorium intybus*, pianta erbacea perenne molto rustica, con fiori dal tenue color celeste.



Cicoria (*Cichorium intybus*)

La droga, cioè la parte di pianta contenente i principi attivi, è costituita dalle radici e dalle foglie di *Cichorium intybus*, pianta erbacea perenne molto rustica, con fiori dal tenue color celeste, appartenente alla famiglia delle Compositae;



è dotata di un rizoma ingrossato ed è molto comune nelle località incolte ed erbose, dal mare fino alle regioni montane, specie nei prati e nei campi.

Il tempo balsamico di raccolta, cioè il periodo in cui è massima la presenza dei principi attivi, differisce per le due parti utilizzate: la radice, la parte maggiormente adoperata, si raccoglie in settembre-ottobre da piante di un anno, oppure nella primavera successiva prima che la pianta entri in vegetazione attiva; le foglie si raccolgono da piante al secondo anno di vegetazione, in maggio-giugno, prima della fioritura.

Le radici contengono sostanze amare, quantità notevoli di inulina, zuccheri, colina, calcio e ferro.

Proprietà:

La Cicoria ha proprietà Amaro-eupeptiche, toniche, digestive, leggermente lassative, ipoglicemizzanti, depurative, disintossicanti, diuretiche, colagoghe e coleretiche, utili per stimolare le funzioni fisiologiche intestinali, nonché del fegato e dei reni, che sono fra i principali organi emuntori dell'organismo.

L'inulina in particolare è considerata una sostanza prebiotica, poiché è ricca di Frutto-OligoSaccaridi (FOS) che contribuiscono ad alimentare la microflora

batterica intestinale, con grande vantaggio di tutto l'organismo.

Indicazioni:

La Cicoria stimola l'appetito in caso di atonia gastrica, digestione difficile, inappetenza, per cui è indicata in caso di astenia e anoressia; regola le funzioni intestinali migliorando e arricchendo la microflora batterica e stimolando le secrezioni biliari, e per queste proprietà è consigliata per la stitichezza e nell'insufficienza biliare; favorendo la diuresi, ha un'azione depuratrice generale, che si riflette anche sulle condizioni della pelle, per cui è adatta a contrastare le dermatosi.

[Informazioni di riferimento e Bibliografia](#)