

---

# La maggiorana

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La maggiorana è una pianta erbacea aromatica originaria dell'Africa settentrionale, predilige terreni ben drenati e soleggiati e fiorisce da giugno a settembre.

Gli antichi greci, poichè l'apprezzavano per le sue proprietà e la consideravano simbolo di felicità e di bontà, ornavano con i suoi fiori le spose nelle cerimonie nuziali. Fu introdotta in Europa probabilmente nel Medioevo dai crociati.

È molto profumata ed ha un aroma simile a quello del timo ma è più dolce e più delicato.

Può raggiungere l'altezza di circa mezzo metro, ha fusti eretti molto ramificati, legnosi alla base ed erbacei alla sommità; le foglie sono piccole ed ovali, di colore verde chiaro, e i fiori sono bianchi o rosati. Di questa pianta si utilizzano le sommità fiorali e le foglie che si raccolgono all'inizio della fioritura.

I rametti con fiori e foglie si essiccano subito dopo la raccolta e a tale scopo si appendono a testa in giù in un luogo asciutto, ombroso e ventilato. Dopo l'essiccazione le foglie e i fiori sbriciolati si raccolgono in vasetti di vetro che si conservano lontano dalla luce e dall'umidità.

Con le foglie fresche o secche si può allestire un gradevole infuso che ricorda per fragranza un misto di timo, rosmarino e salvia. La tisana di maggiorana ha soprattutto azione sedativa ed è consigliata per calmare la tensione nervosa. Risulta efficace anche per favorire il sonno, per combattere emicrania e nevralgie e, dopo i pasti, è una bevanda digestiva.

L'olio che si ricava dalla maggiorana è raccomandato per uso esterno per frizioni antireumatiche.

La rivista *Vascular Pharmacology* ha pubblicato nel 2008 un lavoro condotto da studiosi iraniani, che hanno rilevato una certa proprietà fluidificante della maggiorana e, per tale motivo, potrebbe essere benefica per inibire l'aggregazione piastrinica. L'aggregazione delle piastrine, come è noto, favorisce la formazione di pericolosi coaguli di sangue (trombi) che sono causa di infarti.

Il consumo moderato della maggiorana e di altre piante aromatiche (origano, rosmarino ecc.) è consigliato anche perché secondo alcuni studiosi sembra essere utile per la prevenzione antitumorale.