

## IL CISTO

- **Il cisto di Montpellier (Cistus Montspelliensis)** è un frutice denso molto aromatico e appiccicoso. Le foglie sono strettamente lanceolate di colore verde scuro, bruno d'estate. I fiori sono bianchi riuniti in gruppi da due a otto.

- **Il cisto Rosso (Cistus Incanus)** è un frutice con foglie ovato-lanceolate di colore verde o grigio-verde. Il fiore è formato da 5 petali di colore rosa-rosso. Le foglie sono grandi e ondulate sul margine

- **Il cisto Femmina (Cistus Salviifolius)** è un denso frutice grigio verde, aromatico e non appiccicoso. Le foglie sono piccole, ovate o ellittiche e molto rugose. I fiori sono bianchi, solitari o in gruppi fino a 4.

Il cisto è una pianta appartenente alla famiglia delle Cistacee e il loro habitat sono le garighe, la macchia mediterranea e la roccia arida. La droga è rappresentata dalle parti aeree, che hanno come principi attivi di base l'acido protocatechico e il kaemferolo. È un arbusto sempreverde, che può essere alto fino ad un metro e fiorisce da marzo a giugno, con fiori dall'aspetto caratteristico e singolare, di un colore rosa intenso. Il nome della pianta sembra derivare dal greco, in cui kistis significa vescichetta, che starebbe ad indicare la particolare forma rigonfia dei frutti. Cresce spontaneamente nei suoli impoveriti, ad esempio dopo un incendio o nei prati aridi ed è tipica delle zone del bacino mediterraneo. Nella medicina popolare la gomma-resina che si ricavava dal cisto è stata tra le prime sostanze ad essere impiegate come aromatizzanti nell'ambiente cosmetico. Attualmente si usa come fissativo e componente di fragranze e profumi.

Il cisto è anche molto impiegato come infuso nell'area mediterranea, ma anche nel Medio Oriente e in Nord Africa, per curare diarree, ulcere e come antinfiammatorio. Oggi si utilizza soprattutto l'estratto acquoso della pianta, che contiene un'elevata percentuale di polifenoli, dalla particolare composizione che gli conferisce una spiccata valenza antinfiammatoria protettiva. L'azione antinfiammatoria è supportata da una funzione antiossidante ed immunomodulante: modula la crescita dei globuli bianchi ed il rilascio delle citochine durante lo stato infiammatorio. L'estratto di cisto ha anche una notevole azione antimicrobica, soprattutto nei confronti di infezioni a carico della pelle, indotte da lieviti, quali la *Candida albicans*. Il meccanismo d'azione è un'inibizione aspecifica e diretta contro un enorme numero di patogeni, che sembra confermato anche negli ultimi studi clinici più recenti.

