

## **La pianta dell'incenso e l'incenso da bruciare**

Spesso, quando si parla di incenso, si tende a fare confusione tra la pianta dell'incenso e l'incenso utilizzato per bruciare, tipico delle cerimonie religiose e degli ambienti sacri. La prima, il *Plectranthus*, è una pianta cespugliosa, originaria delle aree tropicali, utilizzata per scopi ornamentali e fitoterapici. La seconda, l'incenso vero e proprio, è ottenuto dalla resina di una pianta ben diversa: la *Boswellia sacra*, un albero presente in regioni come l'Africa, l'India e il Medio Oriente. Questi due tipi di incenso sono spesso confusi a causa del nome, ma provengono da origini botaniche e utilizzi molto diversi.



### **La pianta dell'incenso: Il Plectranthus**

Il *Plectranthus*, conosciuto anche come "edera svedese", è una pianta cespugliosa che cresce nelle regioni tropicali, con foglie verdi e bordi chiari e piccoli fiori raccolti in spighe dai colori vivaci come rosa, bianco, lilla e malva. Con circa 300 specie diverse, questa pianta viene apprezzata per le sue proprietà ornamentali, ma anche per quelle fitoterapiche. Nonostante il nome possa indurre a credere che sia la fonte del tradizionale incenso da bruciare, non è così: il *Plectranthus* viene utilizzato per altri scopi, come repellenti per zanzare e rimedi naturali per problemi infiammatori.

### **Usi e proprietà benefiche del Plectranthus**

Da millenni, questa pianta è utilizzata per le sue proprietà medicinali, in particolare nella medicina ayurvedica. Il *Plectranthus* è noto per le sue proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, essendo un rimedio naturale per diverse affezioni, come la colite ulcerosa, l'asma bronchiale e i dolori muscolari. Le sue foglie possono essere essiccate e bruciate per creare un efficace repellente contro gli insetti, mentre i suoi oli essenziali vengono utilizzati in ambito cosmetico e per lenire dolori muscolari o articolari.

Per coltivare questa pianta, è necessario garantire un ambiente luminoso, ma non direttamente esposto al sole. Ama il clima mite e necessita di un terreno sempre umido ma ben drenato. La riproduzione avviene per talea e, durante l'inverno, è consigliato proteggerla dal freddo, preferibilmente spostandola in ambienti interni.

### L'incenso da bruciare: La resina della *Boswellia sacra*

L'incenso che viene comunemente utilizzato nelle cerimonie religiose e nelle pratiche spirituali proviene dalla *Boswellia sacra*, un albero sempreverde che cresce in Africa, India e Medio Oriente. Questo albero può raggiungere un'altezza compresa tra i 2 e gli 8 metri e la sua caratteristica distintiva è la resina oleosa, che viene estratta dalla corteccia e poi lavorata per essere utilizzata come incenso da bruciare.

La *Boswellia sacra* ha una lunga tradizione di utilizzo. La resina che se ne ricava è nota fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche e medicinali, e il suo utilizzo è strettamente legato a funzioni religiose, in particolare nel mondo cristiano, islamico e indù.



### Storia e utilizzo dell'incenso

L'incenso da bruciare ha una storia millenaria. Le prime tracce dell'uso della resina di *Boswellia* risalgono a oltre 5.000 anni fa, quando veniva utilizzato nelle civiltà egizia, mesopotamica e indiana. Era considerato sacro per la sua capacità di elevare lo spirito, purificare l'ambiente e favorire la meditazione. Nella Bibbia, l'incenso viene menzionato come uno dei doni offerti dai Re Magi a Gesù Bambino, insieme alla mirra e all'oro.

In molte tradizioni religiose, bruciare l'incenso durante le cerimonie rappresenta un atto simbolico di offerta agli dei, oltre a purificare l'aria e creare un'atmosfera di sacralità. La Chiesa Cattolica utilizza

l'incenso in diverse liturgie, come simbolo di preghiera che sale verso il cielo. Nei templi indù e buddhisti, l'incenso viene bruciato per onorare le divinità e favorire la concentrazione durante la meditazione.

### **Benefici e proprietà della resina di Boswellia**

Oltre all'uso religioso e cerimoniale, la resina di **Boswellia** ha anche numerose proprietà terapeutiche. È conosciuta per le sue proprietà antinfiammatorie, ed è utilizzata da secoli nella medicina ayurvedica per trattare problemi articolari, infiammazioni croniche e condizioni respiratorie come l'asma. Gli estratti di **Boswellia** sono anche impiegati in preparati fitoterapici per alleviare i dolori muscolari, reumatismi e artriti.

La resina, una volta bruciata, emana un aroma dolce e terroso, che aiuta a rilassare la mente e favorire uno stato di tranquillità e meditazione. Inoltre, i fumi della resina hanno proprietà purificanti, capaci di eliminare batteri e germi dall'ambiente, contribuendo a migliorare la qualità dell'aria.

### **Altri usi della resina di Boswellia**

Oltre all'incenso, la resina della **Boswellia** sacra può essere utilizzata anche per produrre oli essenziali. Questi oli vengono impiegati in cosmetica per le loro proprietà astringenti e rigeneranti, in particolare per il trattamento delle rughe e delle lesioni cutanee. Viene inoltre utilizzata in massaggi terapeutici per lenire i dolori muscolari e articolari.

### **Conclusione**

Mentre la pianta dell'incenso (*Plectranthus*) è apprezzata per le sue proprietà benefiche in fitoterapia e come repellente naturale per insetti, l'incenso da bruciare prodotto dalla **Boswellia** sacra ha un significato storico e religioso profondo, con un utilizzo che risale a millenni fa. La resina di **Boswellia** continua a essere utilizzata nelle cerimonie religiose di tutto il mondo e per i suoi molteplici benefici, che spaziano dalla purificazione degli ambienti fino al trattamento di diverse patologie fisiche e mentali.

**Ilaria Valassina**