



QUADERNI DEL MUSEO DI STORIA NATURALE

ROSIGNANO SOLVAY



10

LE
PIANTE
MEDICINALI

Nella tradizione popolare

4 parte

Agostini D.
Logi C.

Tavole:
Rovina E.

Con la collaborazione di:

Santinoceto L.
Manzi S.

SOMMARIO

PREFAZIONE.....2

INDICE DEI NOMI COMUNI.....4

INDICE DEI NOMI SCIENTIFICI.....5

I DISTURBI PIU' COMUNI E LE PIANTE PER CURARLI.....119

PIANTE COMUNI USATE NELLA MEDICINA POPOLARE.....125

GLOSSARIO.....134

ELENCO DELLE OPERE CONSULTATE.....150

INDICE ANALITICO.....152

PREFAZIONE

E' questo il 4° quaderno del Museo che tratta di piante medicinali.

Come già abbiamo detto nella presentazione degli altri quaderni, il nostro scopo era, e non poteva essere altrimenti, quello di fare insieme a voi, un viaggio nel passato, per rivivere insieme esperienze, tradizioni, costumi, usanze, che il ritmo della vita moderna non ci permette più di godere.

Abbiamo cercato insomma, di ristabilire un contatto col passato, sperando che non sia già troppo tardi.

Ci auguriamo però, e di questo ne siamo convinti, che per i lettori di queste note, ci sia ancora tempo per una riflessione.

E ci è sembrato questo il modo più giusto e, allo stesso tempo più facile, per cominciare a ristabilire quel contatto: andare a riscoprire le matrici della nostra cultura, principiando dalle cose più semplici ma essenziali per la sopravvivenza, la ricerca del cibo e il mantenimento della salute.

E una delle principali fonti di cibo, e praticamente l' unica per la salute, era il mondo delle erbe, quelle erbe che sperimentate e conservate da una generazione all' altra, sono giunte fino a noi e, alcune di queste potrebbero benissimo essere quelle delle quali abbiamo parlato.

Qualora alcuni di voi, spinti dalla curiosità dopo avere letto queste note, volessero cimentarsi nella ricerca, delle specie descritte, e provare qualche preparato, vi consigliamo di iniziare con i più semplici e i più innocui.

Le piante presentate sono 132 di cui, 37 solo in questo quaderno, e tutte comuni nella nostra zona.

Qualcuna sarà di facile reperimento, altre invece richiederanno un po' più di pazienza ed una osservazione più

Prefazione

precisa, ma vogliamo sperare che non vi scoraggerete per così poco.

In ogni modo, se durante la ricerca dovessero sorgere delle difficoltà, ricordate che il Museo è sempre a vostra disposizione per il riconoscimento di "specie" che potrebbero causare dubbi, oppure per consigli o suggerimenti e anche, perché no, per iniziare una vantaggiosa collaborazione.

Gli autori

INDICE DEI NOMI COMUNI

OLIVELLO.....	6
OLIVO.....	9
OLMARIA.....	12
OLMO.....	15
ONONIDE.....	18
PATATA.....	21
PESCO.....	24
PIANTAGGINE.....	27
PIOPPO NERO.....	30
PORCELLANA.....	33
PREZZEMOLO.....	36
PRUGNOLO.....	39
PRUNELLA.....	42
QUERCIA.....	44
ROBINIA.....	47
ROMICE.....	50
ROSMARINO.....	53
ROSOLACCIO.....	56
RUTA.....	60
SALCERELLA.....	63
SALICE BIANCO.....	66
SALVIA.....	70
SAMBUCO.....	73
SANGUINELLO.....	77
SEDANO.....	80
SERPILLO.....	83
SORBO.....	86
SORBO ROSSO.....	89
SUSINO.....	92
TAMERICE.....	95
VERBASCO.....	98
VERBENA.....	101
VERONICA.....	104
VIOLA DEL PENSIERO.....	107
VIOLA MAMMOLA.....	110
VITE.....	113
ZUCCA.....	116

INDICE DEI NOMI SCIENTIFICI

<i>Apium graveolens</i> L.....	80
<i>Cornus sanguinea</i> L.....	77
<i>Cucurbita pepo</i> L.....	116
<i>Filipendula olmaria</i> (L.) Maxim.....	12
<i>Hippophae rhamnoides</i> L.....	6
<i>Lythrum salicaria</i> L.....	63
<i>Olea europaea</i> L.....	9
<i>Ononis spinosa</i> L.....	18
<i>Papaver rhoeas</i> L.....	56
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A.W.Hill.....	36
<i>Plantago major</i> L.....	27
<i>Populus nigra</i> L.....	30
<i>Portulaca oleracea</i> L.....	33
<i>Prunella vulgaris</i> L.....	42
<i>Prunus domestica</i> L.....	92
<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch.....	24
<i>Prunus spinosa</i> L.....	39
<i>Quercus robur</i> L.....	44
<i>Robinia pseudacacia</i> L.....	47
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.....	53
<i>Rumex crispus</i> L.....	50
<i>Ruta graveolens</i> L.....	60
<i>Salix alba</i> L.....	66
<i>Salvia officinalis</i> L.....	70
<i>Sambucus nigra</i> L.....	73
<i>Solanum tuberosum</i> L.....	21
<i>Sorbus domestica</i> L.....	86
<i>Sorbus aucuparia</i> L.....	89
<i>Tamarix gallica</i> L.....	95
<i>Thymus serpyllum</i> L.....	83
<i>Ulmus minor</i> Miller.....	15
<i>Verbascum thapsus</i> L.....	98
<i>Verbena officinalis</i> L.....	101
<i>Veronica officinalis</i> L.....	104
<i>Viola odorata</i> L.....	110
<i>Viola tricolor</i> L.....	107
<i>Vitis vinifera</i> L.....	113

Olivello

OLIVELLO

Hippophae rhamnoides L.

Fam.: Eleagnaceae.

Nomi locali: assenti.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

L' Olivello non si trova citato specificamente nei trattati degli antichi, perché questi univano in un unico genere le piante spinose, raggruppando insieme la Marruca, il *Rhamnus Catartico* e l' Olivello Spinoso.

Anche i Romani, ghiotti di salse, non avranno mai gustato la salsa per il pesce preparata con i suoi frutti, come fanno oggi molti popoli nordici, perché nei primi secoli della nostra Era, i frutti dell' Olivello erano considerati tossici.

Si deve infatti ai suoi frutti il nome che distingue il genere coniato dal greco "Hippo"= Cavallo e "phao"=io uccido.

Solamente nel Medioevo fu scoperta e riconosciuta la loro innocuità, ed una salutare proprietà astringente.

Cresce bene anche in terreni poveri, ma ha bisogno di molta luce.

Ha l' eccezionale potere di fissare il terreno sul quale cresce, e per questo viene piantato sui ghiaioni, lungo gli argini dei fiumi e sulle spiagge sabbiose vicino al mare.

Oggi in molte parti si raccolgono i suoi frutti ricchi di vitamina "C", (ne contengono quattro volte più del Limone).

HABITAT

Cresce dalla zona marina fino alla regione montana, specialmente dell' Italia Centro-Nord.

Preferisce luoghi pietrosi e aridi, ma spesso si trova lungo il corso dei fiumi o sulle spiagge.

Nella nostra zona, esistono dei begli esemplari, sulla spiaggia davanti al "Pennello" in "Pietrabilanca" e sull' argine del fosso che passa vicino alla "Ventola".

Olivello

IDENTIFICAZIONE

Arbusto molto ramificato, alto fino a 3 metri, con rami spinescenti, particolarmente quelli corti, che si presentano affusolati e terminano con una robusta spina.

Le foglie sono alterne, di forma lanceolata, fornite di corto picciolo. Il margine è intero, la superficie fogliare superiore verde-chiaro, quella inferiore argentata per la presenza di un folto strato di peli.

I fiori sono separati, maschili e femminili, nascono su piante diverse: quelli maschili inseriti su piccole spighe hanno un calice a due sepali e quattro stami, la corolla è assente, quelli femminili inseriti isolati o raggruppati a due a due alla base dei rametti.

Il frutto è una specie di drupa di colore arancio a maturità, il seme è racchiuso in un involucro (nocciolo) osseo che si trova al suo interno.

PARTE UTILIZZATA

I frutti raccolti in Autunno prima che geli, staccandoli delicatamente per non danneggiarli.

Si possono usare freschi, oppure conservati, trasformati in gelatina o marmellata.

USO INTERNO

Come astringente intestinale o nella carenza di vitamina "C".

Bollire per 10 minuti in 100 ml di acqua 4 grammi di frutti freschi, coprire il recipiente per 15 minuti e colare.

Una-due tazzine al giorno.

Snocciolare 1 ettogrammo circa di frutti freschi, passarli al frullatore per un paio di minuti, fino ad avere una polpa abbastanza omogenea, aggiungervi un cucchiaino di zucchero.

Consumare questa polpa a cucchiaini durante la giornata.

USO ESTERNO

Per sfiammare la gola e le gengive o le mucose della bocca, per gli arrossamenti della pelle.

Versare un litro d'acqua bollente su 50 grammi di frutti freschi e leggermente contusi, coprire e lasciare a riposo per 20-25 minuti, poi filtrare.

Olivello

Fare sciacqui , gargarismi o applicare compresse imbevute di infuso , sulle parti interessate, più volte al giorno.

CONSIGLI

Se si fanno marmellate con i frutti dell' Olivello, e bene ricordarsi della forte acidità di questi frutti e perciò farli cuocere con uguale peso di zucchero.

Data anche l' elevata proprietà astringente dell' Olivello, è consigliabile attenersi alle dosi indicate.

Olivo

OLIVO

Olea europaea L.

Fam.: Oleaceae.

Nomi locali: Ulivo, Ulivastro.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Albero tipico del clima mediterraneo, si trova unito ad altre piante come l'Alaterno, il Mirto, il Lentisco, la Fillirea, a rappresentare, con la sua specie selvatica, l'*Olea Oleaster*, le essenze che caratterizzano la macchia.

Si pensa che l'Olivo domestico sia originario di una vasta regione che si estende a Sud del Caucaso, dai piedi dell'Elburz fino alle Cicladi e all'Arabia Meridionale.

Nel bacino del Mediterraneo, si usavano già le Olive 2000 anni a.C.

La leggenda attribuisce a Creope, fondatore di Atene, l'introduzione dell'Olivo verso il 1582 a.C.

Gli alberi colorati in "blu", affrescati nella reggia di Cnosso, sembrano essere Olivi di grandi dimensioni.

Forse è stato introdotto in Italia verso il 700 a.C.

Lo storico romano Giustino, del II secolo d.C., attribuisce ai Fenici, fondatori di Marsiglia, nel 600 a.C., la diffusione dell'Olivo in Provenza.

I Romani diffusero l'Olivo in tutte le loro colonie del bacino del Mediterraneo e anche nel Nord della Gallia, e perfino in Inghilterra.

La Spagna diventò presto la più grande produttrice di olio di Oliva dell'Impero e mantiene ancora oggi questo primato.

Fino dall'antichità, l'Oliva, frutto dal sapore amaro quasi insopportabile se non è perfettamente maturo, è stata tenuta in grande conto dal punto di vista alimentare.

Per curiosità si riportano alcune ricette per conservare Olive, trasmesseci da scrittori latini.

Catone in "De re rustica", raccomandava in modo particolare, "quelle schiacciate e conservate in olio di Lentisco", ma potevano anche essere salate e seccate al sole

Olivo

e "custodite nel vino cotto".

Columella dal canto suo, dice come le Olive colte prima della maturità completa, venissero battute o tagliate con una striscia di canna tagliente, immerse in acqua calda o salamoia per liberarle dalla loro acredine e sistemate in anfore su uno strato di Finocchio secco, aromatizzato con frutti di Lentisco e ricoperte di mosto fresco o salamoia.

La preparazione richiedeva un tempo abbastanza lungo.

Oggi, secondo i ritmi di vita, e ossessionati dalla fretta, si è perduto il gusto della ricerca e della preparazione secondo queste antiche ricette, che probabilmente varrebbe la pena di provare, una cosa però va detta: che trattare l'Oliva come si fa attualmente, con "Soda caustica", e mettendola in sacchetti di plastica, è una vera bestialità.

HABITAT

Spontaneo nelle zone marine, è ampiamente coltivato nella zona mediterranea.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o albero sempreverde con accrescimento molto lento, è molto longevo.

Può raggiungere i 10 metri di altezza e oltre i 200 anni di età.

Nelle forme subspontanee i rametti sono spinescenti.

Le foglie, opposte, brevemente picciolate, ovali-lanceolate, presentano la superficie superiore verde-lucida e quella inferiore biancastra per la presenza di un fitto strato di peli stellato-squamosi.

Il margine fogliare è intero e leggermente revoluto verso la superficie inferiore, l'apice è acuto terminante con una piccola punta, la foglia ha consistenza coriacea.

I fiori (mignola), sono riuniti all'ascella delle foglie portate dai rametti giovani e sono di colore bianco-avorio.

Il frutto è una drupa carnosa di colore variabile, dal verde-intenso al rossastro al nero.

All'interno si trova un nocciolo ellittico.

Olivo

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte per tutto l'anno ed essiccate all'ombra, e la corteccia, raccolta in Febbraio-Marzo oppure in Ottobre-Novembre, decorticando i rami eliminati con la potatura ed essiccata al sole.

Sia le foglie che la corteccia si conservano in sacchetti di carta o di tela.

N.B. Le foglie è consigliabile usarle fresche.

USO INTERNO

Per moderare l'ipertensione.

Versare su 3 grammi di foglie essiccate (10 grammi di foglie fresche), 100 ml di acqua bollente, coprire il recipiente per 20 minuti e filtrare.

Due tazzine al giorno.

Tenere a macerare per 5 giorni in 100 ml di alcool a 20°, 20 grammi di foglie essiccate (50-60 grammi fresche), filtrare.

Un cucchiaino tre volte al giorno diluito in poca acqua.

USO ESTERNO

Contro emorroidi, per vasi superficiali dilatati, per lavare piaghe o ferite.

Bollire per 10 minuti 15 grammi di foglie fresche, in 100 ml di acqua, lasciare a riposo per 15 minuti e filtrare.

Fare lavaggi o applicare compresse imbevute di decotto per 10 minuti sulle parti interessate, più volte al giorno.

CONSIGLI

Come ben sapevano gli antichi medici, le foglie di Olivo svolgono un'efficace azione vulneraria oltre che tonica.

Plinio, e anche Dioscoride, raccomandavano il decotto di foglie di Olivo contro tutte le emorragie, le infiammazioni della bocca, le mestruazioni troppo abbondanti.

15 grammi di foglie fresche, fatte bollire per 5-6 minuti in una tazza d'acqua, filtrare o colare e bere poi a piccoli sorsi il preparato ancora caldo, o fare sciacqui se occorre.

Olmaria

OLMARIA

Filipendula olmaria (L.) Maxim

Fam. : Rosaceae.

Nomi locali: Reginella, Fior d' oro.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta che si fa notare per la ricchezza delle sue infiorescenze.

Si vedono svettare sovrastando le altre piante, queste belle "nappe" profumate, di colore bianco-crema.

Le foglie no, quelle proprio non profumano, hanno anzi un odore poco gradevole, quasi un puzzo, se stropicciate.

Secondo gli Anglosassoni, il fiore dell' Olmaria, con la sua bellezza ed il suo profumo, simboleggia nella coppia, il corteggiamento, il periodo dolce del fidanzamento, mentre le foglie, esprimono la realtà del matrimonio.

La pianta, pur conosciuta nel Medioevo, è stata apprezzata dal punto di vista terapeutico, solo dall' epoca rinascimentale e, dopo alterne vicende di celebrità e oblio, ha fatto conoscere a fondo le sue proprietà medicinali per merito di un curato di campagna nel XIX secolo.

E' stato appurato che la pianta ha proprietà vasodilatatorie, tonifica il cuore, accelera la diuresi, allevia e combatte la febbre.

Nella sua linfa infatti, scorrono sostanze chimiche appartenenti al gruppo dell' acido salicilico (quello dell' Aspirina).

HABITAT

Dalla zona submontana a quella subalpina, nei prati freschi, ai margini di paludi e acquitrini.

Nella nostra zona è presente nei prati intorno al "Poggio Pelato", alle "Serre", a "Castellina" alla "Vitalba" e, sulla strada di "Poggio al Pruno", tra "Chianni" e "Santaluce".

Olmaria

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea vivace, con rizoma orizzontale, nodoso, lignificato, fusto eretto alto fino a 150 cm, leggermente arrossato, glabro, semplice o ramificato solo in alto.

Le foglie basali, provviste di un lungo picciolo, sono imparipennate, con foglioline ovali, acuminate all'apice e margine seghettato, scure nella pagina superiore, un po' più chiare in quella inferiore.

Le foglie cauline, invece, sono più semplici, ed hanno alla base due foglioline a forma di orecchiette.

I fiori, riuniti in una pannocchia terminale ampiamente ramificata, sono molto profumati e di colore bianco-crema.

Il frutto è formato da 6-10 acheni di piccole dimensioni, avvolti a spirale.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite raccolte in Luglio-Agosto, asciugate ed essiccate all'ombra in corrente d'aria e conservate in vasetti di vetro o ceramica.

Il rizoma, raccolto in Settembre-Ottobre, lavato, tagliato a piccoli pezzi, essiccato al sole e conservato in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Come bevanda aromatica e depurativa.

Versare su 1-2 grammi di fiori essiccati, 100 ml di acqua bollente, tappare il recipiente per 20 minuti e filtrare.

A tazzine durante la giornata.

Come stimolatore della diuresi.

Un infuso preparato versando 100 ml di acqua bollente su 3 grammi di fiori essiccati, lasciandolo riposare a recipiente coperto per 20 minuti circa, prima di filtrare.

3-4 tazze al giorno, di cui una la mattina a digiuno.

Contro l'arteriosclerosi, l'ipertensione o i reumatismi.

Versare un litro d'acqua bollente sopra 30-40 grammi di fiori di Olmaria essiccati, lasciare in infusione per una decina di minuti con il recipiente tappato, poi filtrare.

3 tazze al giorno, lontano dai pasti.

Olmaria

USO ESTERNO

Come astringente e coadiuvante nella riduzione dei gonfiori delle estremità e delle articolazioni.

Preparare un infuso versando un litro di acqua bollente sopra 35-40 grammi di fiori essiccati, tappare il recipiente e filtrare dopo 20-25 minuti.

Fare bagni o applicare impacchi sulle parti interessate, o fare pediluvi, per lo meno due volte al giorno, per 10 minuti ogni volta.

CONSIGLI

Ricordarsi di non fare mai bollire l' Olmaria per ottenere dei preparati.

Con questa pianta si usano esclusivamente infusi, mai decotti.

Una cura diuretica fatta con infuso di Olmaria, facilita l' eliminazione di piccoli calcoli renali.

Olmo

OLMO

Ulmus minor Miller

Fam.: Ulmaceae.

Nomi locali: Olmo dei campi.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta presente sul nostro pianeta già dal Miocene Inferiore, qualche cosa come 10 milioni di anni circa.

E' una pianta anche molto longeva, può infatti arrivare tranquillamente fino ai 500 anni di vita e a toccare i 50 metri di altezza.

Fino dall' antichità l' Olmo è stato apprezzato per le sue qualità.

Si riteneva che le sue foglie facessero scomparire il cattivo umore, si credeva facesse spuntare i capelli e, per curare le malattie degli occhi, si utilizzava l' acqua che usciva dalle galle provocate sulle sue foglie dalla puntura di un imenottero.

Dal I secolo d.C., le foglie dell' Olmo tritate nell' aceto, ma soprattutto la seconda corteccia fibrosa, acquistarono fama, poi giustificata, di guarire le dermatosi ribelli e far cicatrizzare le piaghe.

In alcune zone del Nord della Francia, i frutti giovani (botanicamente "samare"), vengono consumati in insalata ed i ragazzi sgranocchiano con gusto i frutti già maturi.

HABITAT

Un po' dovunque in Italia, dal mare fino alle zone submontane, dove spesso veniva coltivato per l' industria mobiliera.

IDENTIFICAZIONE

Albero a foglie caduche, variabile nelle dimensioni, da arbustive fino ad oltre i 30 metri di altezza.

Il tronco ha la corteccia fortemente suberificata e screpolata verticalmente, i rametti, coperti di folta

Olmo

pelosità da giovani, diventano glabri e suberosi già al secondo anno.

Le foglie sono molto variabili, fornite di corto picciolo pubescente, base dissimmetrica, ed apice acuto, hanno margine seghettato, la superficie superiore ruvida per la presenza di peli corti e rigidi e, quella inferiore coperta da fitta tomentosità.

Spesso le foglie vengono punte da un insetto, un Cinipide della famiglia degli Imenotteri, e reagiscono ricoprendosi di piccole pustole rosse che poi aumentando di volume diverranno delle grandi galle di colore verde-bruno.

I fiori si aprono in Febbraio, prima della comparsa delle foglie, sono di colore rosso-scuro e riuniti in mazzetti.

Il frutto è una "samara", frutto secco dotato di un'ala, che si restringe a cuneo verso la base mentre è incisa profondamente all'apice, di colore giallastro con venature rossiccio-porporine.

PARTE UTILIZZATA

Corteccia mediana ottenuta sbucciando i rametti di 1-2 anni, tagliati in Ottobre-Novembre, o in Marzo.

Si incide la corteccia con un coltello, si stacca a strisce, si essicca al sole e si conserva in sacchetti di carta o di tela.

Le foglie dei rametti di due anni, quando hanno perduto la peluria iniziale, raccolte in Agosto-Settembre, essiccate all'ombra e conservate come la corteccia.

Il liquido delle galle raccolte in Giugno, aperte con un piccolo foro e fatto colare il liquido che va conservato in boccettine con tappo smerigliato.

USO INTERNO

Come coadiuvante diuretico e depurativo.

In 100 ml di acqua, far bollire per 10 minuti 1 grammo di corteccia essiccata, tenere il recipiente tappato per un quarto d'ora e poi filtrare.

Due tazzine al giorno.

Come astringente e per combattere la diarrea.

Fare un decotto facendo bollire per 10 minuti in un

Olmo

litro d' acqua 10 grammi di corteccia essiccata, tappare il recipiente per 20 minuti e filtrare.

Due-tre tazze al giorno

USO ESTERNO

Per pruriti, infiammazioni della pelle e delle mucose.

Bollire in un litro d' acqua 50 grammi di corteccia essiccata, lasciare a riposo per 15-20 minuti e filtrare.

Fare sciacqui, lavaggi, gargarismi, o applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate più volte al giorno, per 10 minuti minimo ogni volta.

Per la leucorrea.

Macerare 80 grammi di corteccia di Olmo essiccata e contusa, in un litro d' acqua per due ore, scaldare e bollire per due-tre minuti, far riposare il decotto per 15 minuti a recipiente coperto e filtrare.

Una irrigazione vaginale al giorno.

CONSIGLI

Al posto della corteccia si possono usare anche le foglie, ma con risultati decisamente inferiori e in questo caso, le dosi vanno raddoppiate.

La medicina popolare suggeriva un tempo di raccogliere le "galle dell' Olmo", (quei rigonfiamenti prodotti da insetti sulle foglie della pianta), la vigilia di San Giovanni e praticarvi un forellino per raccogliere il liquido esse producevano.

Questo liquido, messo in piccole boccettine, veniva a volte mischiato con alcune gocce di infuso di Iperico, e usato, quando se ne presentava la necessità, contro il "mal d' orecchi", o per far rimarginare rapidamente, a volte con effetti miracolosi e sorprendenti i graffi, i tagli e le piccole ferite.

Ononide

ONONIDE

Ononis spinosa L.

Fam.: Leguminosae.

Nomi locali: *Medica spinosa*, *Arrestabue*.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La pianta è brucata volentieri dagli Asini ed il nome del genere deriva proprio dal greco "Onos"=asino e "Oninemi"=essere utile, e forse dalle Capre, ma non da altri animali per la spinescenza dei suoi fusti, che provocherebbero dolorose ferite.

Ha radici estese, forti, densamente intrecciate, ed il nome comune con il quale la pianta è conosciuta in molte regioni, si riferisce proprio a questa caratteristica.

Viene infatti chiamata "stancabue", o "fermabue", o ancora "arrestabue", come in Toscana, a significare che l'aratro trovava difficoltà, per lo meno quando era trascinato da Buoi, a solcare campi cosparsi di piante di Ononide.

Dioscoride, famoso botanico e medico greco del I secolo d.C., diceva che la scorza delle radici dell' Ononide macerata nel vino, aumenta la diuresi, riduce la "renella" e restringe il margine delle ulcere.

Anche nel Medioevo e per tutto il XVII secolo, la radice dell' Ononide Spinosa veniva consigliata da medici ed erboristi per curare le infermità renali, specialmente i calcoli e, polverizzata, per ridurre e cicatrizzare le ulcerazioni.

HABITAT

Comune nei terreni argilloso-calcarei, ai margini delle strade, in campi o prati ghiaiosi, sui greti dei fiumi.

IDENTIFICAZIONE

Suffrutice o piccolo arbusto spinoso, alto fino a 60 cm, lignificato alla base, ampiamente ramificato, con fusti ricoperti da corti peli.

Le foglie sono trifogliate, munite di un corto picciolo

Ononide

alla cui base si trovano due stipole ovali.

La superficie fogliare è peloso-ghiandolosa, e le foglie superiori, sono spesso formate da una sola fogliolina.

I fiori sono inseriti all' ascella delle foglie superiori, in calice è campanulato e la corolla, rosea, ha la forma caratteristica del fiore delle Leguminose, con "vessillo", "ali" e "carena". Odore poco gradevole.

Il frutto è un piccolo legume con superficie peloso-ghiandolosa il quale contiene all' interno da uno a quattro semi di colore bruno-scuro o nero.

PARTE UTILIZZATA

La radice raccolta in Settembre-Novembre, essiccata al sole o in ambiente riscaldato e conservata in sacchetti di carta o di tela.

N.B. La radice è consigliabile usarla fresca, potendosi raccogliere tutto l' anno.

USO INTERNO

Come diuretico, depurativo, per eliminare piccoli calcoli dell' apparato urinario.

Versare 100 ml di acqua bollente su 1 grammo di radice essiccata e contusa (4-5 grammi se fresca), coprire il recipiente per 20 minuti e filtrare.

Una tazza tre volte al giorno, di cui una al mattino a digiuno.

Tenere a macero per 10 giorni 20 grammi di radice essiccata e leggermente contusa, in 100 ml di alcool a 70°, poi filtrare. (Se la radice è fresca il peso va triplicato)

1-2 cucchiaini al giorno diluiti in un poco d' acqua.

Contro la cistite.

Bollire a fuoco lento per 20 minuti in un litro di acqua, 30 grammi di radici essiccate e spezzettate, coprire il tutto per 15 minuti e filtrare.

3-4 tazze al giorno, possibilmente una al mattino a digiuno.

Se per il decotto si usano radici fresche, il peso per un litro d' acqua varia da 80 a 100 grammi.

Ononide

USO ESTERNO

Per la gola arrossata o per pruriti della pelle.

Versare un litro di acqua bollente su 30 grammi di radici essiccate e spezzettate (80-90 grammi fresche), lasciare riposare a recipiente coperto per una mezz' ora circa e poi filtrare.

Fare gargarismi, lavaggi o applicare compresse imbevute di infuso, sulle parti interessate, tre-quattro volte al giorno, da 7 a 10 minuti ogni volta.

CONSIGLI

Per calmare mal di denti, si tenga in bocca, facendo sciacqui gengivali un decotto preparato facendo bollire in 100 ml d' acqua per un quarto d' ora, 5 grammi di radici essiccate (15 grammi di radici fresche).

Colare dopo 15 minuti circa e usarlo ancora caldo.

Si può usare anche una tintura vinosa così ottenuta:

Lasciare a macero per 5 giorni in un bicchiere di vino, 20 grammi di radice di Ononide fresca e contusa, filtrare e fare sciacqui 4-5 volte al giorno.

Introdurre un batuffolino di cotone imbevuto di tintura vinosa come rimedio calmante immediato e temporaneo, poi ricorrere alle cure del dentista.

PATATA

Solanum tuberosum L.

Fam.: Solanaceae.

Nomi locali: Batata, Patana.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La pianta, sconosciuta agli antichi, venne importata in Europa sul finire del Cinquecento dal Cile e dal Perù.

All' inizio venne disprezzata e addirittura imputata di provocare la "lebbra" e, ritenuta dai più alimento degno del popolino e della plebe più povera.

Solamente nella seconda metà del XVIII secolo, durante un periodo di fame e carestia, fece il suo ingresso trionfale anche sulle mense dei ricchi, in sostituzione del pane.

Oggi viene cucinata in cento modi diversi, e non si potrebbe immaginare un pranzo completo, se non ci fosse come contorno, un gustoso piatto di patatine fritte o arrostiti.

Un tempo, noi ragazzi, si cuocevano le patate, la notte della vigilia di San Giovanni, mettendole ad arrostitire nella brace ancora accesa dei fuochi e sorvegliandole attentamente perché non arrostitissero troppo, poi si sbucciavano e si mangiavano ancora fumanti e scottanti, con soddisfatto piacere.

L' industria alimentare oggi ce le propone già preparate a "bastoncini", a "tocchetti", a "sottili fettine" e in altre decine di modi diversi, come aperitivo, racchiuse in azzurri sacchetti di cellofan.

HABITAT

Coltivata ovunque, si è dimostrata adattabilissima ad ogni terreno ed anche relativamente indifferente all' altitudine, tanto che viene coltivata fino ad oltre 1700 metri.

IDENTIFICAZIONE

Pianta annua, alta fino a 90 cm, con fusti ascendenti, pubescenti e stoloni sotterranei che alla fine dell' Estate

Patata

producono tuberi "amilacei".

Le foglie sono imparipennate, con 7-13 segmenti ovato-lanceolati ad apice acuminato intercalati da lobi irregolari, ed hanno la superficie superiore rivestita di scarsi peli, quella inferiore più pelosa, particolarmente lungo le nervature.

I fiori raccolti in cime corimbose, sono dotati di peduncolo, la corolla, rotata e campanulata è divisa alla fauce in cinque lobi triangolari. Il colore generalmente è bianco, ma può essere screziato di rosa o purpureo.

Il frutto è una bacca subsferica di colore variabile dal verde al purpureo, ed è **estremamente VELENOSO**.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte in Giugno-Luglio, essiccate in leggera corrente d'aria e conservate in sacchetti di carta o tela.

I tuberi raccolti a fine Luglio- Agosto, ammucciandoli in strati non troppo alti in locali areati e asciutti.

USO INTERNO

Contro la tosse o come diuretico.

Fare bollire per 7-8 minuti 20 grammi di foglie essiccate (50 grammi se fresche), in un litro d'acqua.

Indolcire con del miele, lasciare riposare a recipiente coperto, fino a completo raffreddamento, e filtrare.

Due o tre cucchiaini diluiti in acqua o nel latte, due tre volte al giorno, per calmare la tosse, come diuretico, specialmente per persone anziane che presentino problemi di acidi urici, tre quattro tazze durante la giornata.

Contro gli edemi (gonfiore delle gambe e delle caviglie)

Fare bollire 40 grammi di bucce di Patata tagliate spesse in 200 ml di acqua per 10 minuti, lasciare riposare fino a raffreddamento e scolare o filtrare.

3-4 cucchiaini al giorno, lontano dai pasti.

USO ESTERNO

Per leucorrea e irritazioni genitali in genere.

Fare bollire 30 grammi di foglie essiccate (90 grammi fresche), per 10 minuti in un litro d'acqua, lasciare raffreddare e filtrare.

Patata

Fare lavaggi o irrigazioni o impacchi con compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.

Per lenire dolori articolari o comunque dolori dovuti ad infiammazioni ossee, pestare in un mortaio una manciata di foglie fresche di Patata e applicarle sulla parte dolorante con o senza l'interposizione di una garza.

CONSIGLI

Il tubero della Patata veniva usato, tagliato a fettine sottili, oppure grattugiato, contro gli ascessi, specialmente delle gengive e per curare le scottature, sia quelle provocate dall'acqua calda, che dal sole.

In alcune parti, si usava mangiare per curare certe affezioni cutanee, alcune fette di Patata crude.

RICODARSI DI NON MANGIARE MAI NE' LE FOGLIE FRESCHE DELLE PATATE NE' I FRUTTI, PERCHE' SONO VELENOSI.

Velenosi sono anche i getti primaverili che spuntano dai tuberi, per capirsi meglio quelle buttate di colore rosso-bluastro che si rinvergono a volte sulle Patate.

Per evitare, o ritardare la formazione di questi getti, si usava un tempo conservare le Patate insieme alle Mele. Oggi non ce n'è più bisogno, perché con le tecniche moderne, le Patate, prima di essere messe in commercio, subiscono un trattamento di sterilizzazione che ne impedisce la germinazione.

Pesco

PESCO

Prunus persica (L.) Batsch.

Fam.: Rosaceae.

Nomi locali: Persico.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Spesso a soggetti sensibili, la peluria che ricopre la Pesca, provoca allergie e irritazioni epidermiche.

Queste irritazioni erano del tutto sconosciute ai tempi di Varrone e di Catone, perché la pianta fu introdotta in Europa dalla Cina, suo paese di origine, verso il I secolo a.C.

Plinio e Columella conoscevano alcune varietà di Pesche, anche se probabilmente non le avranno mai usate a scopo fitoterapico.

Alcune varietà di Pesche appaiono raffigurate nelle pitture murali di ricche case pompeiane.

Già nel IV e fino al VI-VII secolo d.C., le Pesche venivano conservate nel "miele", nel "vino cotto", "essiccate al sole" e perfino in "salamoia".

La Pesca è una preziosa fonte di vitamina "A", vitamina "B1", vitamina "B2", vitamina "P", e di acido ascorbico.

HABITAT

Originario della Cina il Pesco è coltivato fin dai tempi remoti nelle regioni temperate.

In Italia fu introdotto nel I secolo a.C. ed ora è intensamente coltivato dal mare fino alla regione submontana.

Spesso si trova qua e là lungo le rive di fiumi o fossi, sfuggito alle colture e inselvaticito.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o piccolo albero di 4-5 metri, con rametti glabri, lisci, di colore verde o verde-rossastro.

Le foglie sono alterne, lanceolate od obovate, con corto picciolo, lungamente acuminate all'apice e con margine finemente dentellato. La superficie della pagina superiore è

Pesco

verde, spesso lucente, quella inferiore lievemente pelosa lungo la nervatura principale.

I fiori sono inseriti sui rametti di un anno, e sono costituiti da 5 sepali arrotondati all' apice ed esternamente pubescenti e 5 petali rosa o rossi di forma obovata ed apice arrotondato.

Il frutto è una drupa ricoperta da una morbida peluria, la parte carnosa è di colore giallo o bianco-verdastra con venature rosse.

All' interno del frutto è contenuto un nocciolo legnoso e rugoso e, all' interno di questo il seme, ovale, compresso e molto velenoso per la presenza di acido cianidrico.

PARTE UTILIZZATA

I fiori raccolti appena sbocciati, in Marzo-Aprile, fatti essiccare all' ombra rimuovendoli spesso e conservati in vasetti di vetro o di porcellana.

I frutti raccolti a maturazione e usati freschi o trasformati in marmellate o gelatine.

USO INTERNO

Come sedativo, lassativo o calmante della tosse.

Versare 100 ml di acqua bollente su 0,2 grammi di fiori essiccati, tappare il recipiente per 15 minuti e filtrare.

Uno o due cucchiari prima di coricarsi.

Come tonico digestivo e diaforetico.

Versare 1/2 litro di acqua bollente su 30 grammi di foglie essiccate, tappare il recipiente, lasciare riposare una decina di minuti e filtrare.

4-5 tazzine durante la giornata.

USO COSMETICO

Come maschera di bellezza per pelli secche e lucide.

La polpa di uno o due frutti, passata nel frullatore e applicata sulla pelle del viso per lo meno per 15 minuti.

Eliminare con l' aiuto di acqua calda e sciacquare.

Pesco

CONSIGLI

Ricordarsi che nelle foglie del Pesco è presente acido cianidrico, un potente veleno, e perciò è consigliabile per le preparazioni attenersi scrupolosamente alle dosi, o ancora meglio se fatte preparare dal farmacista o da un erborista e usate sotto un attento controllo medico, non eccedendo mai nella cura.

Il seme della Pesca ha un sapore amaro, spesso gradevole al palato dei bambini che ne sono ghiotti, ma è molto pericoloso.

Non stancarsi mai di mettere in guardia i bambini del pericolo che corrono ingerendo semi di Pesca.

Piantaggine

PIANTAGGINE

Plantago major L.

Fam.: Plantaginaceae.

Nomi locali: Mestolaccio, Tirafilo.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Dai testi antichi, non si sa molto su questa pianta, né sulle altre specie dello stesso genere, la "*Plantago Media*" e la "*Plantago Lanceolata*".

La Piantaggine è oggi considerata una pianta infestante, una "malerba", e tuttavia usata come nel passato nelle "insalate di campo", o come erba da cuocere mescolata ad altre entità, per preparare contorni o torte salate.

Da molto tempo si utilizza il succo di questa pianta e delle altre congeneri, come "collirio" per occhi arrossati o affaticati.

Una utilizzazione veramente strana e poco conosciuta, di questa pianta, è quella che se ne fa con le sue radici contro il mal di denti: queste vengono grattugiate, o ridotte in poltiglia con la quale viene successivamente riempita la cavità auricolare.

Il mal di denti, assicurano, sparisce.

HABITAT

Comunissima nei prati dal mare alla regione alpina, lungo i viottoli, le strade, sui cigli delle fosse.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne, con corto rizoma e numerose radichette sottili.

Le foglie, tutte basali, che sorgono dal rizoma, sono ovali o ellittiche, assai ampie, con apice ottuso e restringentesi alla base in un picciolo più o meno piatto, che si inserisce sul rizoma dilatandosi in una guaina.

Le nervature, parallelinervie, partono dal picciolo e quasi parallelamente al margine, si riuniscono all'apice.

L'infiorescenza è una spiga composta da numerosi fiori

Le foglie alterne sono fornite di un lungo picciolo, leggermente compresso ai lati nella parte superiore. La forma è variabile da triangolare a romboidale, l'apice è acuminato e il margine dentellato con i denti rivolti in avanti. La superficie normalmente è pelosa.

I fiori, disposti in amenti separati, più fitti i maschili, più radi i femminili, spuntano prima delle foglie.

Il frutto è una capsula contenente numerosi semi provvisti di una lunga peluria cotonosa di colore bianco.

PARTE UTILIZZATA

Le gemme invernali raccolte in Primavera, avanti che si schiudano, essiccate all'ombra in luogo areato e conservate in recipienti di vetro o porcellana.

La corteccia raccolta in Primavera, tagliata a pezzettini di 5-10 cm, essiccata al sole e conservata in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Per la tosse, i catarri bronchiali e vescicali.

Fare bollire per 7-8 minuti in 100 ml di acqua, 2 grammi di gemme essiccate, lasciare riposare per 15 minuti a recipiente tappato e filtrare.

Una o due tazzine al giorno.

Lasciare a macerare per 10 giorni, 5 grammi di gemme essiccate in 100 ml di vino rosso di gradazione piuttosto elevata. Filtrare

Un bicchierino due o tre volte al giorno.

Come tisana negli stati febbrili.

Fare bollire per 10 minuti in 100 ml di acqua, 2 grammi di corteccia di Pioppo Nero, lasciare riposare a recipiente tappato per 15-20 minuti e filtrare.

Una o due tazze al giorno.

USO ESTERNO

Come astringente e antinfiammatorio e contro le emorroidi.

Fare bollire per 10 minuti, in 1/2 litro d'acqua, 25-30 grammi di gemme essiccate, lasciare riposare tappando il recipiente per una ventina di minuti, poi colare o filtrare.

Pioppo nero

Con questo decotto, fare lavaggi o semicupi, o applicare compresse imbevute sulle parti interessate, più volte al giorno.

CONSIGLI

Un tonico efficace e gustoso si ottiene facendo macerare per 10 giorni, in un litro di vino di tipo Marsala, 100 grammi di gemme essiccate di *Populus Nigra* e 40 grammi di scorza, tagliata a fettine sottili, di *Citrus Aurantium* (Arancio amaro).

Un bicchierino prima dei pasti principali.

Il carbone vegetale ottenuto dalla corteccia e dal legno del pioppo, ha un ottimo potere assorbente, e viene impiegato come tale per assorbire le tossine intestinali, o nell'industria chimica per decolorare vari liquidi.

Porcellana

PORCELLANA

Portulaca oleracea L.

Fam.: Portulacaceae.

Nomi locali: Porcacchia.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' da molti considerata pianta infestante, specialmente dagli ortolani che se la ritrovano in piena Estate nelle "prese" del Prezzemolo, dell' Insalata, o a formare con i suoi fusti sdraiati, grassi, succosi, rossicci, intricati tappeti nei solchi dei pomodori.

Non si hanno notizie certe del suo impiego nel periodo Romano, né come pianta alimentare, né come pianta officinale, ma era talmente diffusa già a quel tempo, che forse il "cronista" un po' distratto, non l' ha ritenuta degna di nota.

La pianta è veramente molto conosciuta, anche se non altrettanto usata, come pianta alimentare.

Il suo sapore non a tutti è gradito, e per questo ha accaniti sostenitori e detrattori convinti, ma provatene qualche pezzetto, carnoso, tenero, nell' insalata di Pomodori.

Forse è proprio per questo che le due piante vivono in così stretto contatto, l' una accanto all' altra, quasi volessero anticipare la loro perfetta unione nell' insalata.

HABITAT

Originaria dell' Asia, ma diffusa da prima dell' Era volgare in tutta Italia, dal mare fino alla zona submontana. Comunissima nei campi, negli orti, lungo le strade, presso le case.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale con fusti sdraiati sul terreno, carnosi, succosi, molto ramificati, di colore rosso-bruno. Tutta la pianta è glabra.

Le foglie, anch' esse carnose e succose, sono sessili,

quelle inferiori opposte a due a due, quelle mediane alterne, quelle superiori raggruppare quasi come pseudo-verticilli.

Tutte le foglie hanno forma obovata con apice più o meno arrotondato.

I fiori piccoli, con 4-6 petali di colore giallo, sono inseriti solitari o a fascetti all' ascella delle foglie superiori.

Il frutto è una capsula ovale con apice ristretto a punta, contenente dei piccolissimi semi di colore nero.

PARTE UTILIZZATA

La porzione aerea della pianta raccolta ed utilizzata fresca (dalla Primavera a tutta l' Estate).

USO INTERNO

Come blando diuretico e depurativo.

Versare 100 ml di acqua bollente su 4-5 grammi di pianta fresca, lasciare riposare per 20 minuti, coprendo il recipiente e filtrare.

Una o due tazzine a digiuno.

Pestare in un mortaio due o tre manciate di pianta fresca fino a che si è ottenuta una poltiglia abbastanza omogenea, metterla in una robusta tela e torcerla fino a fare uscire il succo.

Due o tre cucchiaini al giorno.

USO ESTERNO

Per alleviare il prurito provocato dall' orticaria, per foruncoli, per gengive arrossate.

Versare 1/2 litro di acqua bollente su 50 grammi di pianta fresca, tappare il recipiente e lasciar riposare una ventina di minuti, poi filtrare.

Fare sciacqui o lavaggi o applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate più volte al giorno, per una decina di minuti ogni volta.

Porcellana

CONSIGLI

La Porcellana contiene una discreta quantità di vitamina "C" e perciò è consigliabile in tutti i casi dove questa sia in difetto.

E' altresì proponibile per confezionare insalate particolarmente gustose, mischiata con Pomodori, Ruchetta, Cetrioli e qualche foglia di Lattuga da consumarsi nelle calde serate estive.

Prezzemolo

PREZZEMOLO

Petroselinum crispum (Miller) A.W.Hill

Fam.: Umbelliferae.

Nomi locali: Petroseuolo, Petrosillo.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La pianta era nota ed è stata coltivata per usi domestici fino dal tempo dei Greci e dei Romani, i quali avevano imparato ad apprezzarne il suo piacevole aroma e ad assaporarne il suo gusto particolare.

Sul finire del Cinquecento il medico senese, Pier Andrea Mattioli scriveva che la pianta del Prezzemolo era coltivata nei giardini, unitamente alle piante più rare, che se ne faceva grande uso come calmante e carminativo e che si ricorreva ad essa per "liberare il corpo dal veleno delle serpi", per "mitigare le infiammazioni dello stomaco", per "sanare gli occhi" e per "regolare" le donne.

Stando alla leggenda, i semi del Prezzemolo, andrebbero interrati il "Venerdì Santo" e inoltre, il Prezzemolo, non andrebbe mai trapiantato.

Si riteneva anche di cattivo augurio, traslocare in una nuova casa nel cui orto mancasse il Prezzemolo.

HABITAT

Originario dell' Africa Settentrionale e dell' Asia Minore, è abbondantemente coltivato per usi culinari in ogni Paese, ma qua e là, sfuggito alle colture si rinviene inselvaticato.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea biennale con robusta radice fittonante di colore bianco-giallastro. Nel primo anno produce una rosetta di foglie basali, soltanto nel secondo anno si forma il fusto fiorale, alto fino a 70-80 cm, striato longitudinalmente e ramificato in alto.

Le foglie, completamente glabre, a contorno triangolare, sono bi-tripennatosette, munite di un lungo picciolo

Prezzemolo

scanalato nella parte superiore e dilatato alla base in una guaina amplessicaule.

I fiori, piccolissimi e con petali bianchi, sono raccolti in un' infiorescenza ad ombrella, composta da 5-10 ombrellette, portanti 10-15 fiori ciascuna.

I frutti sono dei piccoli acheni piano-convessi con la superficie esterna percorsa da costolature longitudinali.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte fresche al momento dell' uso.

Le radici raccolte in Autunno da piante di un anno, mondate dal terriccio e dalle radichette laterali, tagliate a dischetti, essiccate all'ombra e conservate in vasetti di vetro o porcellana.

USO INTERNO

Come stimolatore della diuresi.

Fare bollire per 10 minuti, in 100 ml di acqua, 5 grammi di radici essiccate, ritirare dal fuoco e lasciare raffreddare per 20 minuti prima di filtrare.

Due o tre tazzine dopo i pasti.

Pestare in un mortaio, o passare in un frullatore, 100-120 grammi di radici fresche, fino ad ottenere una polpa omogenea. Metterla in una tela robusta e torcerla fino ad ottenere il succo.

5-10 cucchiaini al giorno.

E' ASSOLUTAMENTE CONTROINDICATA PER LE GESTANTI.

USO ESTERNO

Contro punture di insetti in genere.

Succo o polpa di foglie fresche, ottenuto pestando una manciata di foglie di Prezzemolo in un mortaio.

Applicare direttamente sulla parte interessata il più presto possibile.

CONSIGLI

Il Prezzemolo era ed è apprezzato, oltre alla sua fama di pianta medicinale, come importante riequilibratore minerale e vitaminico del corpo umano.

Tutta la pianta è ricca di vitamine "C" ed "A", e di Ferro, Calcio, Manganese.

Prezzemolo

E' vantaggioso per l' organismo, un uso giornaliero di Prezzemolo crudo e fresco.

Il succo del Prezzemolo si è rivelato come un eccellente antioftalmico. Nei casi di "congiuntivite" o di "blefarite", basta instillarne nell' occhio alcune gocce.

Per non dire quanto questa pianta, sia apprezzata in cucina, ma non da tutti nella stessa maniera.

Dice Pierre Lieutaghi: "ho conosciuto della gente che respingeva attentamente e con cura, ai bordi del piatto il Prezzemolo tritato sui Pomodori o su di una braciola di Castrato, non sapendo, in questo modo, di scartare il meglio della portata.

Ma tant' è... tutti i gusti non sono uguali.

 Prugnolo
PRUGNOLO

Prunus spinosa L.

Fam.: Rosaceae.

Nomi locali: Spino nero, Prugno spinoso, Strozzapreti.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta nota da tempo e non tanto, o non solo per le sue proprietà medicinali, quanto per la sua forte e feroce spinescenza, che ne faceva un arbusto ricercato per la delimitazione dei confini dei campi.

Nel tardo Autunno, o ai primi rigori dell' Inverno, quando oramai le foglie sono cadute, si notano sulla pianta i frutti di colore blu-scuro o nero, raggrinziti per il freddo, ma ancora attaccati ai rami.

Qua e là tra l' intrigo dei rami, vecchi nidi ormai vuoti di uccelli che avevano scelto questa pianta forse ritenendosi, con ragione, al sicuro in quella barriera fitta e impenetrabile.

I frutti, che crescono a grappoli sui rami, tanto da farli somigliare a pigne di uva nera, sono immangiabili fino a dopo le prime gelate quando si raggrinziscono perdendo molto della loro naturale asprezza e diventano un po' più "abbordabili". Comunque, la tradizione vuole che non si raccolgano mai prima di San Martino (11 Novembre).

I frutti infatti, sono così astringenti, che le ghiandole salivari e le pareti interne della bocca e della gola, si asciugano e si inaridiscono immediatamente, anche con l' ingerimento di un solo frutto.

HABITAT

Comunissimo dal mare alla zona montana, cresce spontaneo in tutta Italia, particolarmente lungo le siepi.

Qua e là si trovano dei boschetti di Prugnolo, ampi qualche decina di metri quadrati, avanzi di macchie più fitte, impenetrabili anche per il Cinghiale.

Per la sua resistenza e la velocità con la quale "ricaccia", è considerata pianta pioniera e colonizzatrice.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto a foglie caduche, alto fino a 3-4 metri, si presenta normalmente sotto forma di cespuglio ampiamente ramificato. I rami più giovani sono pubescenti e formati da numerosi rametti corti e terminanti con una spina.

Le foglie sono alterne, ellittiche, allungato-obovate a margine seghettato, fornite di un corto picciolo spesso peloso. La superficie superiore è verde-scuro, opaca, quella inferiore è generalmente pelosa, specialmente sulle nervature.

I fiori, che compaiono sulla pianta prima delle foglie, hanno il peduncolo glabro il calice composto da 5 sepali triangolari ovati, la corolla formata da 5 petali bianchi, con apice arrotondato e numerosi stami con antere gialle o rossastre.

Il frutto è una drupa rotondeggiante di colore blu-scuro, o nerastro e superficie abbondantemente pruinosa.

La porzione carnosa è verdastra ed aderisce al nocciolo che è piccolo, subrotondo e compresso lateralmente.

Il sapore è decisamente aspro.

PARTE UTILIZZATA

I fiori raccolti appena schiusi in Marzo-Aprile, essiccati all'ombra e conservati in vasetti di vetro scuro o porcellana, al riparo dalla luce.

La corteccia raccolta in Autunno da rami di due-tre anni, essiccata al sole e conservata in sacchetti di carta o tela.

I frutti raccolti dall'Autunno all'inizio dell'Inverno utilizzati freschi o essiccati al sole e conservati in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Contro diarree ribelli o dissenterie.

Introdurre in una bottiglia con circa 750 ml di Grappa, una manciata di frutti di Prugnolo, ben maturi e contusi.

Lasciare a macerare un mese, agitandola di tanto in tanto.

Un bicchierino puro, o diluito con acqua calda tipo "Punch", dopo i pasti, anche come corroborante.

Prugnolo

USO ESTERNO

Come astringente cutaneo e delle mucose.

Fare bollire per 10 minuti in 1/2 litro di acqua, 25 grammi di corteccia essiccata, togliere il recipiente dal fuoco e lasciarlo raffreddare coperto per 20 minuti prima di filtrare.

Fare lavaggi e bagni parziali sulle parti interessate.

CONSIGLI

Una marmellata ricca di vitamina "C" si ottiene cuocendo 1 Kg di frutti di Prugnolo ben maturi, assieme a 250 ml di vino bianco e 250 ml di acqua, la scorza grattugiata di un Limone, un pizzico di "Cannella", un "chiodo di Garofano".

Quando tutto il liquido è evaporato, passare la pasta al setaccio e conservare in vasetti di vetro.

Per rendere più gradevole la marmellata, volendo si possono aggiungere anche 250 grammi di zucchero.

Con i frutti del Prugnolo si prepara in certe regioni un liquore usato come corroborante.

Si mettono a macerare per due mesi, 500 grammi di frutti schiacciati in un litro di Grappa con un cucchiaino di "Cannella" e un bastoncino di "Vaniglia".

Dopo due mesi mettere questa poltiglia in una robusta tela e torcere fino a fare uscire tutto il liquido, aggiungere uno sciroppo ottenuto con 320 grammi di zucchero sciolti in 180 grammi di acqua e agitare bene.

Conservare in bottiglie di vetro scuro e ben tappate.

A bicchierini puro, o diluito in acqua calda o fredda a seconda delle stagioni.

Prunella

PRUNELLA

Prunella vulgaris L.

Fam.: Labiatae.

Nomi locali: Consolida minore, Erba mora.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La "signatura" o "dottrina dei segni", secondo la quale ogni pianta reca segni esteriori che ne definiscono la sua utilità, determinò la diffusissima fama di questa pianta, come guaritrice di ferite.

La forma del labbro superiore del fiore infatti, ha una palese forma di uncino, e strumenti e armi con una simile forma, erano nel Medioevo la causa principale di ferite.

Oltre alle ferite esterne, sulle quali veniva applicata come impiastro, la Prunella veniva trasformata anche in sciroppo per curare le ferite interne.

Gli studiosi hanno identificato questa pianta con l'erba usata da Dioscoride, famoso medico Greco, per curare le infiammazioni della gola e delle tonsille.

Il nome del genere, Prunella o Brunella, si fa derivare dal termine tedesco che significa "gola infiammata".

HABITAT

Cresce dal mare alla zona alpina di tutta Italia, lungo le strade, nei luoghi erbosi e nelle radure boschive.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne con corto rizoma strisciante da cui partono numerosi fusti, prima sdraiati e poi eretti, a sezione quadrangolare, alti fino a 50 cm, semplici o poco ramificati.

Le foglie, opposte a due a due, sono ovali-oblunghe, dotate di corto picciolo, quasi amplessicauli, nelle foglie superiori manca quasi del tutto. Il margine è intero o appena dentato, la superficie glabra nelle piante cresciute in luoghi aridi, appena pelosa nelle altre.

I fiori sono riuniti in una spiga densa e di forma ovale

Prunella

che si allunga fino a diventare cilindrica durante la fioritura. Il calice è peloso e tubulare, la corolla, anch'essa tubulare, termina con due labbra. Quello superiore è foggato ad elmo e peloso, quello inferiore è dotato di un grosso lobo mediano e due laterali più piccoli.

Il frutto è composto da quattro acheni posti in fondo al calice.

PARTE UTILIZZATA

La porzione aerea della pianta raccolta durante la fioritura, in Estate, eliminando le parti secche e indurite, tagliata a pezzetti e fatta essiccare all'ombra rimuovendola spesso. Si conserva in sacchetti di carta o di tela.

USO ESTERNO

Per arrossamenti della mucosa della bocca e della gola, arrossamenti della pelle e delle zone intime.

Versare su 50 grammi di droga essiccata (150 grammi di pianta fresca), un litro di acqua bollente, lasciare il recipiente tappato per 20 minuti e filtrare.

Fare sciacqui, gargarismi, bagni parziali o applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate.

CONSIGLI

La pianta si presta ad una utilizzazione specifica come astringente.

E' stata impiegata dai nostri nonni per tutte le infiammazioni ed i traumi interni o esterni e per cicatrizzare rapidamente le ferite.

Anche oggi nelle campagne di certe regioni, si utilizza il succo di questa pianta, ottenuto per spremitura, per una pronta cicatrizzazione di piccole ferite o ulcerazioni cutanee.

E' consigliabile però, appena possibile un intervento con mezzi più idonei e sicuri da parte del medico o del farmacista.

Quercia

QUERCIA

Quercus robur L.

Fam.: Fagaceae.

Nomi locali: Farnia, Rovere, Quercia ghiandina.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il nostro albero, chiamato comunemente Farnia, ha avuto dai Latini il nome specifico di Robur che significa forza.

Tutte le piante del genere, sono infatti alberi maestosi e considerati da sempre, il simbolo della forza.

Fino da quando gli uomini non ebbero fabbricato gli strumenti da taglio in ferro, la Quercia ha sempre resistito ad ogni tentativo di abbattimento.

Tutte le piante del genere sono molto longeve e possono vivere dai 500 fino ai 2000 anni, ma molte volte l'età di ogni singola specie, viene aumentata in maniera considerevole dalle tradizioni locali.

Una delle Querce più vecchie che si conosca è quella che si trova ad Allouville-Bellefosse in Francia e che è chiamata comunemente "Quercia Cappella", perché nel 1969 nel suo tronco si costruì una cappella sormontata da una camera trasformata poi in oratorio.

Nell'antica Roma, la corona di fronde di Quercia, molto ambita dai cittadini, significava "virilità" e "valore in battaglia" e, con questa corona veniva premiato chi aveva compiuto atti eroici, o si era particolarmente distinto in azioni militari.

Durante la seconda guerra mondiale, i frutti delle Querce in genere, venivano tostati, macinati, e usati come surrogato del caffè.

HABITAT

Cresce dal mare alla zona montana, da sola o in associazione ad altre specie. Viene anche coltivata in parchi e giardini.

 Quercia
IDENTIFICAZIONE

Albero a foglie caduche, alto generalmente da 20 a 30 metri, ma non di rado raggiunge anche i 40, con chioma larga, irregolare, e rami piuttosto robusti.

La corteccia è liscia nei rami giovani e screpolata nel vecchio, quella del tronco è abbondantemente suberificata per numerose fenditure longitudinali.

Le foglie, dotate di corto picciolo, sono obovate e variamente incise in lobi, i quali a loro volta, possono essere incisi a lobi più piccoli, la consistenza della lamina fogliare è coriacea.

Pubescente da giovane, la superficie superiore della foglia diventa via via più glabra, mentre in quella inferiore rimangono fitti peli stellari. Le nervature sono abbastanza evidenti, il colore è verde-giallastro.

I fiori, pur sulla stessa pianta, sono separati, i maschili inseriti su amenti penduli, i femminili dotati di un lungo peduncolo, sono formati da numerose brattee che racchiudono l'ovario.

Il frutto è un achenio detto "ghianda", di forma e dimensioni variabili, da sferico a ovale-oblungo, racchiuso alla base dalle brattee del fiore femminile che accrescendosi forma una coppetta detta "cupola".

PARTE UTILIZZATA

La corteccia raccolta dai rami giovani in Primavera o in Autunno, distaccata praticando due incisioni anulari ed una longitudinale, essiccata al sole e conservata in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Contro le infiammazioni intestinali e le diarree.

Bollire per 5-6 minuti, in 100 ml di acqua, in un recipiente coperto, 1 grammo di corteccia di Quercia, fare riposare, sempre con recipiente tappato per 15 minuti e filtrare.

Due tazzine al giorno.

Lasciare una settimana 2 grammi di corteccia a macerare in 100 ml di vino rosso, colare o filtrare.

Tre o quattro cucchiai al giorno.

Quercia

USO ESTERNO

Per irritazioni gengivali, per emorroidi, e irritazioni della pelle. Per capelli grassi ed estremità sudate.

Fare bollire per una decina di minuti, in un 1/2 litro di acqua, 15-20 grammi di corteccia di Quercia e lasciare raffreddare tappando il recipiente, poi colare o filtrare.

Fare sciacqui, lavaggi, semicupi, o applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate per alcune volte al giorno e per una decina di minuti ogni volta.

CONSIGLI

PER I PREPARATI CON QUALSIASI GENERE DI QUERCIA, NON USARE MAI, NELLA MANIERA PIU' ASSOLUTA, RECIPIENTI DI FERRO E NON MESCOLARE PER NESSUNA RAGIONE I PREPARATI CON ALTRE PIANTE O CON SOSTANZE CONTENENTI SALE.

USARE MOLTA ATTENZIONE E PRUDENZA, RISPETTANDO SCRUPolosAMENTE LE DOSI E LE NORME SUGGERITE PERCHE' QUESTI PREPARATI POSSONO PROVOCARE L' IRRITAZIONE DELL' APPARATO DIGERENTE.

Robinia

ROBINIA

Robinia pseudacacia L.

Fam.: Leguminosae.

Nomi locali: Acacia, Cascia.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La Robinia è una pianta originaria dell' America settentrionale e centrale. La sua diffusione nel continente europeo avvenne nel XVII secolo, quando Jean Robin, botanico ed erborista francese, la seminò in Francia, era il 1601 e da allora, la pianta si è estesa e naturalizzata in tutto il vecchio continente.

Linneo più tardi, in onore di Jean Robin, l' avrebbe chiamata Robinia.

In Italia la pianta rimase sconosciuta sino al XVIII secolo quando, per la vigorosa vegetazione ed il subitaneo adattamento, divenne addirittura specie infestante, particolarmente di boschi di latifoglie.

Il suo sviluppatissimo apparato radicale, la fa prediligere per contenere terreni sciolti e franosi e per questo viene utilmente impiegata nelle arginature e nei lavori di consolidamento di scarpate, anche su terreni di riporto.

HABITAT

Originaria dell' America settentrionale, è comune in tutta Italia dal mare fino alle zone collinari, in terreni ricchi e profondi, lungo scarpate, lungo la riva dei fiumi, come alberatura stradale.

IDENTIFICAZIONE

Albero alto da 10 a 30 metri con chioma ampia e chiara, formata da rami irregolari, ha radici stolonifere spollonanti e la corteccia grigio-brunastra è profondamente fessurata fino a formare nei vecchi tronchi, come una rete di grosse funi. I rami e spesso anche il tronco, sono provvisti di spine a due a due, forti e pungenti.

Robinia

Le foglie, alterne, imparipennate, sono lunghe fino a 25 cm e formate da un numero variabile (da 9 a 25) di foglioline di colore verde-tenue, un po' glauco, tenere, molli, glabre, con le stipole trasformate in spine.

I fiori, bianchi, a corolla papilionacea e molto profumati, sono raccolti in grappoli penduli e folti.

Il frutto è un legume pendulo, glabro, di colore bruno, con 10-12 semi lisci, scuri e duri.

PARTE UTILIZZATA

I fiori raccolti appena sbocciati in Maggio-Giugno, essiccati all'ombra e conservati in vasetti di vetro o porcellana.

Le foglioline raccolte in Giugno-Luglio, staccandole delicatamente una ad una e facendole essiccare all'ombra rimuovendole spesso. Si conservano in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Come depurativo del fegato e contro la cefalea.

Versare un litro di acqua bollente su 50 grammi di fiori essiccati, tappare il recipiente lasciando in infusione per 10-15 minuti, poi filtrare.

3 tazze al giorno di cui una al mattino a digiuno.

Per la cefalea una tazza al momento del bisogno distendendosi poi a riposare in luogo fresco e tranquillo.

Contro l'indigestione.

Versare 1/2 litro di acqua bollente su 20 grammi di fiori di Robinia essiccati, tappare il recipiente per 5-6 minuti e filtrare o colare.

Bere una o due tazze di infuso molto caldo e molto lentamente.

Per crampi allo stomaco, spasmi, gastralgia.

Versare 1/2 litro di acqua bollente su 20 grammi di droga essiccata, tappare il recipiente e lasciare riposare per 10-12 minuti poi filtrare.

Una tazza prima dei pasti.

USO ESTERNO

Per preparare un bagno astringente e tonico.

Bollire 30 grammi di foglie essiccate e una manciata di

Robinia

fiori in un litro di acqua per 10 minuti. Lasciare riposare a recipiente coperto 15-20 minuti, colare e diluire con l'acqua del bagno.

CONSIGLI

Tutta la pianta contiene delle sostanze tossiche come la "Robina" e la "Robinina", molto simili alla "Ricina" contenuta nel Ricino, sostanze che agglutinano e precipitano i globuli rossi, perciò il suo impiego richiede una certa prudenza.

Con i fiori dell'Acacia, non ancora completamente sbocciati, immersi in una pastella di uovo e farina, si ottengono delle gustose e saporite frittelle.

E'consigliabile un uso moderato.

Un vino tonico si ottiene mettendo a macerare per una settimana 20 grammi di fiori essiccati (50-60 grammi di fiori freschi e contusi), in un litro di vino rosso secco.

Da prendere un bicchierino prima dei pasti.

Si consiglia gli apicoltori di portare i loro alveari in prossimità dei "casceti", i fiori della Robinia sono molto ricchi di nettare e danno un miele ottimo e delicato.

Non usare mai per nessuna ragione né i semi né la corteccia della Robinia, e non usare neppure le radici della pianta, molto dolci ma altrettanto tossiche.

Romice

ROMICE

Rumex crispus L.

Fam.: Polygonaceae.

Nomi locali: Rombice, Lapaccio.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta troppo comune perché non se ne parli, ma troppo poco usata perché s ne parli a lungo.

Testi antichi non menzionano il Romice, ma la pianta è stata sicuramente usata, come del resto in certe campagne lo è tutt' oggi, quale pianta alimentare, anche se non come erba medicinale.

Le sue grandi foglie vengono raccolte e cotte, unitamente ad altre entità, a guisa di Spinaci, e come questi contengono composti ferrosi e perciò molto indicate contro le anemie.

HABITAT

Comune dal mare fino alla regione submontana di tutta Italia, si trova particolarmente nei luoghi erbosi e nei prati, specialmente nelle zone umide, sui cigli delle fosse, ai bordi di strade di campagna.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne con grosso rizoma fusiforme, spesso più o meno lignificato, con fusto semplice o ramificato solamente nella parte superiore, alto fino ad un metro, superficie scanalata da piccoli solchi longitudinali, di colore verde ma spesso cosparso di ampie zone rosso-brunastre.

Le foglie basali riunite a rosetta, sono lanceolate o oblunگو-ellittiche dotate di un picciolo di media lunghezza, apice acuto, margine crespo o ondulato. Le foglie caulinari hanno forma più lineare, sono più piccole ed hanno il picciolo ridotto.

I fiori, inseriti in numerosi racemi a formare una pannocchia, hanno l' involucro formato da sei tepali

Romice

triangolari, di colore bruno-arancio.

Il frutto è un achenio ovoidale con base ed apice acuti.

PARTE UTILIZZATA

Il rizoma raccolto da Agosto a Settembre da piante di almeno due anni, pulito dal terriccio senza lavarlo e nella maggior parte dei casi usato fresco, oppure tagliato a dischetti, essiccato al sole e conservato in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Come ricostituente e depurativo.

Bollire per 10 minuti, in 100 ml di acqua, un grammo di rizoma essiccato (5 grammi se fresco), lasciare riposare a recipiente tappato per 15 minuti e poi colare o filtrare.

Due tazzine al giorno prima dei pasti principali.

Lasciare a macerare per una decina di giorni in 100 ml di vino rosso secco, 1,5 grammi di droga essiccata (5-6 grammi fresca), poi colare.

Un bicchierino da liquore prima dei pasti principali.

Grattugiare fino a ridurlo in polvere 4 o 5 pezzetti del rizoma essiccato, passarlo da un setaccio a maglia fine e metterne 0,5 grammi in un'ostia da prendere due volte al giorno, prima dei pasti.

USO ESTERNO

Contro gli arrossamenti della pelle

Bollire per 15 minuti in 1/2 litro d'acqua, 15 grammi di rizoma essiccato (45-50 grammi se fresco), e lasciare poi raffreddare a recipiente coperto, per 20-25 minuti prima di filtrare.

Con questo decotto si fanno lavaggi o si applicano compresse imbevute sulle parti interessate.

CONSIGLI

In campagna, si sono spesso usate le foglie di Rumex Crispus come rimedio empirico contro le vescichette prodotte dalle bruciature sulla pelle, oppure per neutralizzare il fastidioso prurito provocato dalle punture delle ortiche.

Le foglie di Rumex vengono anche usate per sostituire la

Romice

carta oleata o plastificata, quando occorre incartare
sostanze molli e untuose.

Rosmarino

ROSMARINO

Rosmarinus officinalis L.

Fam.: Labiatae.

Nomi locali: Ramerino.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

In tutta la penisola, ma particolarmente lungo le coste centromeridionali e nelle isole, la pianta cresce spontanea.

Il nome del genere probabilmente deriva dal Greco "Rops" = arbusto e "Myrinos" = profumato.

Un' altra versione vorrebbe il nome derivato dal latino, perché il colore dei fiori, ricorderebbe il celeste del mare.

La leggenda vuole che nel XVI secolo la regina Isabella di Ungheria, settuagenaria e piena d' acciacchi, ritrovasse salute e giovinezza grazie ad un "elisir" a base di Rosmarino che per lei aveva preparato un vecchio alchimista di corte.

La pianta spontanea che si trova nelle macchie della zona mediterranea, tra le rocce delle rupi marine, o sui vecchi muri, è più ricca di oli essenziali e di acidi organici di quelle coltivate nei vasi sui balconi.

In cucina poi con gli arrostiti, specialmente con il pesce, il Rosmarino, la fa da padrone.

HABITAT

Spontaneo nelle macchie e nei boschi della zona mediterranea, particolarmente nelle pinete litoranee.

E' frequentemente coltivato per usi culinari.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto alto da pochi cm fino a 2-3 metri, con fusto eretto o spesso sdraiato alla base e poi ascendente, molto ramificato.

La corteccia che lo ricopre nella parte inferiore, di colore marrone-scuro, si sfoglia in strisce longitudinali.

Le foglie sempreverdi, persistenti, coriacee, sono sessili ed inserite a due a due ai nodi, hanno forma strettamente lineare, con il margine revoluto verso il basso.

Rosmarino

La superficie superiore è lucida, quella inferiore biancastra per un fitto tomento che la ricopre.

I fiori, riuniti in gruppetti all'ascella delle foglie superiori sono forniti di calice tubulare che si apre alla fauce in due labbra, e di una corolla di colore azzurro, tubulare, divisa anch'essa in due labbra di cui il superiore spartito in due lobetti e l'inferiore trilobato.

Il frutto è composto da quattro acheni ovoidali di colore bruno e superficie liscia.

PARTE UTILIZZATA

L'apice dei rametti con le foglie, raccolti in primavera, essiccati all'ombra disponendoli in strati sottili, o riuniti in mazzetti e appesi in leggera corrente d'aria. Si conservano in vasetti di vetro o porcellana.

USO INTERNO

Per favorire la digestione, stimolare la diuresi, calmare la tosse, fortificare l'organismo.

Versare 100 ml di acqua bollente su un grammo di droga essiccata (3-4 grammi se la droga è fresca), tenere il recipiente coperto per 20 minuti e filtrare.

Una o due tazzine dopo i pasti principali.

Tenere a macerare per 5 giorni 20 grammi di droga essiccata in 100 ml di alcool a 70° (50 grammi di droga fresca), filtrare e conservare in bottigliette con tappo smerigliato.

10-15 gocce su una zolletta di zucchero, o diluite in un cucchiaino d'acqua, quando occorra.

Macerare per 5-6 giorni 2 grammi di droga essiccata (5 grammi di droga fresca) in 100 ml di vino rosso secco.

Conservare in recipiente chiuso.

Un bicchierino dopo i pasti principali.

USO ESTERNO

Per detergere e purificare la pelle, per le contusioni o i reumatismi.

Versare un litro d'acqua bollente su 50 grammi di droga essiccata, lasciare il recipiente tappato per 15-20 minuti e filtrare.

Fare sciacqui, lavaggi, gargarismi o impacchi, con

Rosmarino

compresse imbevute d' infuso sulle parti interessate.

CONSIGLI

Il Rosmarino contiene delle sostanze che, se assunte nelle dosi o nella maniera errata possono provocare disturbi.

Ricordarsi di rispettare scrupolosamente le dosi e la durata della cura. Non prolungarla in nessun caso, per più di 20 giorni.

Secondo la medicina popolare con il Rosmarino si curava tanto la frigidità, quanto l' impotenza.

I vecchi stregoni, per curare la frigidità consigliavano alla donna un infuso di Rosmarino preparato versando 150 ml di acqua bollente su 3 grammi di droga essiccata (4-5 rametti freschi), e lasciare raffreddare per 15 minuti, poi colare e aggiungere eventualmente un cucchiaino di miele. Bere caldo.

All' uomo per combattere l' impotenza facevano preparare un miscuglio con 10 grammi di foglie fresche di Salvia, 15 grammi di foglie fresche di Rosmarino, un cucchiaio di miele e 1/2 litro di vino rosso.

Riscaldare tutto a bagnomaria per 15-20 minuti, lasciare raffreddare a recipiente coperto e filtrare. Conservare in una bottiglia ben tappata.

2-3 cucchiari da tavola prima del pasto serale.

Ma anche il bagno caldo di Rosmarino risulta eccitante.

Basta aggiungere all' acqua calda del bagno un litro di decotto ottenuto facendo bollire per 10 minuti in un litro d' acqua una buona manciata di di foglie di Rosmarino, lasciandovele poi in infusione per una ventina di minuti.

Un bel bagno avanti di coricarsi, toglierà la depressione e risveglierà gli istinti giovanili, dandoti dicono, l' impressione di avere ancora.... fame.

E allora a questo punto, non resta che augurare a tutti: buon appetito e, attenti alle indigestioni.

Rosolaccio

ROSOLACCIO

Papaver rhoeas L.

Fam.: Papaveraceae.

Nomi locali: Rosine, Papavero, Bubboline.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

I diserbanti selettivi hanno fatto scomparire dai verdi prati o dai campi biondi di grano, i Papaveri, quelli che con il loro rosseggiare rallegravano, con eccezionali pennellate di colore, la monotonia delle calde giornate estive.

Ora sono confinati lungo i viottoli di campagna o sulle scarpate ferroviarie.

Tra non molto sia il Papavero che il Fiordaliso, diverranno una rarità, sono considerate piante infestanti, e come tali destinate a scomparire.

Anche se il rosso è considerato un colore di luce, vivo, splendente, il Papavero è da sempre considerato il fiore della quiete e del sonno.

Gli Egiziani infatti, incoronavano con questo fiore i corpi dei defunti che scendevano a dormire il sonno eterno nel buio dei sepolcri.

Omero colloca "la casa del sonno" nell' isola di Lemno che durante l' Estate si ricopre tutta del rosso dei Papaveri.

Cerere, la Dea delle messi e dell' agricoltura, veniva raffigurata con una ghirlanda di Papaver Rhoeas.

Botanicamente si dice che il Rosolaccio è una pianta "messicola", dal latino "messis" = messi e "colo" = io abito.

La pianta è conosciuta fino dall' antichità per il suo potere calmante.

Scriveva Paracelso (Philipp Theophrast von Hohenheim), medico, filosofo, alchimista tedesco del rinascimento (1493-1541) a proposito del Papavero: "Sicut aqua ignem, morbum estinguit", " come l' acqua spenge il fuoco, così spenge il dolore".

Dei frutti di Papaver Rhoeas sono stati trovati in siti archeologici dell' "Età della pietra".

Rosolaccio

Un tempo, nelle nostre campagne, quando i bambini erano irrequieti e non riuscivano a prendere sonno, si dava loro a bere una pozione preparata in maniera estemporanea, che consisteva nel tuffare per pochi istanti, alcuni frutti di Papavero legati a mazzetto, in una tazza di acqua calda.

In alcune parti della campagna Toscana, questa tisana veniva chiamata "allopio", con chiaro riferimento all' Oppio contenuto nei papaveri ed alle azioni che questa sostanza era capace di produrre sull' organismo, ma anche non dimenticando che "alloparsi", sta per addormentarsi.

HABITAT

Come pianta "messicola" un tempo era comune in tutta Italia, specialmente nei coltivi, ma oggi si trova confinata lungo le strade di campagna e lungo le scarpate ferroviarie, in terreni sciolti e radure erbose.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale con radice biancastra a fittone da cui si partono numerose radichette laterali, fusto eretto da 50 a 80 cm, peloso per peli setosi e patenti, ramificato; produce un lattice biancastro.

Le foglie basali, che formano una fitta rosetta, sono a contorno lanceolato o ellittico-allungato, pennate o bipennatosette con incisioni irregolari, il margine dentato e l' apice acuto, dotate di un lungo picciolo. Quelle del fusto sono più semplici e sessili. Sia le foglie basali, che le cauline, sono pelose per peli setosi e morbidi.

I fiori sono solitari su lunghi peduncoli, prima della fioritura, i boccioli sono penduli.

Il calice è composto da due sepali verdi, pelosi, che cadono alla fioritura.

La corolla ha quattro petali tondeggianti, di colore rosso-vivo e spesso provvisti alla base di una macchia nerastra detta "unghia", gli stami sono numerosi e di colore quasi nero.

Il frutto è una capsula ovale-allungata, coperta nella parte superiore da un disco ondulato che a maturità si distacca leggermente provocando la formazione di piccoli fori, dai quali usciranno i semi, neri e molto numerosi, contenuti nella capsula stessa.

Rosolaccio

PARTE UTILIZZATA

I petali raccolti alla fioritura Maggio-Giugno, staccandoli delicatamente per evitare ammaccature, essiccati all'ombra rimuovendoli spesso, sempre con molta delicatezza e conservati in vasetti di vetro scuro, al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Per conciliare il sonno.

Versare 250 ml di acqua bollente (il contenuto di una tazza da caffelatte), su 5 grammi di droga, lasciare il recipiente tappato per 10 minuti e poi colare o filtrare.

Per i bambini, a cucchiaini durante la giornata, a tazzine, sempre durante la giornata per gli adulti. Una per lo meno avanti di coricarsi.

Lasciare a macerare per 5 giorni in 100 ml di alcool a 20°, 20 grammi di petali essiccati e contusi (50 grammi se si usano petali freschi), filtrare e conservare in boccettini chiusi, possibilmente con tappo smerigliato.

Due cucchiaini 2-3 volte al giorno, di cui due prima di coricarsi.

USO ESTERNO

Per conservare fresca la pelle.

Versare 1/2 litro di acqua bollente su una manciata di petali essiccati, lasciare raffreddare 20 minuti e colare.

Fare lavaggi o applicazioni di compresse imbevute di infuso per lo meno una volta al giorno, per una decina-quindecim minuti.

CONSIGLI

Uno sciroppo per la tosse come facevano i nostri nonni.

Macerare per 10-15 minuti 20 grammi di petali essiccati e contusi in 1/2 litro di acqua calda, colare e aggiungere senza bollire 800 grammi di zucchero.

1-2 cucchiaini al giorno per bambini e 4-5 per adulti.

Quando in Primavera il Rosolaccio non ha ancora messo i boccioli, si raccolgano 4-5 manciate di foglie della rosetta, si uniscano ad una manciata di Radicchio, una di Aspraggine, due di Tordilio, una di Bietola, una di Cicerbita, un paio di Tarassaco e alcune foglie di Piantaggine. Facciamo cuocere

Rosolaccio

tutto in poca acqua, con un pizzico di sale, coliamo strizzando leggermente e aggiungendo un filo d'olio e agro di limone.

Oltre ad un contorno dal sapore speciale, avremo fatto il pieno di vitamine e sali minerali per una settimana.

Si raccomanda di non abusare mai dei preparati con il Papavero, ricordano che l'Oppio presente in esso, anche se in piccola quantità, è formato da alcaloidi quali la "codeina" e la "morfina".

Ruta

RUTA

Ruta graveolens L.

Fam.: Rutaceae.

Nomi locali: assenti.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta della quale tutti hanno decantato i pregi.

Dai tempi di Ippocrate in poi, si ricorreva ad essa con fiducia, "per sanare le ferite", "purificare le piaghe", "guarire i morsi dei serpenti", "annullare l' effetto dei veleni".

Si consigliava di bere acqua di Ruta negli attacchi d' isterismo e si dava a bere "vino di Ruta", alle donne fresche di parto, "olio di Ruta" a chi era affetto dai vermi.

La famosissima "Scuola Salernitana" deliberava: "Nobilis est Ruta", nobile è la ruta, "quia lumine reddit acuta" che rende più acuta la vista, "et recens, oculos caligine purgat" e, se fresca, toglie ogni foschia dagli occhi.

Anche il Mattioli, il già citato medico senese, sosteneva che la Ruta aveva la facoltà di "lenire la malinconia" e di "preservare per sempre dalla peste" chi la mangiava cruda in insalata o cotta nel brodo.

Occorre appena osservare che il medicamento poteva anche avere effetto, ma che ci voleva un bello stomaco, a mangiare in insalata anche una sola foglia di questa pianta, e il perché lo dice chiaramente il nome latino della specie "graveolens".

A parte queste considerazioni del tutto personali, l' estratto della pianta costituito principalmente da "oli essenziali", viene usato come aromatizzante di distillati alcoolici, ai quali conferisce un particolare potere digestivo.

HABITAT

Cresce dal mare alla zona submontana di tutta Italia, nei luoghi sassosi, sulle rocce. Abbondantemente coltivata e inselvatichita qua e là. Manca nelle isole.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne, con rami inferiori lignificati e fusti alti sino ad un metro, semplici o ramificati.

Le foglie alterne, bi-tripennatosette, con le inferiori fornite di lungo picciolo e le superiori quasi sessili, di colore verde-cenerino, e se osservate in trasparenza presentano dei punti traslucidi, dovuti alla presenza di ghiandole contenenti oli essenziali, infossate nello spessore delle foglie stesse.

I fiori sono raggruppati in corimbo all' apice dei rami, il calice ha quattro sepali (talvolta cinque), la corolla è formata da quattro o cinque petali di colore verde-giallastro di forma leggermente concava con la superficie punteggiata di ghiandole più scure.

Il frutto è una capsula oblunga con superficie verrucosa, coperta da ghiandole resinose, e contiene numerosi semi neri e rugosi.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità raccolte poco prima della fioritura, da Maggio ad Agosto, scartando la parte legnosa, appese a mazzi all' ombra in luogo areato ad essiccare, e conservate in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Come digestivo e stimolante.

Versare 250 ml di acqua bollente (il contenuto di una ciotola da caffelatte) sopra un grammo di droga, coprire il recipiente per 5 minuti e colare o filtrare.

Due o tre tazze al giorno.

Macerare per 10 giorni in un litro di vino bianco secco, 10 grammi di droga, poi colare.

Uno o due bicchierini da liquore al giorno.

CONSIGLI

Tutti i preparati con la Ruta, sono controindicati alle gestanti.

La pianta contiene in tutte le sue parti dei principi attivi che possono provocare avvelenamenti, e quindi è una pianta da maneggiare con molta cura e grande prudenza.

Ruta

Per preparazioni familiari, è meglio indirizzarsi verso altre piante con effetti simili, ma meno pericolose ed anche di più facile reperimento.

Un tempo la Ruta veniva impiegata come emmenagogo, per facilitare la comparsa delle mestruazioni.

A dosi elevate può provocare delle contrazioni uterine e per questo è stata impiegata, illegalmente, anche come abortivo.

Il succo e la polpa della pianta possono risultare fortemente irritanti se applicati sulla pelle, ma nelle campagne venivano e vengono tuttora usati per eliminare i porri.

L'unico impiego domestico sicuro è quello di tenere un vasetto con la Ruta o qualche rametto fresco della pianta, in ambienti infestati da topi, che non ne sopportano l'odore.

Salcerella

SALCERELLA

Lythrum salicaria L.

Fam: Lythraceae.

Nomi locali: Salicaria, Riparella, Verga rossa.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Gli antichi Germani avevano due piante che chiamavano con lo stesso nome ma con aggettivi diversi: il "buon Enrico" che era il "Farinaccio", e "Enrico, l' altezzoso" che si identificava con la nostra "Salcerella".

Come tante piante utili in erboristeria, ma dannose per l' agricoltura, anche la Salcerella è considerata pianta infestante e perciò combattuta dagli agricoltori, anche se poi la pianta non da molta molestia, crescendo soprattutto lungo fossi, ruscelli e sponde di fiumi.

La pianta per molto tempo è stata confusa con la "Lysimachia Vulgaris", conosciuta con il nome locale di "Mazza d' oro", che ad una osservazione poco attenta potrebbe anche apparire come una specie diversa dello stesso genere, ma il Mattioli, medico senese del XVI secolo, la distinse perfettamente e la classificò tra le "Lythracee".

La pianta possiede proprietà astringenti ed emostatiche, ed è considerata, a ragione, un ottimo rimedio contro le coliche dei poppanti.

Si usavano i fiori della Salcerella per colorare di rosso le caramelle, quando non erano stati ancora scoperti i coloranti sintetici.

HABITAT

Comune dal mare alla zona submontana, frequente lungo i fossi, sulle sponde dei fiumi e torrenti, o in varie zone umide.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne con rizoma sotterraneo, fusto alto sino a 2 metri, semplice o ramificato, a sezione subquadrangolare con costolature ad ogni spigolo e superfici

 Salcerella

coperte da peli corti e sottili.

Le foglie, sessili, nella parte inferiore sono verticillate a tre a tre, in quella superiore opposte a due a due. La lamina fogliare varia da allungato-ellittica a triangolare-lanceolata, con nervature che corrono parallelamente al margine. La superficie è pelosa.

I fiori, inseriti in un denso racemo all' apice del fusto, sono in verticilli di 6, sistemati all' ascella tra il fusto e piccole brattee, hanno 6 petali di colore ciclamino o rosa-violetto, con venature più scure.

Il frutto è una capsula oblunga, apertasi a maturità, e contenente numerosi piccoli semi di colore bruno-giallastro.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite raccolte da Giugno ad Agosto, in piena fioritura, ma prima della formazione dei semi, riunite in mazzi, appese ad essiccare all' ombra in luogo areato e conservate in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Come astringente o normalizzante intestinale.

Versare 100 ml di acqua bollente su 3 grammi di droga essiccata (9-10 grammi di droga fresca), coprire per 20 minuti e filtrare.

Due o tre tazze al giorno

Macerare per 5-6 giorni 20 grammi di droga essiccata, in 100 ml di alcool a 20°, poi filtrare.

Due-tre cucchiaini al giorno, puro o diluito in un poco di acqua.

USO ESTERNO

Contro gli arrossamenti della pelle, delle mucose, nelle vaginiti, nei pruriti vulvari, come detergente di emergenza.

Versare un litro di acqua bollente su 60 grammi di fiori essiccati (150-200 grammi di fiori freschi), lasciare riposare a recipiente tappato per 20-25 minuti poi filtrare.

Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi o applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate due-tre volte al giorno.

Salcerella

CONSIGLI

La Salcerella veniva spesso usata nella medicina popolare e nelle campagne in particolare per frenare le coliche o le diarree nei poppanti, con risultati più che soddisfacenti.

Le proprietà emostatiche della pianta, che furono un tempo impiegate per frenare le "emottisi", vengono ancora oggi usate nelle "epistassi" o per frenare mestruazioni troppo abbondanti.

Il midollo della Salcerella e i germogli più teneri, vengono cotti come i fagiolini e con le foglie essiccate della pianta, si prepara un ottimo tè.

Salice bianco

SALICE BIANCO

Salix alba L.

Fam.: Salicaceae.

Nomi locali: Vetrice bianco, Salcio, Vimine.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il genere Salix è presente sulla terra già dal "Terziario", oltre 60 milioni di anni fa e conta circa 2000 specie di cui alcune crescono a quote abbastanza elevate e sono caratterizzate da una crescita molto lenta per resistere al freddo.

Alla specie "Alba", che raggiunge tranquillamente i 20 metri ed oltre di altezza, fa riscontro il "Salix Herbacea", alto poche decine di centimetri e con crescita del tronco inferiore ai due decimi di millimetro all'anno.

La pianta, specialmente la corteccia, ha un uso medicinale conosciuto da secoli.

Claudio Galeno, nato a Pergamo nell'anno 129 d.C., medico personale dell'Imperatore Marco Aurelio, prescriveva una poltiglia di foglie fresche di Salice sulle piaghe, e Dioscoride (Dioscuride Pédanio), medico militare ai tempi dell'Imperatore Claudio e autore di un "Trattato di materia medica" in 5 libri, oltre all'emostaticità delle foglie del Salice, ne riscontrò proprietà anticoncezionali.

Il forte potere febbrifugo, venne scoperto ufficialmente solo alla fine del XVII secolo, anche se oggi con l'Aspirina il suo impiego è quasi del tutto dimenticato.

I Cinesi ed i Giapponesi, lo hanno considerato da sempre un albero forte, capace di resistere alle avversità atmosferiche, tanto da anteporlo alla pur forte Quercia, nell'esaltazione del "judo".

Un tempo la coltivazione del Salice, era piuttosto frequente nelle nostre campagne.

Era abbastanza usuale vedere intorno alle aie dei contadini o lungo le fosse tra campo e campo, questi alberi, alti due-tre metri, dritti come birilli, con un gran rigonfiamento in alto, come una testa mostruosa, la

Salice bianco

"capitozzatura".

Ai contadini le "buttate" annuali servivano per molte cose: dai "vimini per legare le viti", ai "ramoscelli per cesti e panieri", alle "pertiche" per cento e cento faccende.

HABITAT

Nei boschi umidi di tutta Italia, dal mare alla regione montana, lungo i fiumi e i fossi.

Abbondantemente coltivato in parchi e giardini.

IDENTIFICAZIONE

Albero a foglia caduca, alto fino a 20-25 metri, con chioma larga e tronco robusto, corteccia suberificata e fessurata longitudinalmente. Rami flessibili ma robusti, rametti giovani penduli e pubescenti con gemme pelosette, appiccicaticce di colore bruno-rossastro.

Le foglie alterne con breve picciolo sono di forma variabile, da oblunghe a lanceolato-allungate, ad apice lungamente acuminato, margine dentellato con una ghiandola all' apice di ogni dente. Le foglie giovani hanno le due superfici pubescenti e lucenti, da adulte la peluria sulla pagina superiore scompare lasciando la superficie pressoché glabra.

I fiori sono separati, i maschili riuniti in amenti inseriti all' estremità dei rametti, raccolti in amenti più corti i femminili. I fiori maschili sono provvisti di due ghiandole nettarifere, quelli femminili di una soltanto.

Il frutto è una capsula conica, quasi sessile, con superficie liscia e glabra, che a maturità si apre lasciando uscire i semi ricoperti da folta tomentosità bianco-argentea.

PARTE UTILIZZATA

La corteccia dei rami di due o tre anni, raccolta alla caduta delle foglie, incidendola con un coltello e tirandola fino a sbucciare il rametto, essiccata all' ombra in leggera corrente d' aria e conservata in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Per combattere stati febbrili, dolori reumatici, disturbi digestivi.

Salice bianco

Bollire in 100 ml di acqua 2 grammi di corteccia di Salix, essiccata e sminuzzata, per 10-12 minuti in recipiente coperto, lasciare riposare sempre con recipiente tappato per 20 minuti e filtrare.

Due o tre tazze al giorno.

Macerare per una settimana 60 grammi di corteccia essiccata e contusa (150 grammi se fresca e bene spezzettata) in un litro di buon vino bianco secco. Colare o filtrare.

Un bicchierino da liquore prima dei pasti principali.

Macerare per 10-12 giorni, 20 grammi di droga essiccata, in 100 ml di alcool a 20', poi filtrare e conservare in bottiglia ben tappata.

Due-tre cucchiaini al giorno, diluiti in un po' d'acqua.

Ridurre in polvere nel mortaio o nel frullatore un pezzetto di corteccia essiccata di Salix Alba, passarla in un colino a maglia fitta. Un cucchiaino della polvere ottenuta in un'ostia (o stemperata in un poco d'acqua), due volte al giorno.

USO ESTERNO

Contro i dolori reumatici e l'insonnia.

Bollire per 10 minuti in un litro d'acqua, a recipiente coperto 60-70 grammi di corteccia essiccata e ridotta a pezzetti, lasciare a riposo per 15 minuti e filtrare.

Fare impacchi applicando compresse imbevute di decotto e ben strizzate per i dolori; diluire il decotto in acqua calda e fare pediluvi per combattere l'insonnia.

CONSIGLI

Nelle nostre campagne, la medicina popolare, per arrestare una piccola emorragia prodotta da un taglio di una falce o maneggiando maldestramente il coltello, consigliava di pestare una manciata di foglie di Salice, oppure di mordicchiarle per fare uscire un po' di succo e di applicarle sulla ferita.

Per arrestare una piccola perdita di sangue dal naso, basta introdurre nella narice un po' di cotone idrofilo, o la cocca di un fazzoletto, inumiditi con succo di Salice.

Se poi volete un bell'albero di Salice nel vostro giardino, prendete, in Ottobre, da una pianta di Salice, un ramo di 4-5 anni, abbastanza diritto lungo un metro,

Salice bianco

interratelo per una trentina di centimetri e aspettate la Primavera successiva.

Se volete che si sviluppi in altezza, togliete eventuali rametti laterali.

Salvia

SALVIA

Salvia officinalis L.

Fam.: Labiatae.

Nomi locali: *Salvia domestica*, Erba sacra.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La Salvia è sempre stata tenuta in grande considerazione fino dai tempi più antichi, e la Scuola Medica Salernitana, denominava questa pianta: "*Salvia Salvatrix*", e ne consigliavano l'uso contro "l'eccitabilità dei nervi", il "tremore delle mani", le "febbri acute". "*Salvia confortat nervos, manunque tremorem tollit, et eius ope febris acuta fugit*".

L'origine del nome deriva dal latino "*salus*", salute, con chiaro riferimento alle proprietà medicamentose di questa pianta.

Tutte le specie di Salvia sono aromatiche, ma tra queste l'*Officinalis* è importante anche dal punto di vista culinario.

Si usa per aromatizzare le vivande, ma anche per proteggere dalle "tarme" i vestiti riposti negli armadi, come cura di bellezza, per resistere ai malesseri e per curare gli stati di malinconia.

HABITAT

Allo stato spontaneo, si trova solamente nelle regioni mediterranee dell'Italia centro-meridionale, coltivata, in tutto il paese e qua e là naturalizzata.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto cespuglioso sempreverde con robusto apparato radicale lignificato e ramificato, con fusti alti sino ad un metro ed oltre.

Nella parte superiore il fusto è erbaceo con sezione quadrangolare e superficie di colore bianco-cenere, per la presenza di una fitta tomentosità.

Le foglie sono opposte, quelle inferiori fornite di un

 Salvia

lungo picciolo, quelle superiori quasi sessili. Il lembo fogliare è ovale-allungato o lanceolato, a margine dentellato e superficie bianco-tomentosa. Talvolta alla base del lembo sono presenti due foglioline a forma di orecchiette.

L' infiorescenza è composta da numerosi verticilli di 3-5 fiori ciascuno. Il fiore ha il calice tubulare terminato da due lobi e una corolla tubulare, di colore violaceo o rosata, con labbro superiore semplice e l' inferiore diviso in tre lobi, dei quali quello centrale più grande.

Il frutto è formato da quattro acheni bruni o neri, globosi, posti al fondo del calice.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte ben sviluppate, da Aprile a Luglio, essiccate all' ombra e conservate in sacchetti di carta o di tela.

Le sommità fiorite raccolte da Maggio ad Agosto, essiccate in mazzetti appesi all' ombra in leggera corrente d' aria e conservate in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Per favorire la digestione, contro la tosse, l' asma e le sudorazioni troppo abbondanti.

Versare 100 ml di acqua bollente, su un grammo di droga essiccata costituita da sommità fiorite, lasciare il recipiente coperto per 10 minuti e filtrare.

Una tazzina al giorno, eventualmente rinforzata con un cucchiaino di miele e una scorzetta di limone.

Macerare per 10 giorni, in un litro di vino di Marsala secco, 60 grammi di foglie di Salvia essiccate e triturate, poi filtrare.

Un bicchierino dopo i pasti.

Contro l' influenza ed altre affezioni delle vie respiratorie.

Bollire per 5-6 minuti un cucchiaino di foglie essiccate e triturate, in una tazza di latte, lasciare raffreddare per 10 minuti con recipiente tappato, colare.

Bere a piccoli sorsi durante la giornata.

USO ESTERNO

Per irritazioni gengivali o in genere della bocca e

Salvia

della gola o dell' epidermide.

Versare 1/2 litro di acqua bollente su 20 grammi di foglie di Salvia essiccate e contuse, lasciare riposare tappando il recipiente per 15 minuti e filtrare.

Fare sciacqui, lavaggi, gargarismi, 3-4 volte al giorno.

CONSIGLI

Le foglie fresche della Salvia, sfregate sui denti, li rendono puliti, lucenti, e purificano l' alito.

Ricordarsi che i preparati con la Salvia sono controindicati per le donne che allattano.

Una cosa molto importante e da non dimenticare mai: non usare per nessuna ragione recipienti di ferro o di rame, per preparare decotti o infusi con la Salvia.

Sambuco

SAMBUCO

Sambucus nigra L.

Fam.: Caprifoliaceae.

Nomi locali: Sango.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il Sambuco ha una storia lunga quanto quella dell' uomo. Tracce di questa pianta si sono rinvenute scavi archeologici di città lacustri in territorio svizzero e nell' Italia settentrionale.

Nelle palafitte di Annecy, risalenti all' età del Rame, 2500-1800 a.C., si sono rinvenute così tante bacche di Sambuco che si pensa avrebbero benissimo potuto essere state raccolte per preparare una bevanda o per la tintura dei tessuti.

Nel IV secolo a.C., già gli Ippocratici attribivano al Sambuco, proprietà diuretiche e lassative.

Teofrasto descrive la pianta chiamandola "akté", e Dioscoride la distingue dall' Ebbio che chiama "chamaeakté", cioè piccolo "akté", ma riconoscendo alle due piante identiche proprietà medicinali.

Si suggeriva di mangiare foglie di Sambuco cotte, per combattere sia la flemma che la collera, o l' applicazione delle foglie, delle radici o dei fiori, sulle piaghe provocate da bruciature, sulle ulcere e sui morsi dei cani.

Ancora si consigliava, in decozione nel vino, come antidoto contro il morso dei serpenti velenosi o come emmenagogo.

Il Medioevo ed il Rinascimento, non aggiunsero molto a queste antiche ricette, a parte qualche ritocco magico.

Anche ai nostri giorni il Sambuco è rimasto nelle nostre campagne, l' albero dai molti usi, a cominciare dalle "frittelle" ottenute con i suoi fiori, fino agli "sciroppi" o alle "marmellate", fatti con le sue bacche mature.

HABITAT

Cresce spontaneo nei terreni fertili, umidi e incolti,

 Sambuco

dal mare alla zona submontana (1000-1200 metri), lungo fossi, siepi, casolari abbandonati, macerie, rovine, scarichi, al margine di boschi.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o albero normalmente di 5-7 metri, che talvolta in condizioni favorevoli, può raggiungere i 10 metri di altezza. La corteccia del tronco è verrucosa e i rami spesso cadenti. All'interno dei rami si trova un midollo bianco e spugnoso, molto simile al sughero.

Numerosi polloni si generano dritti dalla base.

Le foglie sono opposte, picciolate, composte da 5-7 foglioline ovato-lanceolate o ellittiche, dentate ad apice acuminato. La superficie è glabra, l'odore sgradevole.

L'infiorescenza è un'ombrella composta da numerosissimi fiori di colore bianco-latte, a calice subnullo e corolla con cinque petali arrotondati e cinque piccoli stami con antere gialle.

Il frutto è costituito da una drupa rotondeggiante di 5-6 mm di diametro, di colore nero-violaceo a maturità e contenente tre semi.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte in Estate, essiccate all'ombra e conservate in sacchetti di carta o di tela.

I fiori, raccolti in Primavera, da Aprile a Giugno, possibilmente prima della sfioritura completa, essiccati all'ombra in strati sottili e rimuovendoli spesso e conservati in vasetti di vetro scuro o porcellana, al riparo dalla luce.

I frutti raccolti in Autunno, Settembre-Ottobre, a completa maturazione, usati freschi o essiccati al sole o trasformati in gelatina o marmellata e conservati in vasetti di vetro ben chiusi.

La seconda corteccia staccandola con due incisioni ad anello da rametti di due-tre anni, essiccata al sole e conservata in vasetti di vetri o ceramica.

E' assolutamente indispensabile che la droga sia sempre mantenuta fresca, rinnovandola annualmente.

USO INTERNO

Contro reumatismo, gotta, idropisia.

Sambuco

Bollire in un litro e mezzo d' acqua, due manciate di seconda corteccia essiccate finché il liquido si sarà ridotto ad un litro circa, colare e filtrare.

Bere tutto il decotto, a tazzine, durante la giornata. Come diuretico.

Macerare per cinque giorni 100 grammi di seconda corteccia essicata e sminuzzata, in un litro di vino bianco secco, poi filtrare.

3-4 bicchierini da liquore al giorno.

Come disintossicante del fegato.

Tagliare a pezzettini 5 grammi di foglie fresche di Sambuco e farle bollire per 10 minuti in mezzo litro d' acqua. Fare riposare a recipiente coperto per 15 minuti e filtrare.

Un bicchierino al mattino a digiuno.

Contro le influenze, le affezioni bronchiali e reumatiche, i raffreddori.

Versare un litro di acqua bollente su 30-40 grammi di fiori essiccati, tappare il recipiente per 30 minuti e filtrare.

5-6 bicchierini durante la giornata.

N.B. Questo infuso aumenta la sua efficacia se si sostituisce all' acqua il latte.

Come lassativo, depurativo o come antinevralgico.

Spremere, torcendoli in una tela, dei frutti maturi fino ad ottenere un succo vinoso. Raccogliere questo succo e aggiungere pari peso di zucchero, sciogliendo a caldo senza arrivare all' ebollizione.

Due-tre cucchiari al giorno.

N.B. Come antinevralgico, è indicato specialmente nelle nevralgie del trigemino e del nervo sciatico.

USO ESTERNO

Contro l' accumulazione sebacea specialmente sulla faccia, (comedone o punti neri), emorroidi, orzaioli, e per ammorbidire la pelle.

Versare un litro di acqua bollente su 100 grammi di fiori essiccati di Sambuco, coprire il recipiente per 10 minuti, poi filtrare.

Fare lavaggi, sciacqui, o applicare compresse imbevute di infuso due-tre volte al giorno, almeno per 10 minuti ogni

Sambuco

volta.

CONSIGLI

I frutti del Sambuco, oltre alla loro azione lassativa e antinevralgica, apportano notevoli quantità di Vitamine all'organismo, particolarmente di vitamina "C", e singolarmente, tutte le parti del Sambuco descritte recano notevoli benefici all'organismo stesso, senza che si siano rilevate azioni secondarie dannose.

Con i fiori del Sambuco si preparano gustose frittate come contorno o deliziose frittelle come dessert, basta mettere nella pastella usata per tenere insieme i fiori, o un pizzico di sale o un poco di zucchero.

Le foglie del Sambuco si sono rivelate insettifughe, se non proprio insetticide per questa ragione è consigliabile piantare il Sambuco vicino ad alberi da frutto o vicino alle case, per tenere lontani gli insetti molesti.

Sanguinello

SANGUINELLO

Cornus sanguinea L.

Fam.: Cornaceae.

Nomi locali: Sanguine, Verga sanguigna.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' un piccolo arbusto poco appariscente per la maggior parte dell' anno, fino all' Autunno, quando le sue foglie cominciano ad assumere un colore rosso-ruggine.

Sembrano macchie di sangue che chiazzando qua e là il bosco, accendono l' uniformità grigio-verde-giallastra che lo distingue in quella stagione.

E' una pianta che ha suscitato le morbide fantasie degli scrittori del Medioevo, i quali non tralasciavano occasione per parlarne male, e questo era sicuramente dovuto al colore che le sue foglie assumevano a fine Estate, il colore del sangue, e per questo la pianta aveva certamente a che fare con delitti o con qualcosa di malvagio.

Scrivono l' Inquisitore De Laucre nel 1613 che: " Con la corteccia, il midollo dei rami, i semi di Sanguinella e sangue di Rospo", nelle riunioni sabbatiche degli stregoni, "si preparava un potente veleno".

In Francia, ai pastori, era proibito di colpire le loro pecore con verghe fatte con i rami di questo arbusto.

Il medico senese Mattioli dice che: "Quelli che sono morsi da cani colpiti da rabbia, si guardino per un anno dal toccare il legno di Corniolo o da maneggiare la Sanguinella, perché rischiano di diventare rabbiosi".

Tutte queste leggende sono dovute probabilmente anche al fatto che i frutti della Sanguinella non sono commestibili e allo stato fresco provocano violente diarree e coliche addominali, e così, per evitare inutili avvelenamenti, si ricorreva alla suggestione superstiziosa.

Dai frutti del *Cornus Sanguinea*, si ricava un olio maleodorante, ma buon combustibile adatto sia come olio da lampade che per la fabbricazione del sapone.

Sanguinello

HABITAT

Comune dal mare alla zona montana di tutta Italia, al margine dei boschi, nelle radure, nelle siepi.

IDENTIFICAZIONE

Alberello o piccolo arbusto, alto 2-4 metri, con rami flessibili e rametti giovani, verdi e leggermente pelosi.

La corteccia, di colore bruno-rossastro, è percorsa da fenditure sia longitudinali che trasversali.

Le foglie opposte a due a due, sono dotate di un corto picciolo, ed hanno la lamina ovale o ovale-ellittica a margine intero, la superficie superiore verde-chiaro di norma glabra, quella inferiore pubescente con nervature arcuate piuttosto evidenti.

I fiori riuniti in un' infiorescenza simile ad un' ombrella, disposta all' apice dei rami giovani, hanno una corolla bianca a quattro petali lanceolati, acuti all' apice.

Il frutto è una drupa globosa, di colore nero-bluastrò quando è matura e contenente un nocciolo con due semi.

PARTE UTILIZZATA

La corteccia raccolta in Primavera o in Autunno, da rami di due-tre anni, staccata con un coltello, fatta essiccare al sole e conservata in sacchetti di carta o di tela.

I frutti, raccolti in Settembre-Ottobre, essiccati in forno a calore moderato e conservati in sacchetti di carta.

USO INTERNO

Come febbrifugo e negli stati diarroici.

Bollire per 15 minuti in un litro d' acqua, 25-30 grammi di corteccia essiccata, lasciare riposare per 5 minuti e poi filtrare.

4-5 tazzine al giorno.

Polverizzare con un frullatore, o pestandola in un mortaio, una manciata di corteccia essiccata, passandola poi con un colo a maglia fitta.

Di questa polvere, una punta di cucchiaino in un' ostia, oppure mischiata a miele o marmellata, due volte al giorno.

USO ESTERNO

Come astringente gengivale o contro le irritazioni della

Sanguinello

bocca e della gola.

Bollire per 15-20 minuti, in 1/2 litro d' acqua 15 grammi di frutti essiccati, lasciare riposare per 10 minuti a recipiente coperto, poi filtrare.

Fare sciacqui o gargarismi due-tre volte al giorno.

Bollire per 15 minuti 4 grammi di corteccia essiccata in 100 ml di acqua, lasciare il recipiente tappato per 10 minuti e filtrare.

Fare sciacqui e gargarismi più volte al giorno.

CONSIGLI

Per cicatrizzare e sfiammare piaghe e ferite, fare lavaggi o applicare compresse imbevute di un decotto preparato facendo bollire per 15 minuti 20 grammi di corteccia in mezzo litro d' acqua e lasciando il recipiente tappato per 10 minuti prima di filtrare.

Lo stesso decotto si impiega per la cura della rogna del cane e del gatto, facendo loro dei bagni o applicando compresse imbevute sulla pelle.

Sedano

SEDANO

Apium graveolens L.

Fam.: umbelliferae.

Nomi locali: Appio, Appio dolce, Sesano.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il Sedano è conosciuto come pianta medicinale, da tempi molto antichi.

La pianta era nota a Egiziani, Greci e Romani e, secondo quanto dice Omero, il "pelide Achille" curò con questa pianta il suo cavallo.

Il nome del genere, secondo alcuni studiosi, parrebbe derivare dal fatto che i fiori dell' *Apium* sono frequentati dalle api, mentre, secondo altri, il nome deriverebbe dal vocabolo celtico "apon", che vuol dire "acqua".

Con questo dubbio, non è che le proprietà officinali della pianta varino di molto, ma, se noi dovessimo scegliere, propenderemmo per la seconda versione, essendo le ombrelle dell' *Apium Graveolens*, frequentate più da "Coleotteri" e "Ditteri", che non da "Imenotteri" e, trovandosi l' habitat della pianta, prevalentemente vicino a zone acquitrinose.

I Romani usavano la pianta per rivestire archi trionfali oppure, composta insieme al Mirto, per incoronare gli ospiti durante i banchetti. Serviva anche per ornare monumenti funebri.

Santa Ildegarda, nel Medioevo, la usava come toccasana per curare vari malanni.

Solo verso il XVI secolo, il Sedano, nella sua qualità "rapa" (*Apium Rapaceum*, Miller DC.), venne coltivato come ortaggio e usato sulle mense particolarmente povere, fino alla comparsa della Patata.

Il Sedano che oggi compare sulle nostre tavole, con costole carnose, nella varietà dolce, è un discendente dell' *Apium Graveolens*, e sicuramente come varietà da mensa avrà guadagnato in sapore e tenerezza, ma ha senz' altro perduto una parte dei componenti attivi che hanno contribuito alla reputazione del vecchio Sedano selvatico.

Sedano

HABITAT

La specie selvatica è diffusa è diffusa dal mare fino alla zona collinare. Cresce spesso sulle rive degli stagni litoranei e nei luoghi umidi.

La specie "dulce" è ampiamente coltivata su tutto il territorio, per uso alimentare.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea biennale, con radice cilindrica, fusiforme, sottile, dalla quale nel primo anno si sviluppano le foglie e nel secondo un fusto fiorifero, cavo internamente che può raggiungere l' altezza di un metro.

Le foglie inferiori sono pennatosette, fornite di un lungo picciolo, scanalato nella parte superiore, che si dilata alla base in una guaina amplessicaule. Le foglioline possono essere trilobate nelle piante spontanee, e pentalobate in quelle coltivate.

I fiori, riuniti in ombrelle poste al termine dei rami, ed opposte alle foglie caulinari, hanno un calice molto piccolo e la corolla composta da cinque petali bianchi.

Il frutto è formato da due acheni piano convessi addossati l' uno all' altro i quali presentano evidenti costolature longitudinali.

PARTE UTILIZZATA

La radice raccolta dall' Autunno alla Primavera, da piante di un anno (quando ancora non hanno sviluppato il fusto florale), essiccata al sole o in forno a modesta temperatura.

I frutti, raccolti dalle ombrelle mature ed essiccate per mezzo di battitura e setacciatura.

Sia la radice che i frutti, si conservano in vasi di vetro o porcellana ben chiusi.

USO INTERNO

Per stimolare la diuresi e i processi digestivi.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di radici essiccate, coprire il recipiente per 20 minuti e colare.

Due o tre tazzine al giorno.

Macerare per 10 giorni, 20 grammi di radici essiccate e

Sedano

contuse, in 100 ml di alcool a 25°. Filtrare.

1-2 cucchiaini in un poco d'acqua due volte al giorno.

Per eliminare i gas dallo stomaco e dall'intestino.

Versare 100 ml di acqua bollente su 1 grammo di frutti essiccati e leggermente contusi, coprire il recipiente per 15 minuti e filtrare.

Una tazzina dopo i pasti.

Polverizzare con un macinacaffè un cucchiaino di semi e setacciarli con un setaccio a maglia molto fitta.

Da 1/2 ad 1 cucchiaino stemperata in un poco di vino o altra bevanda. Prima dei pasti come aperitivi, dopo come digestivo.

CONSIGLI

Con foglie fresche di *Apium Graveolens*, pestate in un mortaio e poi centrifugate, si ottiene un succo usato contro i reumatismi. Una paio di bicchierini al giorno, per una ventina di giorni.

Non utilizzare i preparati di Sedano per uso esterno, poiché i principi attivi contenuti nella pianta, esercitano un'azione sensibilizzante sulla pelle che si intensifica per esposizione alla luce solare.

Serpillo

SERPILLO

Thymus serpyllum L.

Fam.: Labiatae.

Nomi locali: Pepolino, Timo cedrato.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

I pregi del Serpillo come pianta medicinale, erano noti sia agli antichi Egizi che agli Etruschi.

Nell' antichità Dioscoride e Ippocrate, e più tardi Teofrasto, considerarono l' infuso della pianta benefico per calmare le convulsioni, le infiammazioni del fegato e dell' intestino, per regolarizzare il flusso mestruale e alleviare in genere, tutti gli spasmi.

Carlo Magno, nei suoi "capitolari", ne ordinò la coltivazione.

Un filosofo inglese nel XVII secolo esortava la coltivazione del Serpillo lungo i sentieri dei giardini, per rendere l' aria piacevolmente profumata.

I suoi fiori, a causa del nettare di cui sono provvisti, sono particolarmente graditi alle "api".

HABITAT

Nei luoghi asciutti e soleggiati di tutta Italia, dal mare alla zona alpina.

IDENTIFICAZIONE

Piccolo arbusto, alto non più di 20 cm con fusto strisciante sul suolo. Ad ogni nodo si producono radici avventizie da cui partono fusticini che subito si innalzano verticalmente o più spesso sono sdraiato-ascendenti.

Il fusto è a sezione quadrangolare con superficie pubescente e spesso soffusa di rosso.

Le foglie, opposte, sono piuttosto distanti tra loro nei rami fertili, mentre, nei rami sterili sono alquanto ravvicinate, la forma è variabile da lineare a subrotonda, il picciolo corto e la superficie punteggiata da ghiandole.

I fiori raggruppati all' apice dei fusticini, sono

Serpillo

dotati di un calice cilindrico-campanulato e di una corolla anch' essa tubulare di colore rosato o, a volte, porporino.

Il frutto è formato da quattro acheni ovoidali di colore bruno.

PARTE UTILIZZATA

La porzione aerea fiorita della pianta, raccolta da Maggio ad Agosto, scartando la parte indurita, essiccata all' ombra in luogo ventilato e conservata in vasetti di vetro scuro o porcellana.

USO INTERNO

Per favorire la digestione e sedare le tossi catarrali.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di droga essiccata, coprire e lasciare il recipiente a riposo per 10-15 minuti poi filtrare.

2-3 tazzine al giorno, eventualmente indolcite con un cucchiaino di miele

Lasciare a macerare per 5-6 giorni, in 100 ml di alcool a 70°, 20 grammi di droga essiccata, poi filtrare.

2-3 cucchiaini al giorno in 1/2 bicchiere d' acqua zuccherata o dolcificata con miele.

Pestare in un mortaio, fino a ridurle in polvere finissima, alcune sommità fiorite ed essiccate di Serpillo e setacciare con un setaccio a maglia fitta.

1/2 cucchiaino di questa polvere, due o tre volte al giorno, mischiata con marmellata o miele.

USO ESTERNO

Per detergere piccole ferite o piaghe o per la gola arrossata.

Versare 1/2 litro d' acqua bollente su 25-30 grammi di droga essiccata (70-80 grammi di sommità fiorite fresche) e leggermente contusa, tappare il recipiente per 15 minuti e filtrare.

Fare lavaggi, sciacqui o gargarismi.

CONSIGLI

Per le pelli pallide o stanche, si usava mettere una manciata di sommità fiorite fresche e leggermente contuse in una bacinella d' acqua bollente, poggiare sopra la parte

Serpillo

interessata e coprire tutto con un asciugamano. Il risultato era garantito.

Un infuso leggero, preparato versando 200 ml di acqua bollente su 10 grammi di droga, coprendo il recipiente per 10 minuti e filtrando, serviva per un clistere da fare a bambini affetti da "ossiuri".

Sorbo

SORBO

Sorbus domestica L.

Fam.: Rosaceae.

Nomi locali: Sorbo gentile.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il suo areale si estende per tutta l' Europa meridionale l' Asia minore e l' Africa settentrionale.

In Italia il Sorbo è spontaneo nei boschi e nelle macchie di tutto il territorio.

Nell' antichità il frutto veniva impiegato, facendolo fermentare con il grano, per ricavare una bevanda alcoolica simile al "Sidro".

I Romani chiamavano questa bevanda "cerevisia", e l' uso di far fermentare le Sorbe per ricavarne bevande, è ricordato anche da Virgilio nelle "Georgiche".

Il frutto del Sorbo ha un elevato contenuto di tannino che lo rende immangiabile se prima non è "ammezzito", cioè non si è lasciato ammorbidire e scurire in luogo adatto.

Le Sorbe infatti, dopo raccolte, vengono disposte in strati sottili sulla paglia stesa nei granai, e soltanto dopo una sosta di alcune settimane ad "ammezzire", sono pronte per essere consumate. Dice un vecchio proverbio: "Col tempo e con la paglia, si maturano le Sorbe".

Anche matura la Sorba continua a mantenere un certo potere astringente e per questo motivo viene usata in molte zone come antidiarroica e antidissenterica.

E' bene però, farne un uso molto regolato per non rischiare l' effetto contrario e provocare gravi stipsi.

HABITAT

Cresce qua e là nei boschi e nelle macchie di gran parte d' Italia, dal mare fino alla zona submontana.

In molte zone è coltivato anche come pianta ornamentale, e come tale piantato lungo viali e nei giardini dei parchi.

Sorbo

IDENTIFICAZIONE

Albero alto fino a 15 metri, molto longevo e a crescita molto lenta, tronco diritto e chioma conica.

La corteccia dapprima grigio-verdastra, diventa poi bruna e si fessura in piccole placche irregolari.

Le foglie sono alterne, imparipennate, con 11-21 foglioline e un robusto picciolo che si ingrossa alla base. Le foglioline, ovali-oblunghe o lanceolate, hanno il margine intero nella parte basale e dentato verso l'apice, la superficie abbondantemente pelosa da giovani, diventa piuttosto glabra da adulte.

I fiori sono riuniti in corimbi al termine dei rametti, il calice è formato da cinque sepali triangolari e la corolla da cinque petali bianchi. Tutta l'infiorescenza è ricoperta da un fitto tomento lanoso.

Il frutto è dato da due acheni racchiusi in un ricettacolo formato da un falso frutto (Sorba) a forma di piccola pera. Questa è di colore verde-sfumato con striature rossicce, ma a maturazione completata, cioè dopo alcune settimane tra la paglia, "ammezzisce" diventando di colore marrone-bruno.

PARTE UTILIZZATA

La Sorba raccolta da Settembre a Ottobre, viene messa ad "ammezzire" tra la paglia per alcune settimane per farla diventare commestibile.

Perché la Sorba usata in "fitoterapia", mantenga inalterate le sue proprietà medicinali, appena raccolta va essiccata in forno a calore moderato e conservata in cassette di legno.

USO INTERNO

Come astringente intestinale.

Bollire per 10 minuti, in 100 ml di acqua, 5 grammi di frutti essiccati e contusi, lasciare il recipiente tappato per circa mezz'ora, poi filtrare o colare.

Una o due tazze al giorno.

Spremere in una robusta tela, un paio di manciate di frutti "ammezziti", fino ad ottenerne il succo.

1/2 bicchiere al giorno.

Mangiare nell'arco della giornata 150-200 grammi di

Sorbo

Sorbe mature.

USO ESTERNO

Come detergente e astringente della cute.

Bollire per 10 minuti 40-50 grammi di Sorbe essiccate in un litro d' acqua e lasciare il recipiente coperto, a riposo per 15-20 minuti, poi colare.

Fare lavaggi sulle parti interessate.

CONSIGLI

Per togliere dal viso, invecchiato anzi tempo, le rughe che ne alterano la bellezza, in campagna si usava preparare una maschera con Sorbe mature schiacciate e mischiate con farina di Grano e applicarla sulla faccia per circa un quarto d' ora. Si sciacquava poi con acqua fresca.

Thore, illustre botanico e medico olandese, ha relazionato in maniera fortemente allusiva circa l' impiego della Sorba "...così aspra che restringe le labbra e secca l' interno della bocca...è impiegata fraudolentemente in decozioni da certe donne per ovviare al rilassamento che un particolare esercizio, produce in un certo organo".

Sorbo rosso

SORBO ROSSO

Sorbus aucuparia L.

Fam. : Rosaceae.

Nomi locali: Sorbo ottobrino, Tremolina.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta che cresce soprattutto nelle zone montane o submontane, ma diversi esemplari si trovano anche nelle nostre zone collinari, specialmente ai bordi della macchia lungo la strada provinciale che va da Pastina a Pomaia.

La pianta è conosciuta fino dai tempi antichi ed era legata all'idea di stregoneria tanto che molto spesso veniva piantata vicino alle case e davanti alle chiese, per respingere le streghe.

I frutti del *Sorbus Aucuparia*, rossi a maturazione, sono molto graditi agli uccelli e in talune parti si usano i piccoli pomi come esca per la cattura di Tordi e Tordelle.

Il nome della specie ha infatti origine dal latino "aucupium", cioè "uccellazione".

HABITAT

Presente nella zona alpina o subalpina, è reperibile in alcune varietà anche nelle isole e sporadicamente qua e là nei boschi, trasportatovi da uccelli che hanno ingerito le becche, ma non digerito i semi.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o piccolo albero la cui altezza, in terreno ideale, può arrivare fino a 12-15 metri, ma nelle nostre zone difficilmente supererà i 5 metri, con tronco sottile e chioma tondeggiante a rami orizzontali più o meno ascendenti.

I rami giovani sono pubescenti.

Le foglie sono alterne con corto picciolo, imparipennate con 7-13 foglioline oblunghe a margine quasi del tutto dentellato se si eccettua la parte basale che ha il margine intero ed è asimmetrica. L'apice è acuto. Il colore è verde-scuro nella pagina superiore e un poco più chiaro in

quella inferiore.

I fiori, molto numerosi, talvolta anche un centinaio, sono riuniti in un corimbo terminale all' apice dei rami e dotati di un calice a cinque sepali triangolari pubescenti, con corolla composta da cinque petali bianchi, ovali o rotondi.

Il frutto è formato da alcuni acheni contenuti in un falso frutto carnoso, di colore rosso scarlatto e sapore acidulo.

PARTE UTILIZZATA

I frutti raccolti a maturazione completa, sgranati e separati dalla polpa aderente ad essi, mediante lavaggio, essiccati al sole e conservati in vasetti di vetro o di porcellana.

USO INTERNO

Come astringente intestinale.

Spremere, torcendoli in una tela, un paio di manciate di frutti freschi, fino ad ottenere un liquido che raccoglieremo in un recipiente.

Due o tre bicchierini al giorno, quando occorra.

Bollire per 10 minuti, in 100 ml di acqua, 3 grammi di frutti essiccati, tenere tappato il recipiente per 15 minuti e poi filtrare.

Due o tre tazzine al giorno.

USO ESTERNO

Contro le infiammazioni cutanee, delle mucose interne e della gola.

Bollire per 10-12 minuti, 5 grammi di frutti essiccati in 100 ml d' acqua, lasciare riposare per 15 minuti e filtrare.

Fare lavaggi o gargarismi.

CONSIGLI

Le proprietà medicinali del Sorbo rosso, sono simili a quelle della specie domestica.

I frutti, astringenti, vengono consumati freschi in gelatina o in marmellata.

In alcune zone vengono utilizzate le bacche del Sorbus

Sorbo rosso

Aucuparia per produrre un particolare tipo di aceto.

Non usare crudi o al di fuori delle dosi prescritte, i semi dell' Aucuparia, perché nei loro componenti è stata rilevata traccia di "amigdalina", un derivato dell' acido cianidrico.

SUSINO

Prunus domestica L.

Fam.: Rosaceae.

Nomi locali: Prugno, Amoscino.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Già gli antichi facevano un consapevole uso medicinale delle Prugne.

Galeno, i medici Arabi e i "semplici" del Medioevo, raccomandavano e lodavano l'uso delle Prugne, specialmente secche, per curare vari malanni tra cui le stipsi.

Di opinione contraria era Dioscoride, il quale sosteneva che le Prugne secche erano adatte a calmare le diarree.

La "Scuola Salernitana" si limitava ad enunciare: "Le prugne secche rinfrescano e sono lassative".

Comunque, le decine e decine di specie che oggi si trovano sulle nostre tavole, e tra le quali spiccano varietà come la "Regina Claudia", "Goccia d'oro", "Mirabelle", "Sangiuliane", "Damaschine", sono tutte ottenute da ibridazioni e pazienti selezioni tra il Prugnolo (*Prunus spinosa*) e l'Amoli (*Prunus Myrabolano*), in anni di lavoro.

HABITAT

Originario dell'Asia, è coltivato in Europa da tempi remoti e si trova qua e là nei boschi, dove si è spontaneizzato.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o piccolo albero a foglie caduche, alto talvolta fino a 10 metri, molto ramificato, con rametti glabri o poco pelosi, corteccia del tronco di colore bruno-nerastro, spesso screpolata e suberificata, nei rami giovani è quasi lucida.

Le foglie sono alterne sui rami lunghi e riunite in ciuffi sui rametti corti, dotate di corto picciolo, hanno forma ovale o ellittica, acuminata all'apice, con margine dentellato.

I fiori, riuniti in fascetti, dotati di lunghi

Susino

peduncoli, hanno il calice formato da cinque sepali lanceolati e internamente pubescenti, e la corolla formata da cinque petali bianchi di forma obovata con apice tondeggiante.

Il frutto è una drupa rotonda oblunga di colore variabile dal verde al rosso al violaceo-scuro, con superficie pruinosa per la presenza di uno strato ceroso.

La polpa contiene un nocciolo legnoso con un solo seme.

PARTE UTILIZZATA

La corteccia raccolta in Febbraio-Marzo, prima della fioritura, da rami di almeno 2.3 anni, essiccata al sole e conservata in sacchetti di carta o di tela.

I frutti raccolti a maturazione completa da Luglio a Settembre, a secondo delle varietà e utilizzati freschi oppure cotti e trasformati in marmellate, o ancora essiccati al sole o in forno a calore moderato e conservati in scatole di legno.

USO INTERNO

Come regolatore delle funzioni intestinali.

Ammollare 30.35 prugne secche, praticando in ogni Prugna un taglio longitudinale nella polpa e immergendole in acqua per 12 ore. Cuocerle per circa un' ora in acqua, scartando il succo ottenuto e ripetere l' operazione di cottura altre due volte, cuocendo sempre per circa un' ora.

Consumare a digiuno da 10 a 15 Prugne, a secondo del bisogno, scaldandole leggermente nell' ultima acqua di cottura.

Come coadiuvante negli stati febbrili.

Bollire per mezz' ora in 1/2 litro d' acqua 10 grammi di corteccia essiccata, lasciare il recipiente coperto per 20 minuti e colare.

Tre o quattro tazzine al giorno.

CONSIGLI

La tradizione popolare riconosce proprietà vermifughe alle foglie essiccate del Susino e le nostre nonne le preparavano così: Una manciata di foglie sminuzzate e contuse, impastate con 1/2 bicchiere d' aceto e due o tre cucchiaini di carbone di sarmenti di vite polverizzato.

Il tutto messo in una garza e applicata sul basso

Susino

ventre.

Questo sistema era chiamato "infallibile".

Le Prugne si conservano meglio se, dopo raccolte, vengono ricoperte con foglie di Ortica.

Come il seme del Pesco e di altre "rosacee", anche il seme del Susino, contiene "amigdalina", la sostanza da cui si ricava l'acido cianidrico, e perciò se ne sconsiglia l'ingestione anche in piccole quantità.

Tamerice

TAMERICE

Tamarix gallica L.

Fam. : Tamaricaceae.

Nomi locali: Tamerigia, Scopa marina.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Le specie di Tamerici presenti nel vecchio continente, sono un' ottantina. Sul nostro territorio le più comuni sono: la *T. Gallica* e la *T. Africana*.

Essendo tutte e due molto resistenti alla salsedine, vivono spontanee prevalentemente lungo le coste, e tra le due, la *T. Gallica* è la più ornamentale per le sue dense pannocchie di fiori rosei, che sbocciano in Aprile- Maggio.

Dal punto di vista medicinale, la pianta è conosciuta da fino dal tempo antico, e Dioscoride consigliava contro il mal di denti, sciacqui con "decotto di *Tamarix*", oltre che considerarla utilissima contro le "emorragie", i "flussi intestinali" e la "leucorrea".

I fiori della Tamerice vengono usati, in Grecia, contro l' itterizia.

Il ruolo della Tamerice è oggi relegato, e non è poco, al consolidamento delle dune marine ed a costituire utili barriere frangivento sulle coste.

Il sapore dei rametti giovani è molto apprezzato dal bestiame per il suo gusto leggermente salato.

Una specie di *Tamarix* molto simile alla *T. Gallica*, è la "*Tamarix mannifera*" specifica della penisola del Sinai, che produce sotto l' effetto della puntura di una cocciniglia una essudazione zuccherina che si secca al contatto dell' aria e cade, o rimane appesa, in grosse lacrime, alla pianta.

In questa particolare essudazione, chiamata "Man" dai beduini, e che ha un gusto di "frittelle al miele", molti autori vi hanno individuato la "manna" del Vecchio Testamento (Esodo, 16)

HABITAT

Cresce spontanea nelle zone rivierasche e lungo i fiumi

Tamerice

della zona mediterranea, specialmente nell' Italia meridionale. Spesso coltivata in diverse parti, si è naturalizzata anche nell' interno.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto a foglia caduca, spesso cespuglioso, alto normalmente 5-6 metri ma a volte anche più, coltivato ad alberello può raggiungere i 10 metri.

La corteccia è bruna o porpora, i rami sottili con rametti spesso caduchi che lasciano evidenti cicatrici.

Le foglie, disposte a spirale sui rametti sono sessili e più o meno triangolari, carnosette e ad apice acuto.

I fiori, riuniti in spighe cilindriche lunghe 4-5mm hanno il calice composto da 5 sepali ovali e la corolla con 5 petali rosa.

Il frutto è una capsula piramidale contenente alcuni semi ovali prolungati in alto da un' appendice filiforme fornita di peli.

PARTE UTILIZZATA

La parte terminale dei rametti raccolta in Aprile-Maggio, essiccata all' ombra e conservata in sacchetti di carta o tela.

La corteccia dei rami di almeno 3 anni raccolta in Marzo-Aprile essiccata al sole e conservata in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Come astringente intestinale, sudorifero, diuretico.

Bollire per 10-15min. 3g. di corteccia essiccata in 100ml. di acqua, lasciare il recipiente coperto per 15min. e filtrare.

Due o tre tazze al giorno.

Lasciare in macerazione per 10gg. 40g. di corteccia essiccata e contusa in un litro di vino bianco, poi colare o filtrare.

Due o tre bicchierini al giorno.

Come astringente intestinale.

Bollire per 15min. in 1/2l. d' acqua 10g. di rametti con le foglie. Lasciare il recipiente tappato a riposo per 20min. e filtrare. Due o tre tazzine al giorno.

Tamerice

CONSIGLI

Le Tamerici, come già detto, sono adatte a rimboschire o a creare barriere frangivento nelle zone sabbiose e salmastre.

Il concime ottenuto con una composta di ramoscelli di Tamerice è ottimo per rinvasare piantine.

Le "galle" di Tamerice sono ricche di tannino quanto quelle delle Querce e, come queste, venivano, in passato, usate per la concia delle pelli o come mordente nelle tinture.

Verbasco

VERBASCO

Verbascum thapsus L.

Fam.: Scrophulariaceae.

Nomi locali: Candela regia, Barbasso, Tasso barbasso.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Nel Vecchio Testamento si racconta che il bastone di Levi, sul quale era stato inciso il nome di Aronne, produsse germogli e fiori dopo essere stato introdotto nel Tabernacolo.

Il fusto fiorale prodotto dal *Verbascum thapsus*, prese nella tradizione popolare il nome di "Verga di Aronne" perché la sua forma eretta ed i fiori che porta alla sommità, lo fanno somigliare ad una verga fiorita.

Le sue grandi foglie lanuginose, rivolte verso l'alto, raccolgono l'acqua e le gocce di rugiada dirigendole verso la base della pianta stessa.

Il nome del genere "Verbasco" è, molto probabilmente, derivato da un'alterazione di "Barbasco" con chiaro riferimento alla fitta e spessa tomentosità che ricopre la pianta.

Il Verbasco, noto da tempo, si è garantito un posto anche nella letteratura da quando il Manzoni l'ha citato, sia pure come malerba, come "una delle erbacce" che invadevano la "trascurata vigna di Renzo".

Un tempo, nelle nostre campagne, contro gli attacchi d'asma si consigliava di fumare con la pipa, una presa di tabacco preparato con foglie essiccate di "Tasso barbasso".

HABITAT

Comune dal mare alla regione sub-montana, nei rudereti, nei prati, in luoghi erbosi e coltivati, lungo scarpate, ai bordi di vie.

IDENTIFICAZIONE

Pianta annuale o bienne, coperta da fitta tomentosità bianco-verdastra.

Verbasco

Il primo anno, nelle piante biennali, viene formata una rosetta di foglie basali distese sul terreno e, da queste, successivamente, si origina un fusto semplice alto anche fino a due metri.

Le foglie basali sono ovali od oblunghe, con apice acuto e la base restringentesi in un picciolo di media lunghezza, quelle mediane sono pressoché sessili, mentre quelle della parte apicale hanno il margine decorrente lungo il fusto.

Il margine è intero, talvolta ondulato.

I fiori sono riuniti in una infiorescenza a pannocchia, hanno il calice diviso in 5 lobi lanceolato-acuminati e la corolla gialla, formata da 5 petali.

Il frutto è una capsula subsferica, che si apre a maturità in 2 valve contenenti numerosi semi con superficie rugosa.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte in Primavera-Estate, essiccate al sole per qualche ora e poi all'ombra, conservate in sacchetti di carta o tela.

I fiori raccolti da Giugno ad Agosto staccandoli dal calice, essiccati al sole riparandoli sotto fogli di carta e conservati in vasetti di vetro o porcellana.

USO INTERNO

Per la cura della tosse, catarri, irritazioni della gola e dell'intestino.

Versare 2g. di fiori essiccati 100ml. di acqua bollente, coprire il recipiente per 15min. e filtrare con cura.

Due o tre tazzine al giorno.

Tenere a macerare per 10gg. in 100ml. di alcool a 70° 20g. di fiori essiccati. Filtrare accuratamente con tela fine.

Da 20 a 30 gocce diluite in acqua o latte caldi e indolciti con miele, tre o quattro volte al giorno.

USO ESTERNO

Per la pelle irritata e le mucose infiammate.

Bollire per 10-15min. 50g. di fiori essiccati in un litro di acqua, coprire il recipiente per 20min. e filtrare con tela fine o carta.

Verbasco

Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi o applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.

Scaldare per una ventina di minuti a bagno-maria, senza raggiungere l'ebollizione 20g. di fiori essiccati in 100ml. di olio d'oliva o di semi.

Applicare la tintura ancora tiepida sulla parte interessata frizionando leggermente.

Per emorroidi, paterrecci, foruncoli, prurito.

Bollire 50g. di foglie di Verbasco in 1l. d'acqua per una mezz'ora, lasciare riposare ancora per mezz'ora, con recipiente tappato, e filtrare. Fare lavaggi, sciacqui o applicare compresse imbevute sulla parte interessata.

Cuocere per 15-20min. in un poco di latte una manciata di foglie fresche o essiccate, ridurre tutto ad una polpa omogenea e applicarla calda sulle parti interessate.

CONSIGLI

Ricordarsi sempre che i peli fitti ed abbondanti del Verbasco, comunque introdotti dell'apparato laringeo, possono irritarlo sgradevolmente. Si consiglia perciò di filtrare sempre i preparati, prima di usarli, con carta da filtri o una tela molto fitta o con del cotone idrofilo interposto tra due teli.

Un clistere di decotto di Verbasco è utile nelle coliche intestinali e produce un grande sollievo.

Verbena

VERBENA

Verbena officinalis L.

Fam.: Verbenaceae.

Nomi locali: Erba crocetta, Berbena.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La Verbena, pur essendo comunissima e molto frequente è una pianticina modesta e quasi incorporea che non si fa molto notare, per vederla bisogna cercala con attenzione.

Dice Fournier, "pare fatta con filo di ferro", ed è vero: con il fusto ramificato, alto poche decine di centimetri, quei suoi fiori piccolissimi, raccolti in esili spighe alla sommità dei rami, le poche foglie caulinari, pare faccia di tutto per passare inosservata.

Ma la mitologia ed i medici antichi non l'hanno certo ignorata. Secondo una antica leggenda infatti, la pianta, che cresceva sul monte Calvario, venne adoperata per fermare il sangue di Cristo al momento della crocifissione.

Per dare più vigore ed autorevolezza ai patti scritti, gli antichi Romani battevano i papiri o i "libri" con rami fioriti di questa pianta. Verbena è appunto il nome dato a tutte le piante che servivano a questo scopo o che venivano usate nei sacrifici religiosi.

Ancora i Romani intrecciavano ghirlande di Verbena in fiore per incoronare gli ambasciatori.

I Celti e i Germani usavano la Verbena nei loro sortilegi e nelle pratiche magiche.

Nel Medio Evo era considerata "talismano" contro la peste e un "toccasana" contro le emicranie ed i morsi velenosi.

HABITAT

Comune dal mare alla zona alpina, nei campi, nei prati, lungo le strade, nei giardini.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne con piccolo rizoma e la porzione

Verbena

basale talvolta lignificata, fusto a sezione quadrangolare con angoli sporgenti alto 30-80cm. ampiamente ramificato.

Le foglie sono opposte, quelle inferiori, dotate di picciolo hanno forma oblunگو-lanceolata, quelle della porzione mediana del fusto sono tripartite con il lobo mediano più grande, le foglie superiori, infine, sono semplici, oblunگو, con margine dentato o intero.

I fiori sono inseriti su spighe che si allungano durante la fioritura. Alla base, ogni fiore, è dotato di una piccola brattea, il calice è tubulare, terminante con 4 o 5 denti alla fauce, la corolla, pure tubulare, è di colore lilla chiaro, divisa in 5 lobi.

Il frutto è una capsula con superficie reticolata, rugosa, compressa lateralmente, divisa internamente in 4 logge, ognuna delle quali contiene un seme.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite, raccolte in Luglio-Agosto, riunite in mazzi, essiccate all'ombra in corrente d'aria e conservate in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Come digestivo o depurativo.

Versare 100ml. di acqua bollente su 2g. di droga, tappare il recipiente per 20min. e filtrare.

Due o tre tazzine al giorno.

Macerare per 5gg. in 1/2 litro di vino bianco 25g. di fiori essiccati, filtrare.

Un bicchierino al giorno durante i pasti.

Pestare in un mortaio fino a ridurla in polvere una piccola manciata di cime fiorite ed essiccate di Verbena. Passare il tutto da un setaccio a maglia fitta.

Mezzo cucchiaino di polvere tre o quattro volte al giorno, mischiata con marmellata o con il miele, o racchiusa in un ostia.

USO ESTERNO

Per purificare e tonificare la bocca.

Versare un litro di acqua bollente su 50g. di droga, tappare il contenitore e tenere a riposo per 20min., poi filtrare.

Verbena

Fare sciacqui e gargarismi due o tre volte al giorno.

CONSIGLI

Una credenza popolare sosteneva che la pianta favorisse il parto. La scienza moderna ha scoperto ed isolato, tra i componenti della Verbena la "verbenina", una sostanza che provoca e stimola le contrazioni uterine. Perciò, quando le nostre nonne facevano bere decotti o tisane di Verbena alle partorienti, dopo le prime avvisaglie del parto imminente, anche se a quei tempi veniva fatto in maniera empirica, è dimostrato che avevano ragione.

Se capita di avere dei dolori reumatici o delle parti doloranti a causa di contusioni, si consiglia di bollire nell' aceto di vino per 5min. una manciata di foglie di Verbena, scolarle e bollirle nuovamente per 10-15min. in 1l. d' acqua. Scolare e pestare ben bene le foglie fino ad ottenere una poltiglia. Applicare a caldo, interponendo una garza, sulle parti doloranti.

Veronica

VERONICA

Veronica officinalis L.

Fam.: Scrophulariaceae.

Nomi locali: Tè svizzero, Occhi della Madonna.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Questa Veronica, come dice il nome latino della specie, era ritenuta pianta medicinale e a questo scopo era ricercata ed usata in tutti i laboratori di erboristeria e nella farmacie.

Il nome del Genere pare derivi da due parole greche che significano "io apporto (contribuisco, aiuto) la vittoria", con probabile allusione alle capacità, o supposte tali, della pianta di curare un lungo elenco di malattie: dalla semplice febbre influenzale alla tubercolosi, dalla tosse alla lebbra.

Oggi sappiamo che queste tanto decantate proprietà non esistono, ma allora si faceva assegnamento più che sulle proprietà medicinali di una pianta, su quanto di leggendario si diceva su di essa e sulla credenza popolare.

Nel Medio Evo dei mazzolini di questa pianta venivano appuntati sugli indumenti dei viaggiatori, particolarmente di chi si recava in pellegrinaggio in luoghi santi, per difenderli dai pericoli del viaggio.

In ogni modo, dal XV al XVII sec. la Veronica ha avuto, specialmente in Germania, enorme successo e grandi estimatori che a questa modesta pianticina hanno dedicato pagine e pagine per decantarne le virtù.

In realtà, a conti fatti, la pianta non è che un discreto succedaneo del tè, come indicano, del resto, i nomi locali coi quali è conosciuta.

HABITAT

Comune in tutta Italia, più nei pascoli submontani o montani che in pianura, ma si trova anche in radure di boschi, nelle tagliate ai bordi di macchie o in luoghi erbosi vicini a queste.

Veronica

Nella nostra zona è presente lungo la strada alberata che dalla "Porta rossa" va fino alla "Fattoria del Terriccio".

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne, abbondantemente tomentosa con fusto alto 30-40cm., prostrato nella parte iniziale, radicante ai nodi, poi ascendente.

Le foglie, opposte a due a due, variabili nella forma da rotonde a ovali od ellittiche con corto picciolo, dilatato alla base e semiamplessicaule. Il margine è dentellato e la superficie è vellutata per uno strato di morbidi, piccoli peli.

I fiori sono portati da racemi allungati, inseriti nella parte terminale dei fusti. La corolla, tubulare, di colore azzurro-chiaro o lillacino, è divisa in 4 lobi percorsi da venature di colore più carico.

Il frutto è una capsula cuoriforme con superficie pubescente e reticolare.

PARTE UTILIZZATA

La parte aerea della pianta, raccolta da Giugno ad Agosto quando comincia la fioritura, eliminando eventuali parti secche ed indurite, essiccata all'ombra e conservata in vasetti di vetro o ceramica.

USO INTERNO

Come bevanda di conforto, per favorire l'appetito o la digestione, contro la tosse, il raffreddore, l'influenza.

Versare una tazza di acqua bollente su 2-3g. droga essiccata (2 cucchiaini da caffè), tappare il recipiente per 10min., filtrare.

Una tazzina o una tazza prima dei pasti; aggiungere eventualmente, in caso di raffreddore o tosse un cucchiaino di miele.

Macerare per 10gg. in 100ml. di alcool a 60°-70°C, 25g. di pianta essiccata. Colare o filtrare.

Da 20 a 40 gocce diluite in acqua due volte al giorno prima dei pasti.

Veronica

USO ESTERNO

Come lenitivo ed emolliente della bocca e della gola.

Versare 1/2l. di acqua bollente su 25-30g. di droga, tappare il recipiente per 15min. e filtrare.

Fare sciacqui o gargarismi 3 o 4 volte nella giornata.

CONSIGLI

Per la pelle arrossata o pruriti persistenti si usava, nella medicina popolare, preparare un infuso versando 1l. di acqua bollente su una manciata di droga essiccata o su un paio di manciate di sommità fiorite fresche e, dopo 15-20min. si colava attraverso una garza. Con questo infuso si facevano lavaggi o si applicavano compresse sulla parte interessata.

Lo stesso infuso viene anche usato per impacchi sulle palpebre arrossate o per curare gli occhi gonfi.

Il succo di Veronica ottenuto pestando in un mortaio una buona dose di pianta fresca, fino a ridurla in poltiglia, spremendola, poi, con una tela robusta, viene usato per curare la gotta (un bicchierino al giorno), contro le raucedini o tosse dovute a raffreddamento.

Ma la cosa migliore consigliabile è di assumerla sotto forma di tisana, in alternativa al tè, che, oltre a favorire la digestione, esercita una leggera azione depuratrice e giova sia in caso di tosse che di raffreddore.

 Viola del pensiero
VIOLA DEL PENSIERO

Viola Tricolor L.

Fam. : Violaceae.

Nomi locali : Pansé selvatica, Suocera e nuora.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

I greci consideravano questi modesti fiorellini un dono divino.

La mitologia racconta infatti che "Ja", una ninfa mite e bella, fu tramutata in "vacca" da una dea cattiva.

Gli dei impietositi per la misera sorte toccatale, fecero sbocciare le Violette, che i Greci chiamavano "ie", perché la ninfa avesse conforto da questi piccoli fiori profumati, mentre pascolava l'erba.

Nel libro della "Regola della Scuola Salernitana", è scritto che :la Viola vince l'ebbrezza (crapula discutitur), toglie il dolore e la pesantezza al capo (capita dolor atque gravedo) e, dicono, guarisce gli epilettici (dicunt curare caducos).

In molti paesi la Viola è conosciuta come "il fiore dell'amore".

A quanti di noi sarà capitato, sfogliando un vecchio libro di scuola di ritrovare, tra le sue pagine ingiallite, una "pansé".

Ma a questo punto il pensiero si affievolisce e sfuma tra barlumi di ricordi, perché sicuramente ci saremo scervellati per tentare di ricordare e tratteggiare il volto di "colei" o "colui" al quale il fiore era dedicato e che avrebbe dovuto essere "ricordata in eterno".

HABITAT

Cresce dal mare alla regione subalpina, particolarmente ai bordi di campi di grano o nei prati.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale o anche bienne, raramente vivace, con piccolissimo rizoma e numerose radichette sottili, fusto

Viola del pensiero

semplice, sdraiato nella parte inferiore poi eretto, angoloso, di colore verde-chiaro, coperto da numerosi peli.

Le foglie inferiori sono ovali od ovato-triangolari fornite di un lungo picciolo, un picciolo più corto e forma ovato-lanceolata quelle mediane, quasi sessili o sessili, quelle superiori. All'attaccatura di ogni foglia al fusto, sono presenti due stipole.

I fiori sono portati singolarmente da un lungo peduncolo situato all'ascella delle foglie superiori.

Il calice è formato da 5 sepali ad apice acuminato, la corolla ha 5 petali di colore variabile dal blu al viola al bianco-giallastro. Il petalo inferiore è prolungato in un corto sperone.

Il frutto è una capsula glabra, che a maturazione si apre in tre valve contenenti numerosi semi bruni.

PARTE UTILIZZATA

La parte aerea della pianta fiorita, raccolta da Aprile ad Agosto, eliminando eventuali parti secche o lignificate, essiccata all'ombra e conservata in sacchetti di carta.

USO INTERNO

Come diuretico, depurativo o blando lassativo.

Versare 100 ml di acqua bollente su 4 grammi di droga essiccata, coprire e lasciare a riposo per 15 minuti, poi filtrare.

Una tazza al mattino a digiuno.

Lasciare 5 grammi di droga essiccata e contusa a macerare per 10-12 ore, in 200 ml di acqua. Trascorso il tempo di macerazione, aggiungere 100 ml di latte e portare tutto ad ebollizione per 5 minuti.

Lasciare riposare per 10 minuti, filtrare e indolcire con un paio di cucchiaini di miele.

Una tazza al mattino, meglio se a digiuno.

Contro la tosse.

Versare sopra 5-6 grammi di fiori essiccati e contusi, 250 ml di acqua bollente, tappare e lasciare a riposo per un'ora. Colare e sciogliere a caldo, senza portare ad ebollizione, 250 grammi di zucchero.

Cinque o sei cucchiaini durante il giorno.

Viola del pensiero

USO ESTERNO

Come coadiuvante nel trattamento delle affezioni cutanee.

Bollire per 15 minuti in 1/2 litro d'acqua, 30 grammi di droga essiccata e leggermente contusa, coprire il recipiente, lasciarlo a riposo per una mezz'ora, poi colare.

Fare lavaggi o bagni parziali, sulle zone interessate.

CONSIGLI

Nella medicina popolare si usava il latte alla Violetta per ammorbidire la pelle del viso o delle mani.

Versare un quarto di litro di latte bollente, su una tazza piena di fiori freschi di Violetta, agitare di tanto in tanto mescolando, fino a completo raffreddamento e poi colare.

Applicare compresse imbevute di "latte alla Violetta" sul viso o sulle zone interessate o tenervi le mani immerse per alcuni minuti, risciacquando poi con acqua tiepida.

Viola mammola

VIOLA MAMMOLA

Viola odorata L.

Fam. : Violaceae.

Nomi locali : Mammoletta, Violetta.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Da millenni la fragranza di questo fiore, richiama il profumo dell' amore.

La "Viola mammola", celebrato fiore caro ad Afrodite, dea dell' amore, conquistò incantandoli, così tanto i Greci, che essi ne fecero il simbolo di Atene.

Questo piccolo fiore, così umile e schivo, che può vivere solitario o in gruppo, che si accontenta della poca luce che riesce a filtrare attraverso piante ben più grandi, che vive nel folto dei boschi e nell' intrigo della macchia, questo piccolo fiore, emana un profumo così dolce e così intenso che si riesce a percepire la sua presenza prima ancora di averlo individuato.

In tempi trascorsi, quando nel mondo si stava meno attenti all' igiene si usava spargere sui pavimenti delle case, nelle chiese, o in altri pubblici locali di ritrovo, Violette, per profumare l' aria e disperdere l' odore di umido e di muffa.

In età romana, si usava intrecciare ghirlande con i fiori della Viola Mammola, con queste si cingeva la testa a chi, dopo una notte di bagordi, se la sentiva pesante.

Le proprietà "emetiche" della pianta rimasero ignote sia a Ippocrate che a Dioscoride, i quali però apprezzarono la Mammola per altre sue proprietà come quella purgativa, sedativa e sudorifera.

Furono medici Arabi che fecero conoscere, nel Medioevo, le proprietà emetiche della pianta, e ancora oggi, in molte zone, per liberare lo stomaco da qualcosa di troppo pesante, che ne limita la funzione, si ricorre ad un decotto di radici di Viola Mammola oppure facendo ingerire un paio di cucchiaini di una pappa preparata pestando in un mortaio un pizzicotto di radici della pianta stessa.

Viola mammola

Il fiore della Viola Mammola, viene usato oltre che in profumeria, anche in pasticceria, per farne canditi.

HABITAT

Dal mare fino ai 1000 metri di altitudine, più frequente nel Centro-Nord d' Italia che nel meridione, nelle macchie e nei sottoboschi ombrosi.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne con corto rizoma dal quale partono stoloni striscianti sul terreno che mettono nuove radici e formano nuove piante.

Le foglie, dotate di un lungo picciolo, sono riunite in una rosetta basale, il lembo fogliare è rotondeggiante o reniforme, profondamente inciso alla base e arrotondato all' apice con margine inciso da piccolissimi denti, la superficie, leggermente pelosa.

I fiori, profumati, portati da un lungo peduncolo fornito verso la metà due piccole brattee, hanno il calice formato da 5 sepali ed una corolla con 5 petali di colore violetto-scuro, con un' unghia biancastra alla base.

Il petalo inferiore è prolungato posteriormente in un piccolo sperone.

Il frutto è una capsula subsferica che a maturità si apre in tre spicchi, contenenti ognuno numerosi semi sferici di colore bruno.

PARTE UTILIZZATA

Il rizoma raccolto in Autunno o in Primavera, mondato dalle radichette, essiccato al sole e conservato in sacchetti di carta o tela.

I fiori, raccolti appena sbocciati, da Febbraio a Maggio, essiccati al buio in luogo areato e caldo e conservati in vasetti di vetro scuro o porcellana al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Per calmare la tosse o contro le irritazioni delle vie aeree superiori.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di fiori essiccati, coprire il recipiente per 20 minuti e filtrare.

 Viola mammola

Due o tre tazze al giorno, indolcito con miele.

Macerare per un giorno 10 grammi di fiori essiccati e contusi (25-30 grammi di fiori freschi) in 100 ml di acqua, filtrare e aggiungere, 200 grammi di zucchero portando ad ebollizione e facendo bollire per 10 minuti.

Secondo l'età, da 2 a 6-8 cucchiaini al giorno.

Come espettorante del catarro bronchiale.

Bollire 2 grammi di rizoma essiccato in circa 1/2 litro d'acqua per una mezz'ora, lasciare riposare, ancora mezz'ora e filtrare.

1 cucchiaino ogni due ore, indolcito con miele.

USO ESTERNO

Contusioni e scottature.

Bollire per 10 minuti in 1/2 litro d'acqua, 25-30 grammi di fiori essiccati, lasciare riposare con recipiente tappato ancora 20 minuti e filtrare.

Fare sciacqui, lavaggi o applicare compresse imbevute di decotto, sulle parti interessate.

Contro ragadi ed eruzioni cutanee.

Cuocere in una tazza d'acqua 50 grammi di fiori essiccati (120-150 grammi di fiori freschi), facendoli bollire una decina di minuti, scolarli e applicare la poltiglia, sulla parte interessata, interponendo una garza.

CONSIGLI

Vale la pena di ricordare che i fiori della Viola Mammola, si trovano canditi in pasticceria, e vengono consumati come "dessert".

Non tutti, probabilmente sanno che si può ottenere una insalata saporita per il palato e gradevole per la vista, aggiungendo alla solita insalata di campo, capolini di Margheritina (*Bellis Perennis* L.), di Tarassaco (*Taraxacum Officinale* Web.) e, petali di Viola Mammola (*Viola Odorata* L.).

 Vite
VITE

Vitis vinifera L.

Fam. : Vitaceae.

Nomi locali : Vigna, Uva.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta troppo nota perché se ne parli diffusamente, tuttavia, proprio per la sua notorietà, merita alcune righe di commento.

Le diverse varietà di Uva che oggi si producono, derivano tutte dallo stesso ceppo comune, ma sarebbe un compito molto arduo volerne ricercare il ceppo originario, risalendo a ritroso tutte le ibridazioni e le diverse selezioni

La coltivazione della vite si perde nella notte dei tempi. La pianta, probabilmente originaria dell' Asia Minore, era intensamente coltivata dagli Egiziani.

I Greci, 1500 anni a.C., ne consumavano i frutti e li torchiavano per ottenere il vino.

Reperti fossili farebbero ritenere possibile la comparsa della Vite nel nostro Paese, tra il Pliocene Superiore e il Quaternario, vale a dire circa 1.700.000 e 1.600.000 anni fa.

La Vite o meglio il vino fu caro a Dioniso, un dio della mitologia greca di serie "B", ed in suo onore si svolgevano ogni anno in Grecia, festini licenziosi, nei quali il culto orgiastico era cosa comune.

Ma i Romani che volevano imitare in tutto i Greci, non furono da meno, e così a Roma Dioniso diventò Bacco, e con tralci e pampini di Vite, oltre alla statua del dio, si ornavano anche i partecipanti ai festini, che in onore del dio si chiamarono "baccanali" e nei quali, come nei corrispondenti "riti dionisiaci" in Grecia, era permessa qualsiasi licenziosità.

Sull' Uva e, particolarmente sul vino si sono scritte milioni di parole, la maggior parte per mettere in risalto le nefandezze prodotte dall' abuso della bevanda, ma sicuramente l' uomo, se non avesse scoperto il vino, avrebbe utilizzato

Vite

qualsiasi altra cosa per potersi creare un alibi alle proprie perversità.

HABITAT

La Vite esiste in due varietà: una spontanea rintracciabile nelle macchie e nei boschi della zona mediterranea, l'altra originata da selezioni successive ed ampiamente coltivata.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto rampicante con fusti lunghi fino a 20-30 metri, tronco con corteccia marrone-scuro che si stacca a strisce longitudinali e rami da bruno-giallastri a marrone-rossicci.

Le foglie alterne dotate di robusto picciolo, lamina tondeggianti tri o pentalobate, con la base profondamente incisa. La superficie superiore è glabra più o meno lucida, quella inferiore generalmente fittamente tomentosa.

Dalla parte opposta alla foglia, generalmente nel tratto inferiore del ramo, si trova una foglia modificata che prende il nome di "cirro" o "viticcio" e che permette alla pianta di sostenersi.

I fiori sono riuniti in pannocchie opposte alle foglie superiori, hanno il calice diviso in cinque lobi arrotondati e la corolla composta da cinque piccolissimi petali, saldati tra di loro all'apice.

Il frutto è una bacca tondeggianti od ovale, di colore variabile dal giallo al verde al rosso al quasi nero, la polpa è succosa e contiene da uno a quattro semi di consistenza legnosa. Il frutto prende il nome di "acino".

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte in autunno quando hanno assunto il colore rosseggiante, essiccate all'ombra e conservate in sacchetti di carta o tela.

I frutti raccolti a maturità, da Agosto a Ottobre, essiccati esponendoli al sole su graticcio, oppure appesi, o ancora in forno a calore moderato. Dopo l'essiccazione si separano i frutti dai peduncoli e si conservano in cassette di legno.

I cirri, raccolti a fine Estate, essiccati all'ombra e conservati in sacchetti di carta o tela.

Vite

USO INTERNO

Per disturbi circolatori.

Bollire 4 grammi di foglie essiccate in 100 ml d' acqua, lasciare il recipiente a riposo per 15-20 minuti e filtrare.

Due o tre tazze al giorno.

Come depurativo.

Bollire per 5-6 minuti, 15 grammi di cirri essiccati in 1/2 litro d' acqua, lasciare riposare per mezz' ora e filtrare.

4-5 tazzine al giorno, di cui una al mattino a digiuno.

USO ESTERNO

Per geloni e vasi superficiali dilatati (cuperose).

Bollire per 10 minuti in un litro d' acqua, 80 grammi di foglie essiccate, lasciare a riposo, coprendo il recipiente una mezz' ora e colare.

Fare impacchi con compresse imbevute sulle parti interessate, o tenere le mani immerse, per alcuni minuti, nel decotto tiepido.

CONSIGLI

Non raccogliere per uso "fitoterapico" le foglie che abbiano subito trattamenti antiparassitari.

In campagna, una volta, si usava bruciare i "sarmenti" di Vite ancora freschi e l' umore che ne scaturiva veniva raccolto e usato per togliere i peli superflui e i porri.

La cenere dei "sarmenti" bruciati, insieme a quella dei "vinaccioli", impastata con aceto, era usata contro i morsi dei serpenti velenosi.

La linfa che cola dalle ferite primaverili della potatura, è un ottimo collirio per curare le infiammazioni della congiuntiva e gli occhi arrossati in generale.

Per fare un buon "aceto": prendere una manciata di trucioli di legno, metterli in una terrina versandovi sopra del vino e lasciarli scoperti per 3-4 ore. Togliarli, metterli su un canovaccio teso e versarvi sopra lentamente del vino. Aspettare un due o tre settimane e, se il vino è buono, l' aceto sarà ottimo.

Zucca

ZUCCA

Cucurbita pepo L.

Fam.: Cucurbitaceae.

Nomi locali: Zucchino, Cocuzza.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La Zucca è una pianta che non si trova, per lo meno nelle nostre zone, allo stato spontaneo, se non molto raramente, sfuggita alle colture.

La sua coltivazione in Europa è stata introdotta soltanto verso il XV-XVI secolo, dopo cioè la scoperta dell' America, Paese nel quale era estesamente coltivata dagli Indiani tanto nel Nord che nel Centro-America.

Si è rivelata preziosa dal punto di vista alimentare, particolarmente durante l' ultima guerra quando in molte campagne si consumavano oltre ai frutti (gli zucchini), sia le foglie più tenere, cotte come verdure, che i piccioli delle foglie più grandi, dopo averli sbucciati per eliminare i peli rigidi, lessati come gli Asparagi.

Da non dimenticare i semi ("le seme") della Zucca, salati e seccati in forno, ottimi stuzzichini per l' appetito o un piacevole passatempoper una serata al cinema.

HABITAT

Originaria dell' America, introdotta in Europa nel XVI secolo, è abbondantemente coltivata nelle varietà alimentari e ornamentali.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale, fusto strisciante sul terreno o rampicante, lungo alcuni metri o, come in alcune varietà, cespuglioso, coperto di peli rigidi spesso spinescenti.

Le foglie, generalmente lungamente picciolate, hanno forma ovale-oblunga con base cordata e lembo variamente inciso in lobi ad apice acuto. Il picciolo, cavo internamente e le nervature principali sono fornite di peli rigidi che le rendono scabre al tatto, talvolta pungenti.

Zucca

La superficie della foglia è spesso tomentosa e, chiazzata qua e là, da macchie biancastre irregolari.

I fiori, separati, hanno peduncoli a sezione pentagonale con i maschili riuniti in fascetti all'ascella delle foglie superiori e calice diviso in cinque sepali filiformi, i femminili, solitari. La corolla, tanto nei fiori maschili che in quelli femminili è campanulata, divisa in cinque lobi triangolari e di colore giallo-dorato.

Il frutto è di forma e grandezza molto variabile, da cilindrico a rotondeggiante, allungato, a pera o compresso ai poli, da pochi cm ad oltre un metro di lunghezza con oltre 70 cm di diametro.

La superficie liscia o tubercolata o rugosa, il colore da verde a giallo a rosso ad arancione, intero o a spicchi.

All'interno, immersi nella polpa, numerosi semi di forma ovale e appiattiti.

PARTE UTILIZZATA

I semi, raccolti da Agosto ad Ottobre, da frutti arrivati a completa maturità, lavati in acqua corrente, sbucciati, essiccati al sole e conservati in recipienti di vetro o porcellana.

USO INTERNO

Come vermifugo, indicato particolarmente per la "Tenia".

Pestare in un mortaio 30-60 grammi di semi essiccati e sbucciati, mescolarli con miele e un cucchiaino di zucchero.

Prendere ogni 1/2 ora, circa un terzo del preparato, e due tre ore dopo l'ultima assunzione, prendere un purgante a base di "olio di Ricino" o altro, come "magnesia".

CONSIGLI

Spesso nella medicina popolare, si è consigliato il succo di Zucca, come lassativo.

Pestare in un mortaio o inserire in una centrifuga, alcuni pezzetti di polpa di Zucca, raccogliere il liquido e prenderne una tazzina al mattino a digiuno.

Nelle dissenterie, nelle enteriti e nelle febbri tifoidi, si consigliava di bollire 100 grammi di polpa di Zucca in un litro d'acqua, finché questa non si fosse ridotta alla metà. Tre bicchierini al giorno.

Zucca

Con la Zucca, oltre che preparare delle gustose crocchette fritte, si preparava una saporita marmellata.

Ecco la ricetta:

Mettere al fuoco, in una casseruola, 200 grammi di mele tagliate a dadolini e, sempre tagliata a fettine sottili, 800 grammi di polpa di Zucca, (quelle con buccia arancione e pasta gialla), insieme a 100 grammi di zucchero.

Coprire e cuocere a fuoco moderato fino a che i pezzetti cominciano a disfarsi.

Lasciare raffreddare un poco e passare al setaccio, aromatizzando il "passato" con Cannella, Vaniglia e scorza d' Arancio.

Non esagerare perché questa marmellata è lassativa.

I disturbi più comuni

I DISTURBI PIU' COMUNI

E LE PIANTE PER CURARLI

Senza ombra di dubbio, curarsi da certi malanni è stata la prima necessità che si è presentata all' uomo, e a tutto il mondo animale, da quando è apparso sulla terra.

A quel punto non c' era altro rimedio che provare a utilizzare quanto la natura aveva messo a disposizione, e sicuramente si cominciò con le piante.

Dice un vecchio "proverbio russo" che per ogni malattia c' è una pianta a disposizione, basta sapere quale scegliere.

Questa pratica si chiama oggi "fitoterapia", e consiste nella cura di certe malattie con erbe o estratti da esse ricavati, non empiricamente affidandosi al fiuto o, al volere Divino, ma in maniera scientifica, dopo anni ed anni di sperimentazioni.

Noi in questi quaderni abbiamo illustrato alcuni rimedi che sono stati usati nelle nostre campagne fino a pochi decenni or sono, e in qualche parte lo sono ancora oggi, e abbiamo raccontato curiosità, credenze o leggende, fiorite intorno a queste pratiche e ai rimedi che certi atteggiamenti avrebbero o meno favorito.

Ora finita la nostra carrellata, pensiamo sia utile sintetizzare le indicazioni terapeutiche di massima suggerite, in modo che ognuno possa avere sott' occhio:

per ogni disturbo la pianta adatta,
accanto ad ogni pianta, il disturbo per il quale è consigliata.

PIANTE UTILI ALL' APPARATO CIRCOLATORIO

Antiemorragiche, Antiemorroidarie, Antivaricose:

Agrimonia, Borsapastore, Cipresso, Linaria, Malva, Mirto, Piantaggine, Quercia, Salcerella, Sambuco, Sanguisorba, Tarassaco, Vite.

I disturbi più comuni

Ipotensivi (capaci di abbassare la pressione arteriosa):

Aglione, Borsapastore, Fumaria, Gramigna, Olivo.

Stimolanti e Tonici cardiaci (capaci di rinvigorire l'attività del cuore):

Biancospino, Fumaria, Rosmarino, Sambuco.

APPARATO DIGERENTE

Antispasmodici e Carminativi (agiscono contro gli spasmi gastrointestinali e facilitano l'espulsione dei gas dall'interno dell'organismo):

Aglione, Camomilla, Ginepro, Meliloto, Papavero, Serpillo, Soffione, Verbasco.

Antiulcerosi (abbassano il tasso di acidità nell'apparato digerente e proteggono le mucose dello stomaco):

Gramigna, Luppolo, Nepetella, Ortica, Serpillo, Viola del pensiero.

Antivomitivi (calmano le contrazioni spastiche, impedendo il vomito):

Arancio dolce, Artemisia, Basilico, Menta.

Astringenti (antidiarroici, particolarmente indicati contro le dissenterie estive):

Agrimonia, Biancospino, Borsapastore, Bugola, Capelvenere, Corbezzolo, Fragola, Ortica, Piantaggine, Prugnolo, Quercia, Rosa di macchia, Rovo, Salcerella, Salvia, Sanguisorba.

Bocca e denti (antinfiammatorie):

Eucalipto, Malva, Malva alcea, Menta, Rovo, Serpillo.

Coleretici e Colagoghi (stimolanti della secrezione biliare e facilitano il suo passaggio nell'intestino):

Borragine, Calcatreppola, Carciofo, Centaurea minore, Eupatorio, Ginepro, Lauro, Luppolo, Melissa, Menta, Radicchio, Romice, Rosmarino, Salvia, Sambuco, Serpillo, Verbena.

I disturbi più comuni

Lassativi (stimolanti i movimenti peristaltici dell'intestino):

Altea, Calcatreppola, Centaurea minore, Cipolla, Cuscuta, Eupatorio, Fumaria, Malva, Pesco, Sambuco, Tarassaco, Viola del pensiero.

Purganti (esercitanti azioni fortemente lassative):

Eupatorio, Pesco, Sambuco, Tarassaco.

Vomitivi (che provocano il vomito):

Viola del pensiero.

APPARATO RESPIRATORIO

Antiasmatici (favoriscono la respirazione, facilitando l'espulsione dell'aria dai polmoni):

Aglione, Agrimonia, Biancospino, Farfara, Iperico, Melissa, Menta, Papavero, Salvia, Salsapariglia, Verbasco.

Antisettici e Balsamici (disinfettanti e calmanti l'irritazione delle vie respiratorie):

Agrimonia, Ginepro, Iperico, Rovo, Serpillo, Verbasco.

Espettoranti, Bechici e Pettorali (favoriscono l'espulsione dei catarrhi, calmano la tosse ed esercitano un'azione benefica sugli organi dell'apparato respiratorio):

Basilico, Borragine, Capelvenere, Caprifoglio, Cipolla, Erba viperina, Farfara, Fico, Gramigna, Malva, Origano, Papavero, Parietaria, Piantaggine, Pratolina, Sambuco, Serpillo, Verbasco.

SISTEMA NERVOSO

Antispasmodici (contro le contrazioni involontarie, eccessive e persistenti dei muscoli degli organi interni):

Basilico, Biancospino, Caglio, Camomilla, Farfara, Fumaria, Meliloto, Melissa, Menta, Rosmarino, Salvia.

I disturbi più comuni

Eccitanti (capaci di stimolare particolari reazioni nell'organismo):

Aglione, Artemisia, Basilico, Ginepro, Lauro, Menta, Rosmarino, Salvia, Serpillo.

Sedativi (che calmano e regolarizzano l'attività nervosa):

Basilico, Biancospino, Caglio, Camomilla, Fumaria, Girasole, Luppulo, Meliloto, Melissa, Papavero, Salice, Verbasco.

RICAMBIO ORGANICO E APPARATO GENITO-URINARIO

Antidiabetici:

Agrimonia, Bardana, Cipolla, Ginepro, Olivo, Ortica, Rovo, Salvia.

Antilitiasi (capaci di ridurre ed eliminare calcoli renali e vescicali):

Brugo, Calcatreppola, Corbezzolo, Granoturco, Iperico, Margheritina, Ononide, Sambuco.

Antireumatici:

Aglione, Agrimonia, Brugo, Fragola, Ginepro, Granoturco, Ononide, Ortica, Rosmarino, Serpillo, Viola del pensiero.

Antisettici (disinfettanti delle vie genito-urinarie):

Brugo, Camomilla, Ginepro, Linaria, Rosmarino, Salvia.

Depurativi (In grado di purificare il sangue con azione diuretica o sudorifera o lassativa):

Bardana, Borrachine, Brugo, Eupatorio, Fragola, Fumaria, Gramigna, Luppulo, Ononide, Parietaria, Piantaggine, Prugnolo, Radicchio, Sambuco, Soffione, Viola del pensiero.

I disturbi più comuni

Diuretici (stimolatori della funzione renale):

Acetosa, Aglio, Bardana, Basilico, Biancospino, Borragine, Brugo, Caglio, Calcatreppola, Cipolla, Cuscuta, Eupatorio, Fragola, Ginepro, Gramigna, Granoturco, Lauro, Pratolina, Olivo, Ononide, Ortica, Parietaria, Pesco, Piantaggine, Prugnolo, Radicchio, Rosa di macchia, Salvia, Sambuco, Soffione, Viola del pensiero.

Emmenagoghi (favoriscono le mestruazioni):

Artemisia, Capelvenere, Centaurea minore, Issopo, Melissa, Rosmarino, Salvia.

Sudoriferi (stimolano la secrezione del sudore):

Bardana, Borragine, Farfara, Fumaria, Ginepro, Lauro, Origano, Papavero, Pesco, Sambuco, Viola del pensiero.

MALATTIE DELLA PELLE

Astringenti (per uso esterno):

Brugo, Caglio, Camomilla, Centaurea minore, Ononide, Parietaria, Piantaggine, Quercia, Salicaria, Serpillo.

Cicatrizzanti (aiuta la cicatrizzazione e la guarigione di piaghe e contusioni):

Bardana, Basilico, Bugola, Parietaria, Piantaggine, Rosmarino, Salicaria, Verbasco, Viola del pensiero.

Rubefacenti e Revulsivi (applicati esternamente provocano arrossamento della pelle con sviluppo di calore più o meno accentuato):

Aglio, Cipolla, Ginepro, Lauro.

MALATTIE DEGLI OCCHI

Colliri (soluzioni da usare contro le affezioni delle palpebre e degli occhi):

Camomilla, Finocchio, Fiordaliso, Linaria, Malva, Meliloto, Olmo, Piantaggine, Prezzemolo, Sambuco, Viola mammola.

I disturbi più comuni

PARASSITI INTESTINALI

Vermifughi (provocano l' espulsione degli ossiuri, ascaridi o tenie, dall' intestino):

Aglione, Artemisia, Bacicci, Camomilla, Cipolla.

PIANTE COMUNI USATE NELLA MEDICINA POPOLARE

ACETOSA:	Appetito, Diuresi, Infiammazioni.
AGLIO:	Ipertensione, Reumatismo, Ulcerazioni.
AGRIMONIA:	Catarri intestinali, Fegato, Infiammazione, Occhi, Piaghe.
AILANTO:	Capelli, Intestino, Pelle.
ALLIARIA:	Depurativo, Catarri bronchiali, Eczema.
ALLORO:	Stomaco, Intestino, Piedi stanchi.
ALTEA:	Infiammazioni, Pelle, Tosse.
ANAGALLIDE:	Piedi gonfi, Tosse.
ARANCIO:	Digestione, Eccitazione, Insonnia, Stomaco.
ARTEMISIA:	Appetito, Digestione, Ipnosi, Mestruazioni, Mosche.
AVENA:	Catarri bronchiali, Diuresi.
BACICCI:	Appetito, Digestione, Diuresi.
BARBA DI BECCO:	Diuresi, Sangue.
BARDANA:	Acne, Diuresi, Eczema, Fegato, Foruncoli, Varici.
BASILICO:	Bocca, Crampi, Digestione, Infiammazione.

Piante comuni usate nella medicina popolare

BIANCOSPINO:	Diarrea, Infiammazione, Insonnia, Palpitazione, Ipertensione.
BORRAGINE:	Bocca, Catarro, Diuresi, Pelle, Prurito, Sangue.
BORSA DI PASTORE:	Emorragia, Epistassi, Mestruazioni.
BRUGO:	Diuresi, Foruncoli, Infiammazioni interne, Pelle.
BUGOLA:	Gola, Infiammazioni vaginali, Intestino.
CAGLIO:	Emorragia, Infiammazioni, Pelle, Spasmi.
CALCATREPPOLA:	Appetito, Sudore, Diuresi.
CALENDULA:	Addome, Mani screpolate, Mestruazioni, Pelle, Scottatura.
CAMEDRIO:	Aerofagia, Digestione, Gengive, Infiammazioni, Intestino.
CAMOMILLA:	Addome, Bocca, Digestione, Gola, Mestruazioni.
CANNA:	Diuresi, Sudore.
CAPELVENERE:	Catarro, Raffreddore, Raucedine, Tosse.
CAPPERO:	Emorroidi, Digestione, Diuresi.
CAPRIFOGLIO:	Asma, Catarro, Infiammazioni, Tosse, Singhiozzo.
CARCIOFO:	Diuresi, Fegato, Pelle.
CARDO DEI LANAIOLI:	Digestione, Diuresi.
CAROTA:	Diarrea, Infiammazione, Pelle, Raucedine, Tosse.

Piante comuni usate nella medicina popolare

CENTAUREA MINORE:	Appetito, Capelli, Digestione, Febbre, Ferite, Pelle.
CICUTARIA:	Diarrea, Idropisia, Mestruazioni, Pelle.
CILIEGIO:	Acidi urici, Diuresi, Obesità.
CINQUEFOGLIO:	Emorroidi, Febbre, Gola, Intestino, Pelle.
CIPOLLA:	Diuresi, Punture d' insetti.
CIPRESSO:	Diarrea, Ferite, Pelle, Tosse, Vermi.
CORBEZZOLO:	Arteriosclerosi, Infiammazioni interne, Rene.
CORNILOLO:	Febbre, Intestino.
CORREGGIOLA:	Calcolosi renale, Diabete, Diarrea, Diuresi, Infiammazioni, Intestino.
CUSCUTA:	Bile, Intestino, Pelle.
EBBIO:	Diuresi, Dolori, Gola, Intestino, Reni, Reumatismo.
EDERA:	Bronchite, Callo, Cellulite, Dolore, Ipertensione, Mestruazioni, Reumatismi, Tracheite.
ELICRISO:	Asma, Catarro, Dolore, Edema, Eczema, Nevralgia, Tosse.
ERBA DI ROSPO:	Bile, Digestione, Diuresi, Intestino.
ERBA ROBERTA:	Bocca, Diabete, Epistassi, Gola, Mestruazioni.
ERBA VIPERINA:	Bocca, Catarro, Diuresi, Dolore, Tosse.

Piante comuni usate nella medicina popolare

EUCALIPTO:	Catarro bronchiale, Catarro intestinale, Catarro vaginale, Pelle, Ustioni.
EUPATORIO:	Diuresi, Eczemi, Fegato, Foruncoli, Intestino, Psoriasi.
FAGIOLO:	Diabete, Diuresi, Infiammazione, Reumatismo.
FARFARA:	Asma, Bronchite, Pelle, Tosse, Tracheite, Vaginite, Voce.
FICO:	Calli, Gola, Infiammazione, Pelle, Porri, Tosse.
FICO D'INDIA:	Diuresi, Fegato, Pelle, Spasmi.
FINOCCHIO:	Alito, Appetito, Digestione, Diuresi, Intestino.
FIORDALISO:	Bocca, Capelli, Diuresi, Gola, Occhi, Pelle.
FRAGOLA:	Acidi urici, Appetito, Bocca, Diarree, Diuresi, Gola, Orticaria.
FUMARIA:	Arteriosclerosi, Bile, Eczema, Dermatosi, Ortiucaria.
GINEPRO:	Alito, Appetito, Bronchite, Diuresi, Disinfezione, Mestruazioni, Piaga, Reni, Reumatismo.
GINESTRINO:	Angoscia, Depressione, Nervosismo, Palpitazioni.
GIRASOLE:	Diuresi, Febbre, Mal di testa, Nervosismo, Pelle, Pertosse, Raffreddore, Tosse.

Piante comuni usate nella medicina popolare

GRAMIGNA:	Cellulite, Cistite, Diuresi, Litiasi, Menopausa, Reni, Intestino.
GRANTURCO:	Diuresi, Infiammazione, Ipertensione.
IPERICO:	Digestione, Ferite, Frigidità, Impotenza, Ipertensione, Scottature.
LAVANDA:	Asma, Bagni, Bronchite, Leucorrea, Nervosismo, Spasmi, Tarme.
LENTISCO:	Alito, Diarree, Gengive.
LINAIOLA:	Emorroidi, Fegato, Occhi, Pelle.
LINO:	Ascesso, Bronchite, Congestione, Pelle, Stitichezza.
LUPPOLO:	Ansia, Digestione, Frigidità, Impotenza, Sonno.
MALVA:	Asma, Bocca, Bronchite, Denti, Emorroidi, Faringite, Foruncolo, Nervosismo, Puntura, Tosse.
MALVA ALCEA:	Angina, Ascesso, Bocca, Bronchite, Cistite, Gola, Occhi, Pelle, Stitichezza, Tosse.
MANNA:	Intestino, Sete.
MARGHERITINA:	Angina, Edema, Foruncolo, Ipertensione, Reni.
MELANZANA:	Bile, Colesterolo, Diuresi, Emorroidi, Fegato, Infiammazione.
MELILOTO:	Digestione, Emicrania, Insonnia, Nevralgie, Pelle, Occhi.

Piante comuni usate nella medicina popolare

MELISSA:	Alito, Appetito, Asma, Digestione, Fegato, Puntura, Sonno, Stomaco, Vertigine.
MENTA:	Alito, Asma, Bocca, Dolori, Emicrania, Nervi, Singhiozzo, Tosse.
MENTASTRO:	Diarrea, Emorroidi, Prurito, Pulci.
MORTELLA:	Alito, Bronchiti, Emorroidi, Leucorrea, Piaga, Sinusite, Tosse.
NEPETELLA:	Aerofagia, Digestione, Ferite, Singhiozzo, Spasmo, Stomaco.
OLIVELLO:	Appetito, Influenza, Invecchiamento, Scorbuto.
OLIVO:	Emorroidi, Ferite, Ipertensione, Piaghe.
OLMARIA:	Arteriosclerosi, Calcolosi, Gambe, Ipertensione, Reumatismi.
OLMO:	Dermatosi, Diuresi, Leucorrea, Occhi, Orecchi, Pelle, Pruriti vaginali, Reumatismi.
ONONIDE:	Angina, Cistite, Denti, Eczema, Litiasi.
ORIGANO:	Appetito, Bocca, Catarri, Cellulite, Crampi, Denti, Torcicollo.
ORTICA:	Anemia, Capelli, Diabete, Diarrea, Emorragia, Enuresi, Epistassi, Leucorrea, Menopausa, Sciatica.
PATATA:	Ascesso, Denti, Diuresi, Infiammazioni, Irritazioni zone intime, Tosse.
PESCO:	Intestino, Nervosismo, Pelle, Sudore, Tosse.

Piante comuni usate nella medicina popolare

PIANTAGGINE:	Bronchite, Denti, Diarrea, Gola, Infiammazione, Morsicatura, Orecchi, Puntura, Raffreddore.
PIOPPPO:	Bronchite, Catarri, Emorroidi, Febbre, Intossicazione, Nevralgia, Reumatismo.
PORCELLANA:	Diuresi, Foruncoli, Gengive, Orticaria, Prurito.
PREZZEMOLO:	Appetito, Anemia, Digestione, Diuresi, Impotenza, Leucorrea, Mestruazioni, Puntura, Reumatismo.
PRUGNOLO:	Acne, Bocca, Diarrea, Dissenteria, Foruncolo, Pelle.
PRUNELLA:	Bocca, Ferita, Gola, Infiammazioni cutanee.
PUNGITOPO:	Diuresi, Edema, Febbre, Flebite, Gotta, Infiammazione, Litiasi, Menopausa, Varici.
QUERCIA:	Capelli, Diarrea, Emorroidi, Ferite, Gengive, Infiammazioni intestinali.
RADICCHIO:	Appetito, Astenia, Diabete, Fegato, Stitichezza.
ROBINIA:	Anemia, Cefalea, Fegato, Indigestione.
ROMICE:	Anemia, Dermatosi, Fegato, Pelle, Ulcera.
ROSA DI MACCHIA:	Astenia, Diarrea, Digestione, Diuresi, Emorragia, Litiasi, Reni, Tosse.
ROSMARINO:	Asma, Astenia, Capelli, Cellulite, Colesterolo, Cuore, Denti, Frigidità,

 Piante comuni usate nella medicina popolare

	Impotenza, Reumatismi.
ROSOLACCIO:	Angina, Bronchite, Colica, Nervosismo, Sonno, Tosse.
ROVO:	Afta, Angina, Diabete, Diarrea, Gengive, Leucorrea, Raucedine, Ulcera.
SALCERELLA:	Diarrea, Eczema, Emorragie, Epistassi, Leucorrea.
SALICE:	Dolore, Febbre, Influenza, Nervosismo, Sonno, Ulcera.
SALSAPARIGLIA:	Artrite, Asma, Erpete, Gotta, Influenza, Nefrite, Urina.
SALVASTRELLA:	Appetito, Emorroidi, Intestino, Scottatura.
SALVIA:	Asma, Astenia, Convalescenza, Denti, Diabete, Enfisema, Frigidità, Gengive, Impotenza, Leucorrea, Nervosismo, Piedi, Sterilità.
SAMBUCO:	Arteriosclerosi, Ascesso, Bronchite, Cuore, Fegato, Gotta, Occhi, Orzaiolo, Reni, Reumatismo.
SANGUINELLO:	Bocca, Diarrea, Febbre, Ferite, Gengive, Gola.
SEDANO:	Artrite, Digestione, Diuresi, Litiasi, Meteorismo.
SERPILLO:	Asma, Astenia, Bronchite, Epistassi, Meteorismo, Piaghe, Reumatismo, Tosse.
SOFFIONE:	Arteriosclerosi, Astenia, Cellulite, Colesterolo, Emorroidi, Fegato, Gotta, Litiasi, Malaria, Obesità, Pelle,

 Piante comuni usate nella medicina popolare

	Reumatismi, Stitichezza, Varici.
SORBO:	Diarrea, Pelle.
SORBO ROSSO:	Diarrea, Gola, Pelle, Tosse.
SUSINO:	Febbre, Intestino.
TAMERICE:	Diarrea, Digestione, Diuresi, Intestino, Sudore.
VERBASCO:	Ascesso, Asma, Bronchite, Cistite, Emorroidi, Nevralgia, Prurito, Sonno, Tosse.
VERBENA:	Allattamento, Bocca, Cellulite, Contusione, Febbre, Litiasi, Nervosismo, Nevralgia, Orecchi.
VERONICA:	Aerofagia, Appetito, Bronchite, Fegato, Reni.
VETRIOLA:	Albuminuria, Cistite, Denti, Diuresi, Emorroidi, Litiasi.
VIOLA DEL PENSIERO:	Acne, Dermatosi, Erpete, Indigestione, Orticaria, Pelle, Psoriasi, Reumatismi.
VIOLA MAMMOLA:	Bronchite, Indigestione, Intossicazione, Occhi, Scottature, Tosse.
VITE:	Anemia, Artritisimo, Astenie, Cellulite, Circolazione, Colesterolo, Congiuntivite, Diarrea, Emorragia, Emorroidi, Fegato, Flebite, Gotta, Ipertensione, Menopausa, Obesità, Rachitismo, Stitichezza, Varici.
ZUCCA:	Cistite, Diarrea, Nefrite, Reumatismi, Scottatura.

GLOSSARIO

A

- ACAULE.....pianta con fusto aereo brevissimo. Le foglie sono generalmente ravvicinate e addossate al suolo, solo i peduncoli fiorali sono eretti.
- ACHENIO.....frutto secco indeiscente (che non si apre spontaneamente). Esempio: il frutto delle Compositae, delle Umbelliferae, ecc.
- ACULEO.....escrescenza legnosa, pungente, dritta o ricurva che si trova su alcune piante. A differenza della spina si stacca facilmente. Esempio: Rosa.
- AFILLO.....privo di foglie.
- AFRODISIACO.....atto a stimolare l'efficienza sessuale.
- AGHIFORME.....foglie di molte Coniferae. Esempio: Pinaceae.
- ALBERO.....termine convenzionale per pianta perenne, legnosa, con fusto eretto, colonnare e rami e foglie a qualche metro da terra.
- ALOFITE.....piante che vivono in ambienti ricchi di sale.
- ALTERNO.....il disporsi delle foglie sul fusto inserite ciascuna a differenti livelli.
- AMPLESSICAULE.....lamina di foglia o di stipola che avvolge il fusto.
- ANAFRODISIACO.....che deprime o attenua gli istinti sessuali.
- ANDROCEO.....complesso di organi di riproduzione

maschili (stami).

ANTERA.....parte terminale dello stame contenente i granuli pollinici.

APETALO.....fiore sprovvisto di petali.

APICE.....sommità vegetativa di un organo vegetale che provvede all' allungamento dell' organo stesso.

ARBUSTO.....termine convenzionale per definire una pianta perenne, legnosa, ramificata fin dalla base.

ASCELLA.....angolo interno formato tra il fusto ed il picciuolo fogliare.

ASSOCIAZIONE.....insieme di piante di varie specie.

AUSTORIO.....organo di alcune piante rampicanti e parassite che serve per attaccarsi al sostegno, ma soprattutto permette di succhiare la linfa della pianta ospite.

AVVENTIZIA.....doppio significato:
 1_ pianta che, pure estranea ad una determinata regione, vi si è installata, ma non vi resisterà.
 2_ radici che si sviluppano sul fusto o all' ascella delle foglie con funzione di sostegno e/o di nutrimento.

B

BACCA.....frutto carnoso con semi sparsi entro la polpa.

BACCELLO.....frutto secco deiscente (che si apre mediante 2 fenditure). Esempio Pisello,

Fava, ecc.

- BASALE.....parte di un organo che nasce dalla base di una pianta.
- BECCO.....prolungamento di un organo, più o meno consistente ed appuntito.
- BIENNE.....pianta che compie il suo sviluppo in 2 anni.
- BIFIDO.....organo diviso in 2 parti che restano separate fin verso la metà.
- BILOBATO.....petalo o foglia divisa in 2 lobi.
- BRATTEA.....piccola foglie più o meno modificata alla cui ascella nasce il fiore.
- BULBILLO.....bulbo molto piccolo che si forma all' ascella di foglie o alla base di fiori anziché nel terreno, come in varie specie di "Allium".
- BULBO.....germoglio molto raccorciato con l' aspetto di una grossa gemma, di forma spesso ovata, tipicamente sotterraneo.

C

- CADUCO.....dicesi di organo (foglia, fiore, ecc) che cade dopo aver assolto la propria funzione.
- CALICE.....involucro florale composto dai sepali.
- CAMPANULATO.....corolla o calice a forma di campana, eretta o pendula.
- CAPOLINO.....infiorescenza molto fitta, costituita da

fiori sessili inseriti direttamente sul ricettacolo.

- CARBONATI.....rocce contenenti prevalentemente calciti e silicati vari.
- CARENA.....si dice di 2 petali saldati tra loro a formare un unico petalo a forma di chiglia di nave.
- CARIOSSIDE..... frutto secco indeiscente, la cui parete è internamente saldata all' unico seme. E' tipico delle Graminaceae.
- CAULINA.....foglia che si sviluppa lungo il fusto.
- CAULE.....come fusto.
- CEDUAZIONE.....taglio dei fusti nei boschi cedui.
- CESPUGLIETO.....tratto di suolo coperto da viluppi di rami o pianticelle di modesta altezza.
- CESPUGLIO.....pianta legnosa di dimensioni ridotte, formato da vari rami che si sviluppano da un unico punto a livello del terreno.
- CLADODIO.....fusto o ramo con funzione fogliare, può avere forma di fusto (Asparago), forma appiattita (Fico d' India), forma di foglia (Pungitopo).
- CLIMAX.....stadio di assetto stabile, nello sviluppo della vegetazione di un dato territorio, finché non mutino notevolmente le condizioni climatiche.
- COMPOSITAE.....grande Famiglia botanica caratterizzata da fiori raggruppati in capolino.
- CONNATA.....si dice di foglie opposte saldate alla

base, a formare un' unica foglia, ma lo stesso termine viene usato anche per antere, filamenti ed altri organi fiorali.

- CONVOLUTA.....dicesi di foglia a margini avvolti su se stessi.
- CORDATA.....a forma di cuore.
- CORIACEA.....dicesi di foglia la cui consistenza ricorda quella del cuoio.
- CORIMBO.....infiorescenza ombrelliforme: i pedicelli fiorali, inseriti sul fusto a diverse altezze, sono allungati in modo tale da portare i fiori tutti sullo stesso piano.
- COROLLA.....insieme dei petali di un fiore.
- CORTECCIA.....rivestimento protettivo di radici, fusti e rami.
- COTILEDONE.....le prime foglie già formate dentro il seme, che spunteranno alla germinazione.
- CRENATA.....tipo di margine di lamina fogliare con dentellature arrotondate.
- CULMO.....fusto delle graminaceae generalmente a internodi cavi e nodi pieni.

D

- DEISCENTE.....frutto secco che si apre a maturazione.
- DENTATO.....foglia, sepalò o petalo con margine frastagliato e denti ad angolo acuto poco profondi.
- DENTELLATO.....organo dentato finemente come una lama di

sega.

- DIALIPETALO.....fiore i cui petali sono indipendenti gli uni dagli altri.
- DICOTILEDONE.....pianta la cui plantula possiede due cotiledoni.
- DICOTOMIA.....fusto e rami che si dividono in due branche, le quali a loro volta si dividono ancora in due parti e così via.
- DIGITATO.....si dice di organo conformato come le dita di una mano.
- DIOICA.....pianta provvista unicamente di fiori maschili o femminili.
- DRUPA.....frutto carnoso con seme racchiuso in un involucro lignificato (Ciliegia, Pesca, ecc).
- DRUPEOLA.....drupa molto piccola, elemento di un frutto multiplo. Esempio: Mora di Rovo.

E

- ECOSISTEMA.....insieme di ambiente non vivente e di organismi viventi di una data area.
- EFFIMERO.....di breve durata.
- ERBACEA.....pianta con l'aspetto e la consistenza di un'erba, priva cioè di parti legnose.
- ERETTO.....posizione quasi verticale che può assumere un fusto o un'infiorescenza
- ERMAFRODITA.....si dice di un fiore che porta sia gli organi maschili (stami), che quelli

femminili (pistilli).

ERUTTIVA.....roccia originatasi per solidificazione di magma.

F

FECONDAZIONE.....momento di fusione di un gamete maschile e di un gamete femminile.

FIORE.....organo della riproduzione dei vegetali superiori.

FISTOLOSO.....fusto cavo fra un internodo e l' altro.

FLOSCULO.....dal latino "flosculus"=fiorellino, singolo fiore inserito nel capolino delle Compositae.

FOGLIA.....organo vegetativo, con funzione di respirazione e di sintesi clorofilliana.

FOGLIOLINA.....segmento di una foglia composta, attaccata, mediante peduncolo, al picciolo principale.

FUSTO.....parte aerea di un vegetale da cui si dipartono rami e foglie.

G

GAMOPETALO.....a petali saldati per formare una corolla intera.

GENERE.....termine scientifico che raggruppa un insieme di specie affini.

GINECEO.....sinonimo di pistillo, insieme degli organi femminili di un fiore.

- GLABRO.....stelo foglia o fiore senza peli.
- GLANDOLA.....organo di secrezione, la cui funzione è quella di produrre e immagazzinare un olio essenziale (profumato) o un liquido irritante.
- GLAUCO.....di colore verde-azzurrognolo.
- GRAPPOLO.....infiorescenza i cui fiori, con corti peduncoli, sono inseriti lungo l' asse principale.
- GUAINA.....prolungamento del picciolo o della lamina che avvolge il fusto come in una custodia fino al nodo.

H

- HABITAT.....insieme delle condizioni ambientali, in cui vive una determinata specie.
- HUMUS.....l' insieme, nel suolo superficiale, di residui di sostanze di origine vegetale ed animale, in continua decomposizione.

I

- IMPARIPENNATA.....foglia composta da un numero dispari di foglioline.
- INDEISCENTE.....si dice di frutto che a maturità non si apre spontaneamente. Esempio "achenio".
- INFERO.....ovario nascosto dal ricettacolo, situato cioè al disotto del calice.
- INFIORESCENZA.....gruppo di fiori riuniti in un determinato

modo, su un asse variamente conformato.

I

- LABELLO.....petalo inferiore del fiore di orchidea.
- LABIATO.....petalo a forma di labbro.
- LACINIA.....incisione profonda stretta ed acuta.
- LACINIATO.....con bordi solcati da incisioni strette ed acute.
- LAMINA.....parte allargata della foglia.
- LANCEOLATA.....a forma di lancia, appuntita alle due estremità e più larga nella parte mediana.
- LANUGINOSO.....organo rivestito di peli corti sottili e più o meno ritorti.
- LATICE.....sostanza organica secreta da canali lattiferi di alcune piante. Esempio: Fico, Euforbia ecc.
- LAVA.....massa magmatica consolidatasi a bassa pressione (rocce effusive).
- LIGULA.....1) piccola linguetta membranosa, spesso incolore situata al punto di congiunzione della lamina fogliare con la guaina, tipica nelle Graminaceae.
2) prolungamento a forma di lingua nei flosculi delle Compositae.
- LIGULATO.....fornito di ligule.
- LINFA.....liquido nutritivo circolante nei vegetali.
- LOBATO.....diviso in lobi.

LOBO.....parte di una lamina o di un petalo determinata da due frastagliature ravvicinate.

M

MARGINE.....bordo esterno di un organo.

MONOCOTILEDONE.....piante delle "angiosperme", aventi come caratteristica, un solo cotiledone nel seme (es. : la cariosside del grano).

MONOICO.....vegetale che porta sullo stesso fusto fiori maschili e fiori femminili.

MUCRONATO.....organo (foglia o petalo) dotato di mucrone.

MUCRONE.....breve spina acuta in cui termina l' apice o una nervatura fogliare.

N

NERVATURA.....prolungamento attraverso la lamina fogliare dei vasi conduttori di linfa.

NOCCIOLO.....rivestimento legnoso del seme al centro di una drupa.

NODO.....rigonfiamento del fusto nel punto di intersezione di una foglia.

O

OMBRELLA.....infiorescenza i cui peduncoli fiorali partono tutti da un medesimo punto, posto all' apice dell' asse.

- ONDULATO.....margine fogliare rialzato in onde che giacciono su piani quasi perpendicolari a quelli della lamina.
- OPPOSTO.....posizione di due organi posti uno di fronte all' altro sullo stesso nodo.
- OVATO.....avente la forma di un uovo.

P

- PALMATA.....si dice di nervatura divisa in più segmenti, come le dita aperte di una mano.
- PAPPO.....insieme di peli o setole situate all' apice dei frutti di alcune specie, in particolare della famiglia delle Compositae.
- PATENTE.....foglie o fiori posti su peduncoli rigidi orizzontali generalmente a 90° con il fusto.
- PEDUNCOLO.....piccola ramificazione di un fusto, terminante con un fiore o un' infiorescenza.
- PENNATOSSETTA.....foglia che presenta frastagliature che raggiungono la nervatura centrale.
- PERENNANTE.....dicesi di pianta che vive più di due anni.
- PETALO.....elemento della corolla.
- PICCIOLO.....parte della foglia che la unisce al fusto.
- PISTILLO.....organo femminile del fiore, costituito dall' ovario, stilo, stigma

Glossario

- PLANTULA.....piantina che si sviluppa dal seme.
- POLLINE.....complesso di spore emesso dalle antere.
All' interno delle singole spore (o
granuli pollinici) si producono in modo
complesso i gameti maschili
- POLLONI.....rami che provengono da gemme radicali.
- PRONUBI.....insetti, che trasportando il polline da un
fiore all' altro, effettuano l'
impollinazione.
- PROSTRATO.....fusto che non si alza da terra.
- PRUINA.....strato ceroso, glauco, che ricopre certi
frutti o organi della pianta.
- PSAMMICOLA.....organismi che presentano preferenza o
adattamento a terreni sabbiosi.
- PSORIASI.....malattia cutanea caratterizzata da macchie
a fondo arrossato e ricoperte di squame
biancastre.
- PUBESCENTE.....ricoperto di semplice peluria, composta da
peli corti e semplici.
- PULVINO.....struttura arrotondata a forma di cuscino.

R

- RADICE.....organo sotterraneo che sostiene e nutre la
pianta.
- RADICHETTE.....sottili radici secondarie.
- RICETTACOLO.....parte superiore slargata del picciolo
fiorale sulla quale sono inserite le
diverse parti del fiore.

- RISACCA.....moto di ritorno dell' onda, fermato e respinto da un ostacolo, più frequente in coste ripide e rocciose.
- RIZOMA.....fusto perenne, generalmente sotterraneo e funzionante come organo di riserva, caratteristico di alcune piante come per esempio il "giaggiolo" (Iris) o la "canna" (Arundo).
- RONCINATA.....dicesi di foglia a lobi acuti, rivolti verso la parte attaccata al ramo o al fusto.
- ROSETTA.....disposizione delle foglie intorno al fusto, in un unico punto posto alla superficie del terreno.
- S
- SAMARA.....frutto secco indeiscente, dotato di un' ala.
- SCAPO.....fusto privo di foglie, recante un' infiorescenza terminale
- SCLEROFILLIA.....indurimento coriaceo presentato dalla superficie delle foglie di alcune piante dal greco "sklerophyllos" = dalle foglie dure.
- SCORPIOIDE.....infiorescenza a forma di coda di scorpione, con i fiori tutti da un lato.
- SCORZA.....come corteccia.
- SEME.....elemento finale della riproduzione sessuata, contenente il germe della futura pianta.

Glossario

- SEPALO.....parte del calice.
- SERIE.....insieme di associazioni vegetali.
- SESSILE.....inserito direttamente sul ramo: se fiore senza peduncolo, se foglia senza picciolo.
- SETOLE.....peli vegetali abbastanza rigidi e lunghi.
- SETTO.....lamina membranosa che divide l' interno di una siliqua.
- SILICE.....ossido di Silicio (SiO_2), frequente in diverse forme cristalline (quarzo) o microcristalline (calcedonio).
- SILIQUA.....frutto secco deiscente, costituito da due carpelli separati da un setto.
- SILIQUETTA.....siliqua corta, spesso allargata.
- SOSTANZA ORGANICA..vedi HUMUS.
- SPADICE.....infiorescenza che ha la spiga avvolta da una grande brattea detta spata. Esempio: *Arum Italicum*.
- SPATA.....grande brattea che avvolge alcune spighe (Mais)
- SPECIE.....raggruppamento omogeneo di individui, costituito ai fini di una classificazione (subordinato al genere).
- SPERONE.....prolungamento tubuloso, o a cono cavo, del calice o corolla, nella parte inferiore del fiore.
- SPIGA.....infiorescenza dove tutti i fiori sono inseriti, senza peduncolo, su un asse centrale.

Glossario

- SPINA.....punta dritta e acuta che fa parte del fusto oppure dei rami, da cui si stacca soltanto con la lacerazione delle fibre.
- SQUAME.....generalmente foglie modificate a rivestimento e protezione di rizomi, bulbi, gemme e fiori.
- STAME.....organo maschile del fiore formato dal filamento e dall' antera.
- STELO.....peduncolo spoglio che si diparte dalla rosetta e sorregge uno o più fiori.
- STIMMA.....parte dell' ovario che raccoglie e trattiene i granuli pollinici.
- STOLONE.....fusto strisciante, aereo o sotterraneo, non provvisto di elementi di riserva, che emette radici dai nodi.
- STRIATO.....generalmente si dice di fusto solcato longitudinalmente da sottili scanalature.

T

- TEROFITE.....piante che svolgono il loro ciclo biologico entro l' anno e passano la stagione avversa allo stato di seme. Sono dette anche piante annue.
- TOMENTO.....copertura di peli corti, fitti, molli, intralciati.
- TOMENTOSO.....coperto da una peluria fine e fitta che dà al vegetale l' aspetto di un velluto.
- TRIFOGLIATA.....foglia composta da tre foglioline.

Glossario

- TRILOBATA.....petalo o foglia divisa in tre lobi.
- TUBERO.....fusto sotterraneo contenenti parti di riserva.
- TURIONE.....giovane fusto cresciuto dal ceppo di piante perenni le cui parti aeree muoiono ogni anno.

V

- VERTICILLO.....insieme di fiori o foglie inseriti in circolo sul fusto, tutti allo stesso livello.
- VESSILLO.....petalo superiore del fiore delle Leguminosae.
- VITICCIO.....fogliolina filiforme, atta ad avvolgersi ad un supporto.
- VIVACE.....pianta perenne, le cui parti aeree muoiono ogni anno.
- VOLUBILE.....fusto rampicante che si avvolge ad un sostegno.

ELENCO DELLE OPERE CONSULTATE

- Civiltà del Mediterraneo.....Selezione dal Rider's
Digest S.P.A. Milano.
- L' altra medicina, fitoterapia
familiare.....Belaiche Paul, Red
Edizioni Como.
- Complementi di erboristeria.....Lonardoni A.R., Lazzarini
E. Edagricole (BO).
- Guida alla flora mediterranea.....Polunin O. Huxley A.
Rizzoli Editore (MI)
- Flora d' Italia.....Pignatti S.
Edagricole (BO).
- Il libro delle erbe.....Lieutaghi P.
Rizzoli Editore (MI).
- Il libro degli alberi e arbusti....Lieutaghi P.
Rizzoli Editore (MI).
- Segreti e virtù delle piante
medicinali.....Selezione dal Rider's
Digest S.P.A. (MI).
- Fiori spontanei in Italia.....Selezione dal Rider's
Digest S.P.A. (MI).
- Le nostre erbe e piante medicinali.De Maria G. F/lli Melita
Editori Sagep (GE).
- I fiori selvatici.....Jones M. Vallardi Ed.
Lainate (MI)
- Flora Italica.....Zangheri P. CEDAM (PD).

 Elenco delle opere consultate

- Scoprire riconoscere usare le erbe. Rovesti P. Boni U. Patri G.
F/lli Fabbri Ed. (MI).
- La macchia mediterranea.....Osti G.L., Mursia ed.
- Vivere domani.....Cecchini A., Celani ed.
- Le erbe aromatiche.....Mayr C., Athesia Bolzano.
- Salute dalla terra.....Thomson W.A.R., Idea libri
editrice Milano.
- Fiori e piante medicinali (vol. I e
II).....Aldo Poletti. Musumeci
editore.
- Manuale pratico di fitoterapia fa-
miliare.....Paul Belaiche. Red
edizioni.
- Le Grand Livre des Plantes.....Jean Rostand & Robert
Courrier. Edition des Deux
Coqs D'or, Paris.
- Le piante alimentari e medicinali
del dottor Amal.....Amalia moretti Foggia,
Sonzogno.
- Le piante delle cave Acquabona. Agostini D., Logi C.,
Stamperia comunale R.M.mo.
- Le piante spontanee usate a scopo
alimentare.....Agostini D., Logi C.,
Stamperia comunale R.M.mo.
- Piante selvatiche di uso alimentare
in Toscana.....Gabriella Corsi, A.M.
Pagni, Pacini Editore,
Pisa.

Abortivo, 62
Acacia, 47, 49
Acidi urici, 22
Acido ascorbico, 24
Acido cianidrico, 25
Affezioni bronchiali, 75
Affezioni cutanee, 109
Africa Settentrionale, 36, 86
Afrodite, 110
Alaterno, 9
Albero, 30
Allopiarsi, 57
Allopio, 57
Allouville-Bellefosse, 44
America, 47, 116
Ammezzire, 86
Ammezzito, 86
Amoli, 92
Amoscino, 92
Anemie, 50
Antiasmatici, 121
Antica Roma, 44
Antidiabetici, 122
Antidiarroica, 86
Antidiarroici, 120
Antidissenterica, 86
Antiemorragiche, 119
Antiemorroidarie, 119
Antilitiasi, 122
Antinevralgico, 75
Antinfiammatorie, 120
Antinfiammatorio, 28, 31
Antioftalmico, 38
Antireumatici, 122
Antisettici, 121, 122
Antispasmodici, 120, 121
Antiulcerosi, 120
Antivaricose, 119

INDICE ANALITICO

- Antivomitivi, 120
Apium graveolens L., 80
Apium Rapaceum, 80
APPARATO CIRCOLATORIO, 119
APPARATO DIGERENTE, 120
APPARATO GENITO-URINARIO, 122
APPARATO RESPIRATORIO, 121
Apparato urinario, 19
Appetito, 105
Appio, 80
Appio dolce, 80
Arabi, 110
Arabia, 9
Arancio amaro, 32
Aronne, 98
Arrestabue, 18
Arrossamenti della mucosa, 43
Arrossamenti della pelle, 7, 43
Arteriosclerosi, 13
Articolazioni, 14
Ascaridi, 124
Ascessi, 23
Asia, 33, 92
Asia minore, 86
Asini, 18
Asma, 71, 98
Aspirina, 12
Aspraggine, 58
Astringente, 14, 16, 31, 43, 64
Astringente cutaneo, 41
Astringente della cute, 88
Astringente gengivale, 78
Astringente intestinale, 7, 87, 90, 96
Astringenti, 120, 123
Atene, 9
Attività nervosa, 122
Aucupium, 89

Baccanali, 113
Bacco, 113
Bagno astringente, 48

INDICE ANALITICO

Balsamici, 121
Barbasco, 98
Barbasso, 98
Bastone di Levi, 98
Batata, 21
Bechici, 121
Berbena, 101
Bevanda, 105
Bietola, 58
Blando diuretico, 34
Blando lassativo, 108
Blefarite, 38
Bocca, 120
Brunella, 42
Bubboline, 56
Buon Enrico, 63

Calcio, 37
Calcoli, 19
Calcoli renali, 14, 122
Calmante, 36
Calmante della tosse, 25
Calmare la tosse, 111
Calmare le convulsioni, 83
Calvario, 101
Candela regia, 98
Cannella, 41, 118
Capitolari, 83
Capitozzatura, 67
Capre, 18
Caprifoliaceae, 73
Caramelle, 63
Carbone vegetale, 32
Carlo Magno, 83
Carminativi, 120
Carminativo, 36
Cascia, 47
Castellina, 12
Catarri, 99
Catarri bronchiali, 31
Catone, 9, 24

INDICE ANALITICO

Cattivo umore, 15
Caucaso, 9
Cavallo, 6
Cefalea, 48
Celti, 101
Cerere, 56
Cetrioli, 35
Chianni, 12
Chiodo di Garofano, 41
Cicatrizzanti, 123
Cicatrizzare, 43, 79
Cicerbita, 58
Cicliadi, 9
Cile, 21
Cina, 24
Cinesi, 66
Cistite, 19
Citrus Aurantium, 32
Claudio Galeno, 66
Clistere, 85, 100
Cnosso, 9
Coadiuvante, 14
Cocuzza, 116
Codeina, 59
Colagoghi, 120
Coleretici, 120
Coliche, 65
Coliche intestinali, 100
Collera, 73
Colliri, 123
Collirio, 27, 29, 115
Colo, 56
Columella, 10, 24
Comedone o punti neri, 75
Composta, 97
Compresse, 100
Concia delle pelli, 97
Conciliare il sonno, 58
Congiuntivite, 38
Consolida minore, 42
Contrazioni involontarie, 121

- CONTROINDICATA PER LE GESTANTI, 37
Contusioni, 54, 103, 112
Cornaceae, 77
Corniolo, 77
Cornus sanguinea L., 77
Corroborante, 41
Crampi, 48
Creope, 9
Cristo, 101
Cucurbita pepo L., 116
Cucurbitaceae, 116
Cuperose, 115
- Damaschine, 92
De re rustica, 9
Dea delle messi, 56
Denti, 120
Depurativa, 13
Depurativi, 122
Depurativo, 16, 19, 34, 51, 75, 102, 108, 115
Dermatosi, 15
Detergente, 88
Diaforetico, 25
Diarrea, 16
Diarree, 45, 65, 92
Diarree ribelli, 40
Digestione, 54, 71, 84, 105, 106
Digestivo, 61, 102
Dioniso, 113
Dioscoride, 11, 18, 42, 66, 73, 83, 92, 95, 110
Dioscuride Pédanio, 66
Disinfettanti, 121
Disintossicante del fegato, 75
Dissenterie, 40
Dissenterie estive, 120
Disturbi circolatori, 115
Disturbi digestivi, 67
Disturbi intestinali, 28
Diuresi, 13, 54, 81
Diuretici, 123
Diuretico, 16, 19, 22, 75, 96, 108

INDICE ANALITICO

- Dolori articolari, 23
Dolori reumatici, 67, 68, 103
Dottrina dei segni, 42
- Eccitabilità dei nervi, 70
Eccitanti, 122
Edemi, 22
Egizi, 83
Egiziani, 56, 80, 113
Elburz, 9
Eleagnaceae, 6
Emicranie, 101
Emmenagoghi, 123
Emolliente, 28, 106
Emorragie, 11, 95
Emorroidi, 11, 31, 46, 75, 100
Emottisi, 65
Epistassi, 65
Erba crocetta, 101
Erba mora, 42
Erba sacra, 70
Eruzioni cutanee, 112
Espettorante, 112
Espettoranti, 121
Età del Rame, 73
Età della pietra, 56
Etruschi, 83
Europa, 21, 86, 92, 116
- Fagaceae, 44
Farinaccio, 63
Farnia, 44
Febbre influenzale, 104
Febbri acute, 70
Febbrifugo, 78
Fegato, 48
Ferite, 11, 42, 43
Fermabue, 18
Ferro, 37
Filipendula olmaria (L.) Maxim, 12
Fillirea, 9

Fior d' oro, 12
Fiordaliso, 29, 56
Fitoterapia, 119
Fitoterapico, 115
Flemma, 73
Flussi intestinali, 95
Flusso mestruale, 83
Foruncoli, 34, 100
Fournier, 101
Francia, 15, 44, 77
Frigidità, 55
Frittelle, 49, 73
Funzioni intestinali, 93

Galeno, 92
Galle, 97
Galle dell' Olmo, 17
Gargarismi, 100
Gastralgia, 48
Gelatine, 25
Geloni, 115
Gengive, 7
Gengive arrossate, 34
Genito-urinarie, 122
Georgiche, 86
Germani, 63, 101
Germinazione, 23
Ghianda, 45
Giapponesi, 66
Giustino, 9
Globuli rossi, 49
Goccia d' oro, 92
Gola, 7, 84, 90, 99
Gola arrossata, 19
Gola infiammata, 42
Gonfiori, 14
Gotta, 74, 106
Graffi, 17
Greci, 36, 80, 113
Grecia, 95

INDICE ANALITICO

- HABITAT, 50
Hippo, 6
Hippophae rhamnoides L., 6
- Idropisia, 74
Imparipennate, 48
Imperatore Claudio, 66
Imperatore Marco Aurelio, 66
Impotenza, 55
Indiani, 116
Indigestione, 48
Infiammazioni cutanee, 90
Infiammazioni del fegato, 83
Infiammazioni della bocca, 11
Infiammazioni della pelle, 17
Infiammazioni intestinali, 45
Infiammazioni ossee, 23
Influenza, 71, 105
Influenze, 75
Inquinamento atmosferico, 30
Inquisitore De Laucre, 77
Insalata di Pomodori, 33
Insonnia, 68
Intestino, 99
Ipertensione, 11, 13
Ipotensivi, 120
Ippocrate, 60, 83
Ippocratici, 73
Irrigazione vaginale, 17
Irritazioni della bocca, 79
Irritazioni della pelle, 46
Irritazioni epidermiche, 24
Irritazioni gengivali, 46, 71
Irritazioni genitali, 22
Isola di Lemno, 56
Isterismo, 60
Itterizia, 95
- Jean Robin, 47
Judo, 66

- La casa del sonno, 56
Labiatae, 42, 53, 70, 83
Lapaccio, 50
Lassativa, 122
Lassativi, 121
Lassativo, 25, 75, 117
Latifoglie, 47
Latte alla Violetta, 109
Lavaggi, 100
Lebbra, 21, 104
Leguminosae, 18, 47
Leguminose, 19
Lenitivo, 106
Lentisco, 9, 10
Leucorrea, 17, 22, 95
Libri, 101
Linneo, 47
Lombardia, 30
Lythrum salicaria L., 63
Lytraceae, 63
- Mal di denti, 20, 27
Mal di gola, 28
Mal d' orecchi, 17
Malattie degli occhi, 15, 123
MALATTIE DELLA PELLE, 123
Malerba, 27
Mammoletta, 110
Man, 95
Manganese, 37
Manna, 95
Manzoni, 98
Marmellata, 118
Marmellate, 8, 25, 73
Marruca, 6
Marsiglia, 9
Maschera di bellezza, 25
Mattioli, 60
Medica spinosa, 18
Medio Evo, 101, 104
Medioevo, 6, 12, 18, 42, 73, 77, 80, 92, 110

INDICE ANALITICO

- Mediterraneo, 9
Meliloto, 29
Messicola, 56
Mesis, 56
Mestolaccio, 27
Mestruazioni, 11, 123
Mestruazioni troppo abbondanti, 65
Miele, 24, 49
Miocene Inferiore, 15
Mirabelle, 92
Mirto, 9
Mordente, 97
Morfina, 59
Morsi dei cani, 73
Morsi dei serpenti, 60
Morsi velenosi, 101
Mosto fresco, 10
Movimenti peristaltici, 121
Mucose, 17
Mucose infiammate, 99
Myrinos, 53
- Normalizzante intestinale, 64
- Occhi arrossati, 27, 29, 115
Occhi della Madonna, 104
Occhi gonfi, 106
Olea europaea L., 9
Oleaceae, 9
Olio di Ruta, 60
OLIVELLO, 6
Olivello Spinoso, 6
OLIVO, 9
OLMARIA, 12
OLMO, 15
Olmo dei campi, 15
Omero, 56, 80
Oninemi, 18
ONONIDE, 18
Ononis spinosa L., 18
Onos, 18

INDICE ANALITICO

- Oppio, 57, 59
Oppio da pali, 30
Orticaria, 34
Orzaioli, 75
Ossiuri, 124
- Palafitte di Annecy, 73
Palpebre arrossate, 106
Pansé selvatica, 107
Papaver rhoeas L., 56
Papaveraceae, 56
Papavero, 56, 59
Papiri, 101
Paracelso, 56
PARASSITI INTESTINALI, 124
Parto, 103
Patana, 21
PATATA, 21, 23, 80
Paterrecci, 100
Pediluvi, 14
Pelide Achille, 80
Pelle, 54
Pelle arrossata, 106
Pelle irritata, 99
Pelli secche, 25
Penisola del Sinai, 95
Pepolino, 83
Per sanare le ferite, 60
Perdita di sangue dal naso, 68
Pergamo, 66
Persico, 24
Perù, 21
Pesche, 24
PESCO, 24
Peste, 101
Petroselinum crispum (Miller) A.W.Hill, 36
Petrosemolo, 36
Petrosillo, 36
Phao, 6
Piaghe, 11, 15, 84
PIANTAGGINE, 27, 28, 29, 58

INDICE ANALITICO

- Piante infestanti, 56
Piccole ferite, 84
Pier Andrea Mattioli, 36
Pierre Lieutaghi, 38
PIOPPO NERO, 30
Plantaginaceae, 27
Plantago Lanceolata, 27
Plantago major L, 27
Plantago Media, 27
Plinio, 11, 24
Poggio al Pruno, 12
Poggio Pelato, 12
Polygonaceae, 50
Pomodori, 35
Populo nero, 30
Populus nigra L, 30
Porcacchia, 33
PORCELLANA, 33, 34
Porri, 62
Portulaca oleracea L, 33
Portulacaceae, 33
Pressione arteriosa, 120
PREZZEMOLO, 36
Processi digestivi, 81
Proprietà anticoncezionali, 66
Proprietà diuretiche, 73
Proprietà vermifughe, 93
Proprietà "emetiche", 110
Provenza, 9
Prugne, 92
Prugno, 92
Prugno spinoso, 39
PRUGNOLO, 39, 40
PRUNELLA, 42
Prunella vulgaris L, 42
Prunus domestica L., 92
Prunus Myrabolano, 92
Prunus persica (L.) Batsch, 24
Prunus spinosa L, 39
Pruriti, 17, 19
Pruriti persistenti, 106

INDICE ANALITICO

Pruriti vulvari, 64
Prurito, 34, 100
Punch, 40
Punture di insetti, 37
Punture d' insetti, 28
Purganti, 121
Purificare, 102
Purificare le piaghe, 60

Querce, 97
QUERCIA, 44
Quercia Cappella, 44
Quercia ghiandina, 44
Quercus robur L, 44

Radicchio, 58
Raffreddore, 105, 106
Raffreddori, 75
Ragadi, 112
Ramerino, 53
Raucedini, 106
Regina Claudia, 92
Reginella, 12
Regola della Scuola Salernitana, 107
Renzo, 98
Reumatismi, 13, 54, 82
Reumatismo, 74
Revulsivi, 123
Rhamnus Catartico, 6
RICAMBIO ORGANICO, 122
Ricina, 49
Ricino, 49
Ricostituente, 51
Riequilibratore minerale, 37
Rinascimento, 73
Riparella, 63
Riti dionisiaci, 113
Robina, 49
ROBINIA, 47, 49
Robinia pseudacacia L., 47
Robinina, 49

INDICE ANALITICO

- Romani, 6, 36, 80, 101
Rombice, 50
ROMICE, 50
Rops, 53
Rosaceae, 12, 24, 39, 86, 89, 92
Rosine, 56
ROSMARINO, 53
Rosmarinus officinalis L., 53
ROSOLACCIO, 56, 58
Rovere, 44
Rubefacenti, 123
Ruchetta, 35
Rumex Crispus, 51
Rumex crispus L., 50
RUTA, 60
Ruta graveolens L., 60
Rutaceae, 60
- Salamoia, 10, 24
SALCERELLA, 63
Salcio, 66
Salicaceae, 30, 66
Salicaria, 63
Salice, 66, 68
SALICE BIANCO, 66
Salix alba L., 66
Salix Herbacea, 66
SALVIA, 70
Salvia domestica, 70
Salvia officinalis L., 70
Samare, 15
SAMBUCO, 73, 75
Sambucus nigra L., 73
San Martino, 39
Sangiuliane, 92
Sango, 73
Sanguine, 77
Sanguinella, 77
SANGUINELLO, 77
Santa Ildegarda, 80
Santaluce, 12

Sarmenti, 115
 Sciacqui, 100
 Sciroppi, 73
 Sciroppo per la tosse, 58
 Scopa marina, 95
 Scottature, 28, 112
 Scrophulariaceae, 98, 104
 Scuola Medica Salernitana, 70
 Scuola Salernitana, 60, 92
 SEDANO, 80
 Sedativi, 122
 Sedativo, 25
 Semicupi, 31
 Semplici, 92
 SERPILLO, 83
 Serre, 12
 Sesano, 80
 Sfiammare piaghe, 79
 Sidro, 86
 Signatura, 42
 SISTEMA NERVOSO, 121
 Solanaceae, 21
 Solanum tuberosum L., 21
 Sonno, 56
 Sorbe, 86
 SORBO, 86
 Sorbo gentile, 86
 Sorbo ottobrino, 89
 SORBO ROSSO, 89
 Sorbus aucuparia L., 89
 Sorbus domestica L., 86
 Spagna, 9
 Spasmi, 48, 83
 Spasmi gastrointestinali, 120
 Spinaci, 50
 Spino nero, 39
 Stancabue, 18
 Stati diarroici, 78
 Stati febbrili, 67, 93
 Sterilizzazione, 23
 Stimolante, 61

INDICE ANALITICO

Stimolanti, 120
Stimolatore della diuresi, 37
Stipole, 48
Stomaco, 48
Strozzapreti, 39
Sudorifera, 122
Sudoriferi, 123
Sudorifero, 96
Suocera e nuora, 107
SUSINO, 92

Tabernacolo, 98
Tagli, 17
Talismano, 101
Tamaricaceae, 95
Tamarix gallica L., 95
Tamarix mannifera, 95
TAMERICE, 95
Tamerici, 97
Tamerigia, 95
Tannino, 97
Tarassaco, 58
Tarme, 70
Tasso barbasso, 98
Tasso barbasso", 98
Tenia, 117
Tenie, 124
Teofrasto, 73, 83
Terziario, 66
Tè, 104
Tè svizzero, 104
Thymus serpyllum L., 83
Timo cedrato, 83
Tirafilo, 27
Tisana, 31
Tonicì cardiaci, 120
Tonico, 48
Tonico digestivo, 25
Tonificare, 102
Topi, 62
Tordilio, 58

- Toscana, 18
 Tosse, 22, 28, 31, 54, 71, 99, 104, 105, 106, 108
 Tossi catarrali, 84
 Tossine intestinali, 32
 Trattato di materia medica, 66
 Tremolina, 89
 Tremore delle mani, 70
 Tubercolosi, 104
 Tuberi "amilacei", 22
 T. Africana, 95
 T. Gallica, 95
- Ulcerazioni cutanee, 43
 Ulivastro, 9
 Ulivo, 9
 Ulmaceae, 15
 Ulmus minor Miller, 15
 Umbelliferae, 36, 80
 Uva, 113
- Vaginiti, 64
 Vaniglia, 41, 118
 Varrone, 24
 Vecchio Testamento, 95, 98
 VERBASCO, 98, 100
 Verbascum thapsus, 98
 Verbascum thapsus L., 98
 VERBENA, 101, 102, 103
 Verbena officinalis L., 101
 Verbenaceae, 101
 Verbenina, 103
 Verga di Aronne, 98
 Verga rossa, 63
 Verga sanguigna, 77
 Vermifughi, 124
 Vermifugo, 117
 VERONICA, 104, 106
 Veronica officinalis L., 104
 Vetrice bianco, 66
 Vigna, 113
 Vimine, 66

INDICE ANALITICO

- Vimini per legare le viti, 67
Vinaccioli, 115
Vino cotto, 24
Vino tonico, 49
VIOLA DEL PENSIERO, 107
VIOLA MAMMOLA, 110
Viola odorata L., 110
Viola Tricolor L., 107
Violaceae, 107, 110
Violetta, 110
Virgilio, 86
Virilità, 44
Vitaceae, 113
Vitalba, 12
Vitamina "A", 24
Vitamina "B2", 24
Vitamina "C", 6, 7, 34, 41
Vitamina "P", 24
Vitamina "B1", 24
Vitamine "C" ed "A", 37
VITE, 113
Vitis vinifera L., 113
Vomitivi, 121
- Zone intime, 43
ZUCCA, 116
Zucchino, 116

