

INVITO AI LETTORI

Gli AUTORI si rivolgono gentilmente ai lettori, per chiedere la loro collaborazione.

Se nel corso della lettura dei quaderni, dovessero riscontrare qualche errore di battitura nello scritto o meglio, fossero in possesso di ricette o notizie particolari non segnalate nel testo, farebbero cosa oltremodo gradita, il volercelo comunicare.

Gli AUTORI, ringraziano anticipatamente e sentitamente per questa collaborazione.

Dino Agostini

Cable Logi

SOMMARIO

PREFAZIONE.....	2
COME OTTENERE I PREPARATI.....	5
INDICE DEI NOMI COMUNI.....	7
INDICE DEI NOMI SCIENTIFICI.....	8
GLOSSARIO.....	90
ELENCO DELLE OPERE CONSULTATE.....	105
INDICE ANALITICO.....	107

CURARSI CON LE ERBE

.....nessuna cosa si può
amare o odiare, se prima non
si ha cognition di quella.

LEONARDO DA VINCI

In tutto il mondo la medicina torna alle "erbe".

Sarebbe più corretto dire in tutto il mondo occidentale, perché l'Asia (vedi Cina, Cambogia, Ceylon, India, e tutti i Paesi limitrofi), non si è mai allontanata da questa strada, o se se ne è scostata, è stato di poco, percorrendo una strada quasi parallela e molto vicina.

Ma anche in Africa, e in alcune parti dell'America centrale e del Sud-America, la medicina tradizionale come la intendiamo noi occidentali, ha seguito una cultura diversa, rimanendo più attaccata alle proprie radici.

La "medicina a base vegetale", o come si dice con parola più appropriata "la fitoterapia", oggi, non è più quella primitiva, non si basa più sulle "signature" e non viene più esercitata da "stregoni" o "fattucchiere" in antri bui, rischiarati da qualche "candela benedetta".

No, la "medicina delle erbe", ha oggi dei chiari riscontri scientifici, quello che i nostri antenati avevano scoperto per caso rischiando sulla loro pelle, è oggi finalmente dimostrabile attraverso la scienza, che con sofisticate analisi è riuscita a fornire prove che non temono sconfessioni.

Possiamo tranquillamente dire che per noi è una riscoperta, riscoperta di qualcosa dimenticata da tanto tempo e che ora abbiamo ritrovato sotto una nuova dimensione.

E che tra l'altro, è diventato di moda.

E allora giù, con entusiasmo a bere a questa fonte, è un po' come il "figliol prodigo" della parabola, l'avevamo perduta, l'abbiamo ritrovata.

E come capita spesso, non siamo di quelli delle mezze misure, o tutto da una parte, o tutto dall'altra.

E' troppo bello riscoprire le proprie radici, per

Prefazione

lasciarle seccare, meglio approfittare di questa occasione.

E così, tutti, non dimenticando le nostre origini, siamo diventati esperti, ritendoci in grado di guarire con le erbe, e solo con le erbe, non solo i nostri ma gli altrui malanni.

Ma cerchiamo di non lasciarci prendere la mano dai troppo facili entusiasmi, teniamo i piedi per terra.

Come dicevamo all' inizio, già durante il Medioevo e per vari secoli dopo, anche medici, scienziati, studiosi, si lasciarono influenzare dalla "signatura", la cosiddetta "dottrina dei segni", o di Paracelso, la quale, riferendosi a vecchie credenze tramandate dai classici Greci e dalla Roma imperiale in tutta Europa, sosteneva che: " tutte le piante stanno sulla terra a vantaggio dell' uomo".

Il Creatore ha quindi messo su tutte quelle non utilizzabili come entità commestibili o utili per la loro fibra, un segno per indicarne il loro uso.

Così una pianta che ha le foglie a forma di cuore, avrà sicuramente proprietà cardiotoniche, ed una le cui foglie, o la cui radice, sono a forma di fegato, sarà senz' altro buona per curare l' itterizia. Se una pianta ha il fusto rosso o è dotata di foglie che si arrossano durante l' Autunno, questa pianta servirà sicuramente per curare emorragie interne o esterne.

Se questi "maghi" improvvisati si limitassero a consigliare l' uso di piante innocue non ci sarebbe niente di male e tutto si risolverebbe con una "corsa al bagno" una volta di più, ma purtroppo le piante che contengono sostanze tossiche o principi attivi spesso dannosi sono molte e, a provocare un incidente, talvolta irreparabile, non ci vuole poi tanto.

Dice Paul Belaiche parlando dei "fitoterapisti" improvvisati: "Le molte stupidaggini e imbecillità che ho avuto modo di leggere o ascoltare sull' argomento, farebbero sorridere se non si considerasse l' aspetto più grave del problema, il fatto cioè che si speculi sulla credulità del consumatore toccando una corda molto sensibile, quella della sua salute."

In molti di coloro che cercano di curarsi da soli, e che sono prodighi dispensatori di consigli, è radicata una convinzione un po' particolare in verità: "tutto ciò che proviene dalla Natura è buono", (pare di essere ritornati alla

Prefazione

dottrina di Paracelso), e ancora: "curati da solo seguendo il tuo istinto, lo fanno gli animali e certamente tu non sei inferiore a loro." In poche parole essi praticano e invitano a praticare l' autoterapia e.... che Dio te la mandi buona.

Per non scoraggiare del tutto questa passione ma, possibilmente cercare di indurre una riflessione ulteriore sull' argomento, e per evitare che vengano aggiunti orrori ad errori, diamo alcuni semplici suggerimenti ricordando che l' autoterapia dovrebbe servire a curare malesseri e non malattie.

1) Ricordarsi innanzi tutto di essere prudenti e di consultare il medico o il farmacista prima di intraprendere una cura.

2) Se poi volete proprio fare da voi e praticare l' autoterapia, e doveste registrare un insuccesso, tenete presente che questo potrà essere attribuito a:

a) avete seguito i consigli di un incompetente.

b) avete utilizzato le piante sbagliate o le piante giuste nel modo e nella dose sbagliata.

c) siete malati veramente e pertanto la diagnosi ed i consigli di un medico sono assolutamente indispensabili.

3) Non dovette mai dimenticare che la salute si può perdere anche per una piccola svista, che non vale pentirsi dopo perché difficilmente ci saranno prove di appello, e prima di tutto che queste notizie sono semplici curiosità e servono più che altro a farvi capire come ci si curava nei tempi passati quando eravamo tutti più "ignoranti".

Dette queste semplici cose non ci resta che ricordare come eseguire e impiegare le preparazioni suggerite.

Come ottenere i preparati

COME OTTENERE I PREPARATI

Riteniamo di fare cosa utile ricordando ancora una volta come si preparano i decotti, gli infusi, le macerazioni o tinture o vini.

DECOTTO: La pianta o parte di essa o la droga, viene immersa in una quantità d' acqua che dovrà essere portata e mantenuta in ebollizione per il tempo prescritto (normalmente da 5 a 10 min., in ogni caso mai più di 15 min.). Durante questo tempo il recipiente dovrà rimanere tappato, in caso contrario sarà suggerito. Dopo un periodo di raffreddamento, sempre a recipiente coperto, il preparato va filtrato con garza, cotone o carta.

INFUSO: Consiste nel versare acqua bollente, o meglio, immergere la quantità di droga prescritta in acqua bollente e togliere il recipiente dal fuoco. Tappare il tutto e lasciare in infusione per il tempo precisato. Filtrare sempre con garza o carta.

MACERAZIONE o TINTURA: La parte e la quantità di droga stabilita viene immersa nel liquido prescritto e lasciata in esso per alcuni giorni (da 5 a 25). Il liquido è generalmente alcool di varie gradazioni, ma può essere anche vino o più raramente acqua. A fine macerazione si filtra tutto con tela o carta.

REGOLA DEI 20 GIORNI: E' chiaro che una cura, perché sia efficace, non possa durare all' infinito, altrimenti, a lungo andare, si potrebbero manifestare dei sintomi di intossicazione. Perciò quando non si indica con precisione la durata della cura, si deve avere il buon senso di applicare quella che i medici fitoterapisti chiamano la "regola dei 20 giorni".

Salvo indicazioni contrarie non assumere mai i preparati con piante, qualunque essi siano, per più di 20 gg. consecutivi. Per evitare fenomeni di accumulo è necessario

Come ottenere i preparati

interrompere la cura per una quindicina di giorni, dopodiché questa può essere ripresa.

Ma a questo punto, visti gli scarsi risultati ottenuti, sarebbe meglio cambiare cura, non senza prima avere consultato un medico.

INDICE DEI NOMI COMUNI

EBBIO.....	9
EDERA.....	11
ELICRISO.....	14
ERBA VIPERINA.....	17
EUCALIPTO.....	20
EUPATORIO.....	23
FAGIOLO.....	26
FICO.....	28
FICO D' INDIA.....	31
FIORDALISO.....	33
FRAGOLA.....	36
FUMARIA.....	39
GINEPRO, GINEPRO ROSSO.....	41
GINESTRINO.....	44
GIRASOLE.....	47
GRANTURCO.....	50
LAVANDA.....	53
LENTISCO.....	56
LINAIOLA.....	59
LINO.....	61
LUPPOLO.....	64
MALVA ALCEA.....	67
MALVONE.....	67
MANNA.....	70
MELANZANA.....	73
MELILOTO.....	76
MELISSA.....	79
MENTASTRO.....	82
MORINE.....	85
NEPETELLA.....	87

INDICE DEI NOMI SCIENTIFICI

Alcea rosea L.....	67
Calamintha sylvatica Bromf.....	87
Centaurea cyanus L.....	33
Echium vulgare L.....	17
Eucalyptus globulus Labill.....	20
Eupatorium cannabinum L.....	23
Ficus carica L.....	28
Fragaria vesca L.....	36
Fraxinus ornus L.....	70
Fumaria officinalis L.....	39
Hedera helix L.....	11
Helianthus annuus L.....	47
Helichrysum italicum (Roth) Guss.....	14
Humulus lupulus L.....	64
Juniperus communis L.....	41
Juniperus oxycedrus L.....	41
Globularia vulgaris L.....	85
Lavandula angustifolia Miller.....	53
Linaria vulgaris Miller.....	59
Linum bienne Huds.....	61
Lotus corniculatus L.....	44
Malva alcea L.....	67
Melilotus officinalis (L.) Pallas.....	76
Melissa officinalis L.....	79
Opuntia ficus-indica (L.) Miller.....	31
Phaseolus vulgaris L.....	26
Pistacia lentiscus L.....	56
Pulicaria dysenterica (L.) Bernh.....	82
Sambucus ebulus L.....	9
Solanum melongena L.....	73
Zea mais L.....	50



Sambucus ebulus L.

Ebbio

Ebbio

EBBIO

Sambucus Ebulus L.

Fam.: Caprifoliaceae

Nomi locali: Ebulo, Sambuchella

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Benché faccia parte dello stesso genere del *Sambucus Nigra*, l' *Ebulus* se ne discosta per la sua tossicità.

Infatti, mentre i frutti del suo parente più stretto vengono in moltissime parti usati per fare marmellate e sciroppi, è sconsigliabile a chiunque usare i frutti dell' *Ebulus* per questo scopo.

Secondo una leggenda riportata da Virgilio, il Dio Pan usava, per non essere riconosciuto, colorarsi il viso spremendosi in faccia bacche mature di *Ebulus*, contribuendo così, se ce ne fosse stato bisogno, ad accrescere il suo disgustoso aspetto.

HABITAT

Comune in tutta Italia, dal mare alla regione montana, nei luoghi freschi, umidi, su terreni argilloso-calcarei, lungo gli argini, nelle siepi, nei rudereti.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea, vivace, alta da 50 cm a 2 metri con rizoma strisciante, fusto solcato. Difficilmente si trovano piante isolate ma cresce a gruppi più o meno numerosi, formando spesso piccole macchie.

Le foglie sono verdi, opposte, imparipennate, formate da 5-9 foglioline con corto picciolo, a margine è dentellato.

I fiori, riuniti in un' infiorescenza a corimbo al termine del fusto, sono di colore bianco e profumano di mandorle amare.

Il frutto è costituito da una drupa subsferica di colore nero con polpa color rosso scuro, e contiene 3-5 semi.

Ebbio

PARTE UTILIZZATA

Le radici raccolte in Autunno, essiccate al sole e conservate in sacchetti di carta.

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

I fiori raccolti in Giugno-Luglio, staccandoli dalle infiorescenze ed essiccandoli all'ombra in leggera corrente d'aria, conservati in vasetti di vetro o ceramica.

I frutti raccolti in Settembre-Ottobre a completa maturazione e usati freschi, perché di difficile conservazione.

USO INTERNO

Come sudorifero, antireumatico, antiinfiammatorio delle vie aeree.

Versare 100 ml di acqua bollente su 3 grammi di fiori essiccati, tappare il recipiente e lasciare a riposo per 20 minuti prima di filtrare.

Due-tre tazzine al giorno.

Come depurativo del fegato e regolatore delle funzioni renali.

Fare un infuso versando 100 ml di acqua bollente su due grammi di foglie essiccate, lasciare a riposo con recipiente tappato per 15 minuti e filtrare.

Una tazzina al mattino a digiuno.

Come antinevralgico, diuretico e lassativo.

Far bollire per 15 minuti in 100 ml di acqua, 4 grammi di frutti maturi, lasciare riposare per 15-20 minuti prima di filtrare.

Una o due tazzine quando se ne presenti la necessità.

Far bollire per 10 minuti a fuoco moderato, 2 grammi di radice essiccata e frantumata, in 100 ml di acqua, tappare il recipiente per una ventina di minuti e filtrare.

Una o due tazzine al giorno.

CONSIGLI

Attenersi scrupolosamente alle dosi indicate.

Stare molto attenti ai bambini che non si mettano in bocca o, peggio ancora, ingeriscano, i frutti maturi dell'Ebulus.



Hedera helix L.

Edera

Edera

EDERA

Hedera Helix L.

Fam.: Araliaceae.

Nomi locali: Ellera, Lellera.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Pianta nota da sempre, se non per le sue proprietà medicinali, certamente per la sua forza e la sua vigoria.

Non è una pianta parassita, anche se si trova spesso abbrabbiata agli alberi, dei quali può provocare anche la morte, ma non tanto perché succhia alla pianta ospite i succhi vitali, quanto perché si attorciglia intorno alla pianta fino a soffocarla.

Come la Vite, l' Edera era legata al dio Bacco e impiegata nelle feste in suo onore.

In molti paesi i tralci di Edera sono usati come festoni per addobbare le case durante le feste natalizie e, secondo la tradizione, terrebbero lontano dalle case gli spiriti maligni.

Nel III° secolo d.C. Quinto Serenus Samonius, consigliava alle donne di adornarsi i seni con Edera per renderli più sodi e proporzionati.

HABITAT

Cresce dal mare alla regione montana, sui tronchi degli alberi, sui vecchi muri, sulle rocce, nel sottobosco, in luoghi freschi e ombreggiati.

IDENTIFICAZIONE

Pianta rampicante o strisciante, che aderisce ai muri o alle piante con numerose radici avventizie che le servono unicamente da sostegno.

Le foglie persistenti, dotate di un lungo picciolo, sono di consistenza coriacea, di colore verde-scuro nella pagina superiore, più chiare in quella inferiore.

L'Edera ha due tipi di foglie, un tipo, quelle del fusto principale, palmato lobate con 3-5 lobi triangolari, le

Edera

altre, quelle dei rami fertili, intere a contorno ovale o subromboidale ad apice acuto. Tutte le foglie sono dotate di nervature molto evidenti.

I fiori, riuniti in ombrelle isolate o formanti pannocchie poste al termine dei rami fertili, sono formati da un piccolo calice e da una corolla a 5 petali di colore giallo-verdastro.

Il frutto è una drupa carnosa, globosa, di colore nero a maturità, e per i suoi costituenti, tossico e velenoso per l' uomo ma innocuo per gli uccelli, specialmente Merli e Tordi , che ne sono ghiottissimi.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte tutto l' anno, ma preferibilmente da Giugno ad Agosto, staccate senza il picciolo, essiccate all' ombra e conservate in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Bronchite.

Preparare un infuso, versando un litro di acqua bollente su 20 grammi di foglie fresche tritate o contuse, chiudere il recipiente e lasciare a riposo per 10 minuti, indi filtrare.

Due tazze al giorno con eventuale aggiunta di un cucchiaino di miele.

Per mestruazioni dolorose.

Versare un litro di acqua bollente su 15 gr di foglie essiccate (40 gr di foglie fresche che vanno spezzettate o contuse) e tenerle in infusione in recipiente tappato per 15-20 minuti poi filtrare.

Due tazze al giorno cominciando sei-sette giorni prima della comparsa, fino all' inizio del ciclo.

USO ESTERNO

Come anestetico, antinevralgico, anticellulitico.

Versare un litro di acqua bollente su 50-60 grammi di foglie essiccate e sbriciolate (150 grammi di foglie fresche) e lasciare a riposo per 15 minuti in recipiente coperto, prima di filtrare.

Applicare compresse imbevute di infuso sulle parti dolenti o interessate, tre-quattro volte al giorno per 10-15 minuti ogni volta.

Edera

CONSIGLI

Una manciata di foglie fresche di Edera, infuse per 20 minuti in un litro di acqua bollente, aggiunta all' acqua calda del bagno, è un ottimo astringente e sedativo.

Un infuso ottenuto versando un litro d' acqua bollente su una manciata di foglie di Edera spezzettate o contuse, può essere usato come dopo shampoo per rendere i capelli più lucidi e scuri.



Elichrysum italicum (Roth) Guss.

Elicriso

Elicriso

ELICRISO

Helichrysum italicum (Roth) Guss.

Fam.: Compositae.

Nomi locali: Canapicchia, Brotamo, Perpetuini.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Per quante ricerche abbiamo fatto, non siamo riusciti a trovare alcuna notizia storica o di interesse particolare sull' Elicriso.

C' è qualcosa però che me lo fa ricordare, e per me è tra i ricordi più dolci della mia fanciullezza, qualcosa che riguarda le ampie distese di Elicriso che allora ricoprivano i campi di retroduna tra il "Fosso Bianco" e la "Fine".

A quel tempo, esisteva in quella zona a circa trecento metri dalla spiaggia e parallelamente a questa, "lo sceprone", una striscia di macchia mediterranea, lunga poco più di 500 metri composta in gran parte da macchioni di Mirto, (*Myrtus Communis* L.) Alaterno (*Rhamnus Alaternus* L.) Lentisco (*Pistacia Lentiscus* L.), ma più che altro di Lillatro (*Phillyrea Latifolia* L.), quell' arbusto che ha dato il nome a tutta la zona, residuo di una macchia sicuramente molto più estesa.

Tra lo "sceprone" e il mare una zona acquitrinosa con dune composte di sabbia e ghiaia, il tutto ricoperto da Elicriso che in certe giornate spandeva intorno un profumo acuto ma che sapeva di buono, di genuino.

All' interno di questi cespugli di Elicriso, proprio dentro, nella parte più fitta e intricata, si rimpattavano le "chioccioline" che noi raccoglievamo, mettendole in sacchetti di tela o in un secchio fatto con il "barattolo delle acciughe", nei mesi di Maggio-Giugno o in piena Estate, quando tutta la zona era ricoperta di giallo.

Elicriso

HABITAT

Diffuso particolarmente nella regione mediterranea, dal mare fino alla zona submontana. E' frequente nelle zone aride prospicienti il mare, e in luoghi rocciosi e pietrosi.

IDENTIFICAZIONE

Pianta perenne, suffruticosa, molto ramificata fino dalla base con ramificazioni alquanto legnose. Il colore si presenta biancastro per una fitta tomentosità.

Le foglie, inserite alternativamente sui fusti sono sessili, di forma lineare 0,5-1 mm x 3-4 cm, ampiamente convolute, con entrambe le superfici ricoperte da un fitto tomento.

L' infiorescenza è formata da capolini riuniti in corimbi situati al termine dei fusti.

Il colore dei fiori è giallo oro.

Il frutto è un achenio con superficie corrugata, munito nella parte superiore di un pappo che serve ad aiutare la disseminazione.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite raccolte al momento della fioritura, da Giugno ad Agosto, essiccati all' ombra e conservati in barattoli di vetro opaco o porcellana.

USO INTERNO

Come tossifugo, espettorante, antiasmatico, antinevralgico.

Far bollire per 15 minuti 2 gr di droga essiccata, in 100 ml di acqua, tappare e lasciare a riposo per 20 minuti prima di filtrare.

Due-tre tazzine al giorno.

USO ESTERNO

Per prevenire o curare scottature solari, contro gli eczemi e gli edemi della pelle:

Preparare un decotto facendo bollire per dieci minuti in un litro d' acqua 60 grammi di capolini essiccati. Tappare il recipiente per una ventina di minuti e filtrare.

Fare lavaggi o applicare compresse imbevute di decotto, sulle parti interessate, 2-3 volte al giorno, per 10 minuti

Elicriso

ogni volta..

Per avere una tintura oleosa basta macerare per 4-5 giorni in 100 ml di olio di Oliva (o di semi) 3-4 grammi di capolini essiccati, filtrare..

Applicare sulla pelle senza frizionare.

CONSIGLI

Per pelli delicate, pelli arrossate, irritate da agenti atmosferici, preparare un bagno caldo mettendo nella vasca una manciata di fiori di Elicriso, racchiusa in una garza e tenendoveli per 15 minuti in infusione.

Perché pesci e selvaggina cotti alla brace, prendano più sapore, si usa mettere sul fuoco una manciata di sterpi secchi di Elicriso, che conferiscono alla pietanza un sapore particolare.



20

Echium vulgare L.

Erba viperina

Erba viperina

ERBA VIPERINA

Echium Vulgare L.

Fam.: Boraginaceae.

Nomi locali: Buglossa selvatica, Lingua di cane.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il nome del genere, deriva dal greco "ekis"=vipera, perché secondo Dioscoride, medico e scrittore di medicina dell'età classica greca, il succo della pianta serviva come rimedio contro il morso dei serpenti.

Nel XVII secolo, quando nella medicina popolare veniva accettata la "dottrina dei segni", il fusto della pianta, cosparso di picchiettature rossastre come la pelle di un serpente, divenne prova inconfutabile del suo valore antitossico.

La pianta è sempre stata detestata dai contadini e considerata, a giusta ragione, pianta infestante, anche se a noi personalmente piace, in particolare per il colore dei suoi fiori, tanto che anche una sola pianta riesce a dare una pennellata di azzurro-intenso in mezzo a una miriade di mille altri colori.

HABITAT

Dal mare alla regione montana di tutta Italia, in particolare nei luoghi incolti, nei campi di grano, ai bordi di strade.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea biennale, talvolta perenne, con fusto semplice o ramificato, alto 40-60 cm, sviluppatosi da una rosetta basale, coperto di forti setole rigide e pungenti, tanto che nel suo pieno sviluppo, è impossibile stringerlo con la mano nuda.

Tutto il fusto è cosparso di macchie bruno-rossastre.

Le foglie della rosetta sono lanceolato-spatolate, lunghe fino ad oltre 10 cm e larghe 2, acute all'apice e rastremate con corto picciolo alla base, quelle caulinari,

Erba viperina

sono sessili.

I fiori, di colore azzurro-intenso o blu, sono riuniti in cime scorpioidi e costituiscono una infiorescenza a pannocchia che si allunga via via durante la fioritura e la maturazione.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite, raccolte nel pieno della fioritura da Maggio a Luglio, recidendole subito sotto il fiore più basso, essiccandole all'ombra e conservandole in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Per aumentare la diuresi, depurare l'organismo, calmare la tosse, favorire l'espettorazione.

Versare 100 ml di acqua bollente su 1,5-2 grammi di droga essiccata, lasciare a riposo per 20 minuti in recipiente tappato e filtrare.

Tre o quattro tazzine al giorno

Lasciare macerare in 100 ml di alcool a 60° 20 grammi di droga per 5-6 giorni a temperatura ambiente e poi filtrare.

Da 10 a 20 gocce diluite in 1/2 bicchiere d'acqua, 2-3 volte al giorno.

Lasciare per 5-6 giorni a macero in 100 ml di buon vino bianco, 3 grammi di droga essiccata, poi filtrare.

Due-tre bicchierini al giorno.

USO ESTERNO

Come emolliente, lenitivo, antiinfiammatorio della pelle e delle mucose della bocca.

Versare 100 ml di acqua bollente su 5 grammi di droga, tappare il recipiente per 15 minuti e filtrare.

Fare sciacqui lavaggi o applicare compresse imbevute di infuso per 10-15 minuti due-tre volte al giorno.

CONSIGLI

Versando 100 ml di acqua bollente, su due grammi di semi di Echium e lasciando riposare per 15-20 min. a recipiente coperto e poi filtrando il tutto, si ottiene un infuso adatto a scacciare la tristezza e la depressione.

Una o due tazzine al giorno dovrebbero bastare e poi, se

Erba viperina

anche dopo avere bevuto, uno non si mette subito a saltare di gioia, male non fa.

Fa bene invece a chi ha la pelle facilmente irritabile mettere una manciata di fiori di Echium in una garza e tenerla 10-15 min. in infusione nell'acqua calda del bagno. Troverà certamente giovamento per l'azione emolliente esercitata.



Eucalyptus globulus Labill.

Eucalipto

Eucalipto

EUCALIPTO

Eucalyptus globulus Labill.

Fam.: Myrtaceae.

Nomi locali: Eucalitto.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La pianta è originaria dell' Australia e pertanto, secondo quanto ne sappiamo, non poteva essere conosciuta dai Romani, e tanto meno da Greci ed Egiziani.

Il nome del genere deriva dal greco "eu" = bene, e "kaluptos" = coperto, con chiara allusione ai fiori che avanti di sbocciare sono racchiusi in calici tappati da un coperchietto vegetale, quasi fossero in uno scrigno.

E' questo un genere che vanta tra le sue specie, veri e propri giganti vegetali (alcune specie raggiungono e superano i 100 metri di altezza)

Nelle regioni mediterranee questa specie fu introdotta verso il 1800 per il bel fogliame di colore verde-bluaastro e per il suo rapido accrescimento.

Insieme ad altre specie fu usata nelle zone umide e come pianta da riforestazione.

Il suo legno non è usato nell' industria del mobile perché è di difficile lavorazione, ma viene usato per scopi particolari come per farne traversine per ferrovie, pali telegrafici, palizzate, ponteggi, dighe.

Pali di Eucalipto conficcati in mare, risultavano ancora intatti dopo 45 anni di immersione.

HABITAT

Originario dell' Australia e della Tasmania, è ampiamente coltivato in Italia, particolarmente nei luoghi paludosi.

IDENTIFICAZIONE

Albero sempreverde, nel nostro paese raggiunge l' altezza massima di 25-30 metri, nel suo paese d' origine può arrivare anche a 150.

Eucalipto

Le foglie giovanili sono molto diverse da quelle della pianta adulta, le prime sono opposte a due a due e connate tra loro, di colore quasi ceruleo, le seconde invece sparse sui rami, provviste di un robusto picciolo, falciformi con apice lungamente acuminato e di colore verde.

Il fiore è singolare: il calice è slargato a formare una coppa con quattro costolature, e quando il fiore è in boccio, è tappata da un coperchietto che si stacca alla fioritura. Il fiore è sprovvisto di petali ma dotato di numerosissimi stami.

Il frutto è una capsula molto simile al calice e contenente numerosi semi.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte da Giugno ad Ottobre, evitando però i periodi più caldi, staccandole una ad una intere senza picciolo, essiccate all'ombra in luogo areato e conservate in barattoli di vetro scuro o porcellana al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Per disinfettare ed eliminare i catarri dei bronchi, della vescica dell'intestino.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di droga essiccata e sbriciolata, tappare il recipiente per 15-20 minuti e filtrare.

Due-tre tazzine al giorno, zuccherare bene.

USO INTERNO

Come disinfettante della pelle e lenitivo di ustioni.

Versare un litro di acqua bollente su 50-60 grammi di foglie essiccate e sbriciolate, tappare il recipiente per 20 minuti e filtrare.

Fare lavaggi o applicazioni di compresse imbevute con infuso tre o quattro volte al giorno, per 10-15 minuti ogni volta.

CONSIGLI

Alte dosi di preparati a base di Eucalipto, possono dare talvolta prurito od eruzioni cutanee.

E' bene osservare scrupolosamente le dosi e verificare la sensibilità individuale per quanto riguarda specialmente i

Eucalipto

preparati da prendere per bocca.

Una manciata di foglie di Eucalipto, rinvolte in una garza e infuse nell' acqua calda del bagno per una ventina di minuti, conferiscono allo stesso, un effetto stimolante e deodorante.



Eupatorium cannabinum L.

Eupatorio

Eupatorio

EUPATORIO

Eupatorium Cannabinum L.

Fam.: Compositae.

Nomi locali: Canapuglia, Canapa acquatica.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Mitridate Eupatore, Re del Ponto, un' antica regione dell' Asia Minore Nord-orientale, morì suicida nel 63 a.C., dopo essere stato sconfitto in battaglia da Pompeo, triumviro romano.

Nel suo lungo regno, durato oltre 60 anni, Mitridate, oltre che grande Re, fu grande studioso e, oltre agli affari di stato, si interessò di veleni, particolarmente di quelli prodotti dalle piante e delle sostanze adatte ad annullarli.

Fu Mitridate che per primo descrisse gli usi medicinali di "Eupatorium Cannabinum", e la tradizione vuole che la pianta debba a lui il suo nome generico.

Gli antichi erboristi descrivevano la pianta come "una medicina rozza", una medicina cioè che andava adoperata con cautela per il suo effetto violento.

La pianta fu usata per curare l' Itterizia, come purgante e, trasformata in unguento, dopo essere stata mescolata con lo strutto, per curare ferite.

I ricercatori dell' Ottocento, la trovarono valida anche come diuretico, depurativo e sudorifero, oltre a confermare le proprietà già note come calmante dei disturbi del fegato e dell' apparato digerente.

HABITAT

Cresce dalla zona mediterranea a quella montana. Comune nelle zone umide, lungo i fossi, i fiumi e le paludi.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea vivace, fornita di un rizoma sotterraneo da cui sorgono numerosi fusti striati, rossastri, alti sino a 150-200 cm, semplici o ramificati in alto.

Le foglie sono opposte, formate da tre-cinque paia di

Eupatorio

foglioline a bordi crenati, glandulose nella pagina inferiore.

L' infiorescenza è composta da numerosi capolini riuniti in un corimbo terminale ampiamente ramificato. Ogni capolino è formato da 5-6 floscoli tutti tubulari di colore rossastro, con stilo distintamente bilobato ed emergente dal tubo corollino.

Il frutto è un achenio ovale-oblungo, percorso da coste longitudinali. Sulla parte superiore è inserito un pappo di setole bianche.

PARTE UTILIZZATA

Le radici raccolte quando la pianta non è in vegetazione (Autunno o Primavera), tagliata a pezzetti ed essiccata al sole.

Le foglie raccolte in Giugno-Luglio ed essiccate all' ombra.

Le sommità fiorite raccolte in Luglio-Agosto ed essiccate all' ombra.

Tutte le parti si conservano in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Come lassativo.

Far bollire per 10 minuti in 100 ml di acqua 5 grammi di radice essiccata e frantumata, lasciare riposare per 15-20 minuti a recipiente coperto prima di filtrare.

Una tazza al mattino a digiuno.

Come stimolatore della digestione.

Versare 100 ml di acqua bollente su 1 grammo di sommità fiorite o foglie essiccate, tappare per 20 minuti e filtrare.

Una tazzina prima dei pasti.

Come diuretico o stimolatore delle funzioni epatiche.

Versare 100 ml di acqua bollente su 3 grammi di foglie o sommità fiorite, lasciare riposare per 15-20 minuti a recipiente tappato e filtrare.

Due tazzine al giorno, prima dei pasti principali.

USO ESTERNO

Contro foruncoli, eczemi, psoriasi.

Versare un litro di acqua bollente su 50-60 grammi di droga, costituita da foglie e sommità fiorite essiccate, far

Eupatorio

riposare fino a quasi completo raffreddamento e filtrare.

Fare lavaggi o applicare più volte al giorno compresse imbevute di infuso sulle parti interessate. Ogni lavaggio o applicazione che abbia la durata di almeno 10-15 minuti.

CONSIGLI

Per quanto riguarda le radici è consigliabile utilizzarle fresche, triplicando la dose suggerita, perché la radice essiccata ha un odore alquanto sgradevole.

Foglie e fiori freschi, contusi, si possono applicare sulle ferite, interponendo una garza. Come vulnerari, hanno sempre dato ottimi risultati.



Phaseolus vulgaris L.

fagiolo

 Fagiolo
FAGIOLO

Phaseolus vulgaris L.

Fam.: Leguminosae.

Nomi locali: assenti

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Questa pianta è originaria del Sud-America e pertanto la sua storia presso di noi, comincia solamente verso il XVII secolo. Fin dal loro primo apparire i frutti della pianta furono molto apprezzati.

Ricchi di zuccheri e di proteine vegetali, per questo loro elevato valore nutritivo, sono in grado di sostituire validamente la carne.

Ricordate l'epitaffio di "Bertoldo"?... "mori tra pene e duoli, per non poter mangiar rape e fagioli".

Quasi tutti i "bimbi" poi ne vanno matti, infatti, per farli stare tranquilli la mamma mette loro sul piano del seggiolone una buona cucchiata di fagioli lessati, chiamati normalmente con linguaggio bambinesco "pippi".

HABITAT

Non si trova allo stato libero, ma ampiamente coltivato per la produzione di legumi e semi a scopo alimentare.

IDENTIFICAZIONE

Pianta annuale con radice fusiforme e fusto volubile, sviluppantesi anche per vari metri.

Le foglie sono divise in due foglioline. Le due laterali ovali, dissimetriche, ad apice acuminato, la fogliolina centrale simmetrica, un po' più grande delle altre, a forma più o meno romboidale e margine intero. Sia le foglie che i fusti, sono coperti da leggera peluria ruvida.

I fiori, riuniti in infiorescenze racemose con pochi elementi, hanno i classici cinque petali caratteristici delle leguminose che prendono il nome di: "vessillo" il petalo superiore, "ali" i due petali laterali, ed infine "carena" i due inferiori che hanno una parte saldata tra loro.

Fagiolo

Il colore varia dal bianco al lilla.

Il frutto è un legume allungato di varia forma e dimensione a seconda della varietà.

Anche i semi, conseguentemente, variano di forma, da tondeggianti a ovali-oblungi, e variano anche nel colore.

PARTE UTILIZZATA

I frutti (baccelli), raccolti maturi ma non secchi, liberati dai semi e dal peduncolo, (solamente la buccia), lasciati essiccare al sole e conservati in sacchetti di carta.

USO INTERNO

Come bevanda dietetica e di conforto.

Versare su 2 grammi di buccia essiccata, 100 ml di acqua bollente, lasciare il recipiente tappato per 15 minuti e filtrare.

Due tazzine al giorno.

Come diuretico e depurativo.

Bollire per 5 minuti 50 grammi di bucce essiccate e frantumate in un litro d'acqua, togliere dal fuoco e lasciare a riposo, con recipiente coperto, per 12 ore prima di filtrare.

Da 4 a 5 tazze durante la giornata.

Tenere a macerare per una settimana, 35-40 grammi di baccelli essiccati e frantumati in 100 ml di alcool a 90° e 100 ml di acqua distillata. Filtrare e conservare in una bottiglietta di vetro scuro con tappo smerigliato.

1-2 cucchiaini in 1/2 bicchiere d'acqua, due volte al giorno.

CONSIGLI

Non raccogliere mai i baccelli già seccati sulla pianta, poiché a quel punto, hanno perduto tutti i loro principi attivi.

Si usa l' infuso di fagiolo anche per abbassare il tasso di zucchero nel sangue, ed è per questo consigliabile ai diabetici.

Sempre, l' infuso di fagiolo, è consigliato per contrastare tutte le affezioni reumatiche in generale.



sk

Ficus carica L.

fico

Fico

FICO

Ficus Carica L.

Fam.: Moraceae.

Nomi locali: assenti

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Se si vuole prestar fede al Vecchio Testamento (Genesi 3,7), "Conobbero che erano nudi; cucirono delle foglie di fico e se ne fecero dei perizomi", Così usarono la pianta i nostri progenitori Adamo ed Eva, ma forse qualche frutto, lo assaggiarono anche loro.

Un egiziano della XII dinastia, verso il 2500 a.C., dipinge una raccolta di "fichi" in una tomba di Beni-Hassan.

I Greci avevano soprannominato Platone "mangiatore di fichi", Democrito li amava e, per Zenone pare fosse il cibo esclusivo.

Marcus Apicius, contemporaneo di Augusto, ingrassava le sue scrofe con fichi secchi, le abbeverava con vino melato e cuoceva il loro prosciutto con un brodo di fichi secchi aromatizzato con alloro.

Columella in "De re rustica" (VIII, 10) consiglia di nutrire i tordi di allevamento con fichi secchi tritati. Alcuni, dice, facevano masticare i fichi agli schiavi, prima di darli agli uccelli, ma il metodo si rivelò troppo costoso perché, gli schiavi impiegati in questa masticazione preliminare, inghiottivano troppi frutti.

Secondo Galeno il fico è il meno nocivo tra i frutti di Autunno. Era abitudine dei Romani di mangiare i Fichi come antipasto, insaporiti con sale, aceto e "garum" (una specie di salsa piccante di pesce).

Il Fico secco era apprezzato anche come medicamento. Dioscoride lo loda come emolliente e dolcificante, e ne prescrive decotti contro le infiammazioni interne (bronchi, reni, vescica).

Il Mattioli (1566) li prescrive per le "flussioni delle gambe" e per la guarigione di "fistole senza speranza".

Un mezzo Fico cotto nel latte e applicato caldo sulla

Fico

gengiva, calma spesso gli accessi dolorosi. Lo stesso trattamento accelera la maturazione dei foruncoli e dei paterrecci.

Il lattice di Fico è stato da sempre usato per cagliare il latte, addirittura ai tempi di Omero, non si conosceva altra maniera.

HABITAT

Pare originario dell'Asia Minore, ma fu introdotto in tempi remoti in Europa e in Italia, dove è ampiamente coltivato.

Esiste una varietà spontanea che cresce sulle rupi, sui muri, lungo i fossi delle zone più calde, ma non produce frutti commestibili.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o albero (arriva sino a 10 metri) con corteccia liscia di colore cenerino. Tutta la pianta contiene un'abbondante lattice acre e irritante.

Le foglie caduche e provviste di un lungo picciolo, hanno forma ovale, spesso divise in tre-cinque lobi.

La superficie superiore è di colore verde-intenso, scabra al tatto, quella inferiore abbondantemente pubescente e biancastra.

L'infiorescenza è di tipo particolare, (formata di numerosi fiori addossati uno all'altro) e si trova all'interno di un ricettacolo carnoso a forma di pera che è attaccato alla sommità dei rami con un corto peduncolo.

Il frutto non è il ricettacolo carnoso che viene colto e mangiato sotto il nome di "Fico", ma ognuno dei numerosi granellini affondati nella sua polpa.

In botanica il frutto prende il nome di "siconio".

PARTE UTILIZZATA

I fichi raccolti a completa maturazione, in giornate asciutte e nelle ore più calde. Si dispongono al sole, rivoltandoli di tanto in tanto con delicatezza, e ritirandoli durante la notte, fino al raggiungimento di una giusta consistenza.

Si conservano in cassette di legno.

Fico

USO INTERNO

Come emolliente per la gola e sedativo per la tosse.

Fare bollire per 10-15 minuti, 10 grammi di Fichi essiccati, in 100 ml di acqua, lasciare il recipiente tappato per 20 minuti poi filtrare.

Due-tre tazze al giorno, leggermente riscaldato e bevuto a piccoli sorsi.

USO ESTERNO

Come emolliente per pelli e mucose infiammate.

Lo stesso decotto preparato per uso interno, viene adoperato per fare sciacqui e gargarismi, o applicazioni di compresse imbevute tre-quattro volte al giorno, ogni volta per 15 minuti.

CONSIGLI

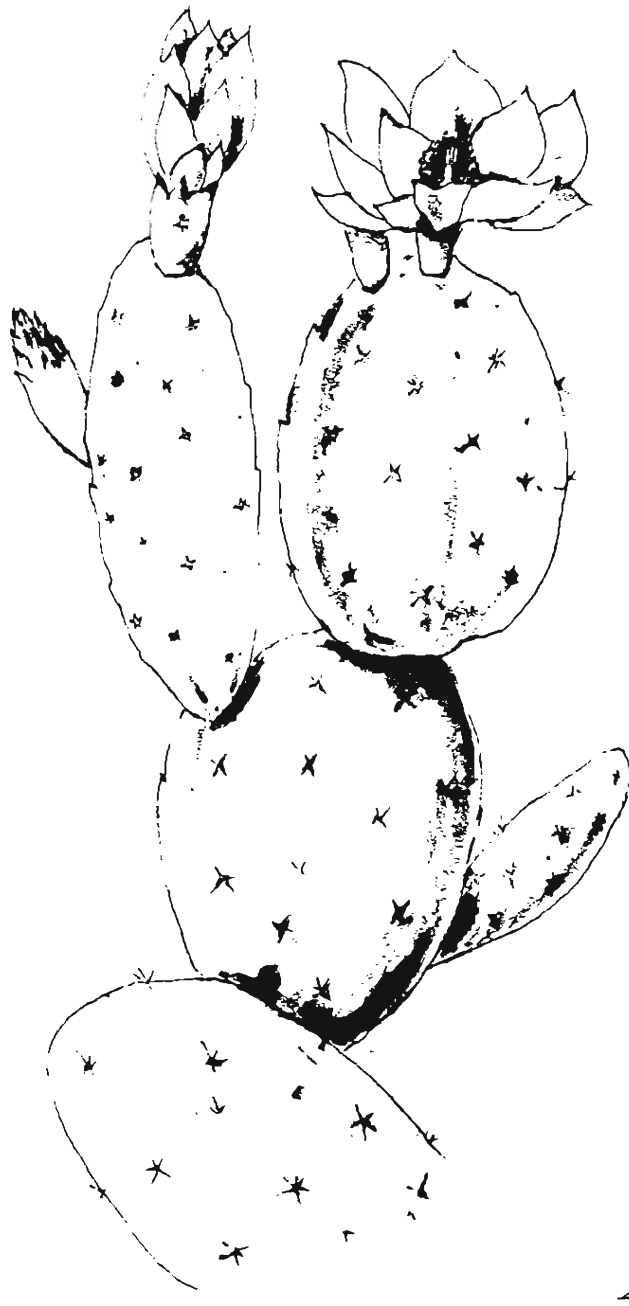
Per togliere porri, verruche o calli, applicare, limitatamente alla zona interessata con batuffoli di cotone o piccoli tamponi, il lattice ottenuto dal frutto acerbo, dalle foglie o da una piccola incisione della corteccia.

Fare molta attenzione, usando questo lattice, perché è caustico e può provocare ustioni anche abbastanza noiose.

E' successo qualche anno addietro, (ma capita più spesso di quanto non si creda), che alcune ragazzine siano rimaste ustionate al seno che, seguendo i consigli di amiche esperte, avevano strofinato con il latte di Fico, per renderlo più sodo e sviluppato.

E' capitato anche ai ragazzi, (ma di questi si sa ancora meno), che siano rimasti ustionati con il latte di Fico, perché vogliosi di diventare più "dotati".

Perciò, attenzione ai consigli di "amici esperti".



Opuntia ficus-indica (L.) Miller

Fico d'India

Fico d' India

FICO D'INDIA

Opuntia ficus-Indica (L.) Miller

Fam.: Cactaceae.

Nomi locali: assenti.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Questa pianta, come altre di famiglie, generi e specie diverse, che a dispetto del nome, non sono originari del paese da cui sembrerebbero provenire, anche il Fico d'India, non è di origine indiana, ma proviene dall' America Tropicale e Centrale.

E le estese macchie di Fichi d' India che si vedono nelle regioni mediterranee meridionali, dove oramai la pianta si è naturalizzata, come in certe zone calabro-siciliane, ci fanno davvero pensare più ai deserti Messicani e Californiani, che non alle foreste dell' India.

Dalle nostre parti è una pianta non proprio comune, e per questo forse che nelle nostre campagne, non sono mai state sperimentate le sue proprietà medicinali.

HABITAT

Originario dell' America Tropicale, è coltivato in Italia nelle zone a clima caldo. Nel meridione si è naturalizzato

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o talvolta piccolo albero alto fino a 3 metri, ha i rami trasformati in "cladodi", grandi pale appiattite, fornite superficialmente di areole che hanno un ciuffo di spine molto sottili e molto irritanti. Spesso è presente fra queste una grossa spina, più robusta delle altre.

La parte basale di questo arbusto è lignificata e, nelle piante vecchie più o meno cilindrica, con superficie screpolata simile ad un tronco.

Le foglie sono cilindriche, molto piccole, inserite sulle areole ed hanno vita molto breve.

I fiori, inseriti nella parte apicale dei "cladodi"

Fico d' India

superiori, hanno numerosi sepali carnosì ed altrettanti petali di colore giallo-brillante.

I frutti, eduli, hanno la superficie esterna simile a quella dei cladodi, fornita cioè di areole con numerose sottilissime spine irritanti.

La forma del frutto è oblunga il colore variabile dal giallo-aranciato al rosso-vinoso, la polpa è dello stesso colore della superficie esterna e contiene numerosi semi.

Il sapore è gradevole.

PARTE UTILIZZATA

I fiori raccolti nel periodo della loro schiusura, Giugno-Luglio, essiccati all' ombra e conservati in vasetti di vetro scuro o porcellana, al riparo dalla luce.

Il succo dei "cladodi" preparato al momento dell' uso.

USO INTERNO

Come leggero antispasmodico e diuretico.

Versare su 2-3 grammi di fiori, 100 ml di acqua bollente e lasciare il recipiente tappato per 20 minuti.

Tre-quattro tazzine al giorno.

Come lenitivo nei disturbi epatici.

Prendere una pala di Fico d'India (cladodo), sbucciarla con un coltello facendo attenzione agli aculei. Mettere la polpa raccolta in una garza e comprimere per fare uscire il succo. Filtrare il succo con cotone.

Un cucchiaino prima dei pasti.

CONSIGLI

Il succo ottenuto spremendo una pala della pianta, può essere usato come tonico emolliente o idratante per pelli secche.

Applicare con un batuffolo di ovatta su pelli ben lavate.

Se vi capita di andare in Calabria, o meglio ancora in Sicilia, non dimenticate di assaggiare i "Fichi d' India" che durante la fine dell' Estate troverete sulle bancarelle ad ogni angolo di strada.



22

Centaurea cyanus L.

fioraliso

Fiordaliso

FIORDALISO

Centaurea cyanus L.

Fam.: Compositae.

Nomi locali: Fior campese, Battisocere.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Un tempo il colore blu-intenso dei Fiordalisi, unito al giallo delle Calendule e dei Piscialletto e al rosso dei Papaveri, colorava in Giugno i campi biondi di Grano.

Ora queste "malerbe", comunemente vengono chiamate così, non ci sono più, i diserbanti ne hanno fatto giustizia.

E così è aumentata la produzione, ma si è inaridita quella festa di colori che in altri tempi ci appagava però, economicamente, quello che interessa è il profitto.

Tutti i fiordalisi appartengono al genere *Centaurea*, ma solo pochi tra questi, possiedono proprietà medicinali.

Il nome del genere deriva da Chirone, il mitico Centauro metà uomo e metà cavallo, educatore di Achille.

Secondo la leggenda, pare che Chirone per guarire da una ferita procuratagli da una freccia scagliata da Ercole, abbia usato questa pianta, che da lui prese il nome "Kentaurion".

Il nome della specie, "cyanus", deriva dal greco "kyanos"= azzurro.

L'Imperatore di Germania Guglielmo I, l'aveva scelto come emblema della sua casata, ricordandogli un fatto accaduto durante la sua infanzia, quando per sfuggire alle truppe di Napoleone, con la mamma e i fratelli si rifugiò in un campo di grano, dove aveva passato il tempo intrecciando ghirlande con Fiordalisi.

HABITAT

Spontaneo nella regione mediterranea, la sua presenza è documentata in ghirlande funerarie dell'antico Egitto.

Cresce in luoghi erbosi, nelle ghiaie, negli incolti, ma più frequentemente tra i campi di Grano dove non sono mai stati usati diserbanti chimici.

Fiordaliso

IDENTIFICAZIONE

Pianta annuale con radice fusiforme di colore giallo, alta da 30 a 80 cm, con fusto ramificato e tomentoso.

Le foglie verdastre o più spesso quasi bianche, per un fitto tomento che le ricopre, sono pennato-partite con segmenti lineari-acuminati, quelle inferiori, quelle superiori invece, semplici, sessili, lungamente acuminate all' apice.

I fiori sono riuniti in capolini solitari all' apice dei rami. Quelli periferici sono caratterizzati da una corolla tubulare molto allungata di colore azzurro, sfrangiata in cinque lobi, i fiori interni sono più piccoli di colore porporino.

Il frutto è un achenio biancastro, cilindrico, con un pappo inserito nella parte superiore.

PARTE UTILIZZATA

I capolini raccolti durante la fioritura (Maggio-Giugno), essiccati rapidamente all' ombra e conservati in barattoli di vetro o di porcellana, al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Come astringente intestinale e leggero diuretico.
versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di capolini essiccati, coprire il recipiente e dopo 20 minuti filtrare.

Una-due tazzine la giorno.

USO ESTERNO

Per palpebre arrossate, mucose della bocca o della gola infiammate.

Versare 1/2 litro di acqua bollente su 25-30 grammi di capolini essiccati e lasciare riposare, con recipiente tappato una ventina di minuti prima di filtrare.

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

CONSIGLI

Una manciata di fiori, avvolti in una garza, messi in infusione per 20 minuti nell' acqua calda del bagno, è un utile rimedio contro le pelli arrossate o delicate.

Ancora un infuso preparato co 50-60 grammi di capolini

Fiordaliso

essiccati e messi in un litro d' acqua bollente per 20 minuti. Coprire e filtrare freddo. E' un ottimo tonico astringente per la pelle del viso, il seno e altre parti delicate.



Fragaria vesca

fragola

FRAGOLA

Fragaria vesca L.

Fam.: Rosaceae.

Nomi locali: Fravolaria.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Tutte le fragole che compaiono o compariranno sulle nostre tavole, quelle belle fragolone grosse in maniera esagerata, quasi gonfiate e un po' scipite per la verità, ma molto belle a vedersi, sono tutte, ma proprio tutte, derivate da quella piccola fragolina di bosco, grossa poco più di un pisello, ma saporita e piena di un profumo incomparabile.

Dice il botanico che la Fragola che noi mangiamo sulle nostre tavole non è il vero frutto.

Anche i nostri progenitori, nel loro continuo vagabondare alla ricerca di cibo, avranno sicuramente raccolto e mangiato delle fragole, senza minimamente curarsi che quello che mangiavano non fosse il vero frutto, erano ignoranti e non si preoccupavano di conoscere i termini botanici, si sentivano probabilmente soddisfatti, soltanto con la pancia piena.

A dire la verità a molti di noi, anche oggi, non interessa granché sapere che la Fragola non è altro che il ricettacolo dei frutti veri e propri, che sono costituiti da tutti quei puntini neri o bruni, che si trovano alla superficie e che, quello che noi mangiamo è il "conocarpo".

Chi probabilmente sapeva di mangiare il ricettacolo e non il frutto, era il grande Linneo, ma anche lui non ci dava molta importanza e continuava a mangiarle, tanto che curandosi con le fragole, riuscì a guarire da una dolorosa forma di gotta che lo affliggeva da anni.

In medicina, tuttavia, non si utilizza il frutto ma il rizoma e le foglie.

HABITAT

Nella forma coltivata, un po' dovunque. Nella forma spontanea, preferisce la zona submontana e la zona alpina, ma

Fragola

si trova anche nel nostro comprensorio, principalmente nei boschi collinari che circondano il nostro Comune.

IDENTIFICAZIONE

Pianta perenne con rizoma cilindrico dal quale si sviluppano gli stoloni striscianti sul terreno.

Ai nodi degli stoloni vi sono foglie e radici e da questi si svilupperanno nuove piante.

Le foglie hanno un lungo picciolo peloso e sono divise in tre foglioline a margine dentato, la superficie superiore è verde e poco pelosa, quella inferiore è bianco-sericea per la tomentosità che la ricopre.

Il fiore, composto da un calice a 5 sepali, rinforzato da un calicetto, anch'esso con 5 sepali lanceolati, e una corolla formata da 5 petali di colore bianco.

Il frutto, portato da un peduncolo che a maturità si piega verso il basso, è in realtà il ricettacolo dei frutti che sono piccoli acheni bruno-giallastri posti sulla superficie polposa e rossa del ricettacolo.

PARTE UTILIZZATA

Il rizoma raccolto in Primavera o in Autunno e le foglie raccolte in Aprile-Maggio quando sono giunte a completo sviluppo.

Il rizoma si essicca al sole, le foglie all'ombra, e si conservano entrambe in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Come stimolatore dell'appetito, per aumentare la diuresi e come depuratore dell'organismo dagli acidi urici.

Fare bollire per 10-12 minuti 1 grammo di rizoma essiccato e triturato (3-4 grammi se fresco), in 100 ml di acqua e lasciare a riposo con recipiente coperto per 20 minuti prima di filtrare.

Due tazze prima dei pasti.

Versare 100 ml di acqua bollente su 4 grammi di foglie essiccate, tappare il recipiente per 20 minuti e filtrare.

3-4 tazzine al giorno, di cui una almeno prima dei pasti.

Questo infuso è adatto anche a frenare le diarreë.

Fragola

USO ESTERNO

Per mucose della bocca e della gola infiammate.

Fare bollire per 10 minuti in 100 ml di acqua, 5 grammi di rizoma o di foglie essiccate (se la droga è fresca, aumentare 3 volte). Lasciare riposare per 15-20 minuti e filtrare.

Fare sciacqui, gargarismi più volte al giorno.

CONSIGLI

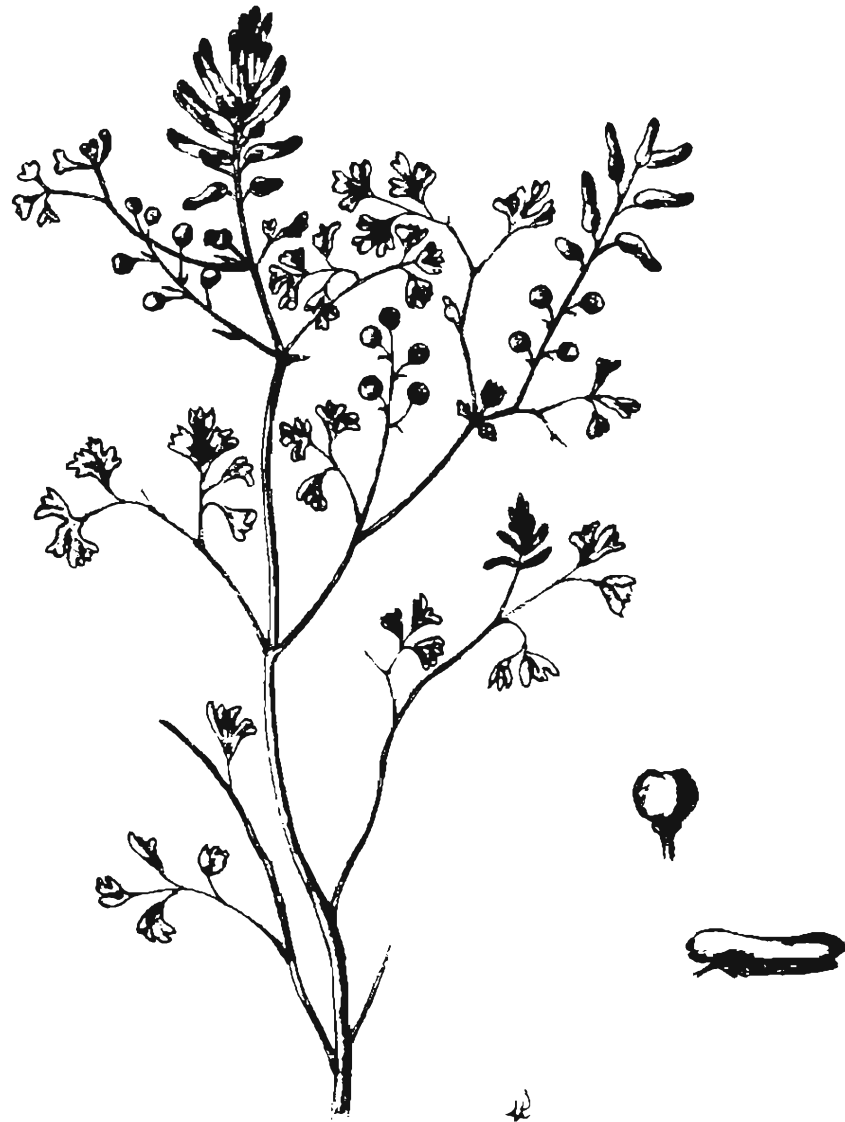
Spesso le fragole producono in alcuni soggetti delle irritazioni cutanee, la cosiddetta "orticaria".

Si può continuare a gustare questo frutto delizioso, ma occorre abituare l'organismo un poco per volta, con pazienza, mangiando una sola Fragola il primo giorno, due il secondo, aumentando piano piano, giorno dopo giorno, magari intercalando, dopo 7-8 giorni, un giorno di riposo.

In questa maniera l'organismo si abituerà e non sarà più sottoposto al fastidioso prurito.

Una manciata di foglie di Fragola, avvolte in una garza, messe in infusione nell'acqua del bagno, è utile per le pelli soggette alla "cuperosi".

Con le foglie di Fragola essiccate, si usa in molte zone preparare un "tè" delizioso, diuretico e depurativo, che volendo, si può aromatizzare con "cannella" o "vaniglia".



Fumaria officinalis L.

Fumaria

Fumaria

FUMARIA

Fumaria officinalis L.

Fam.: Papaveraceae.

Nomi locali: Erba calderugia, Fumo di terra.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Pianta diffusa un po' ovunque e considerata sino dai tempi antichi, per la sua evanescenza, un' emanazione della terra e non prodotta da seme.

Medici antichi come Dioscoride nel I', e Galeno nel II' secolo d. C., la apprezzarono per le sue proprietà benefiche sulla secrezione biliare.

Nel X' secolo, la ritennero efficace anche illustri medici arabi, e nel 1500 Mattioli ne tesseva gli elogi come rimedio specifico dei disturbi addominali.

Un tempo la pianta fu ritenuta utile a procurare lunga vita.

HABITAT

Cresce spontanea nei campi, negli orti, in tutti i luoghi coltivati, sui cigli delle strade, nelle siepi.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale con fusto sdraiato o ascendente, ampiamente ramificato, spesso soffuso di colore porporino.

Le foglie di aspetto glauco, completamente glabre, come del resto tutta la pianta, hanno un lungo picciolo e lamina due-tre pennatosetta.

I fiori, raccolti in densi racemi terminali allungantesi durante la fruttificazione, sono di colore rosa con l' apice dei petali più scuro.

Il frutto è globoso e contiene un seme.

PARTE UTILIZZATA

Tutta la parte aerea della pianta raccolta all' inizio della fioritura, in Marzo-Aprile, evitando la parte basale, particolarmente lignificata, e le foglie secche.

Fumaria

Si essicca all'ombra, rapidamente, e si conserva in barattoli di vetro o di ceramica, al riparo dalla luce solare.

USO INTERNO

Come depurativo e tonico stimolante.

Preparare un infuso versando 100 ml di acqua bollente su 2-3 grammi di droga essiccata (fino a 10 grammi se fresca), e lasciare il recipiente tappato per 20 minuti prima di filtrare.

2-3 tazzine al giorno di cui una al mattino a digiuno.

USO ESTERNO

Dermatosi, affezioni della pelle in genere.

Lasciare in infusione per 15 minuti, versandovi un litro di acqua bollente sopra, 45-50 grammi di droga essiccata (130-150 grammi se fresca), poi filtrare.

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

CONSIGLI

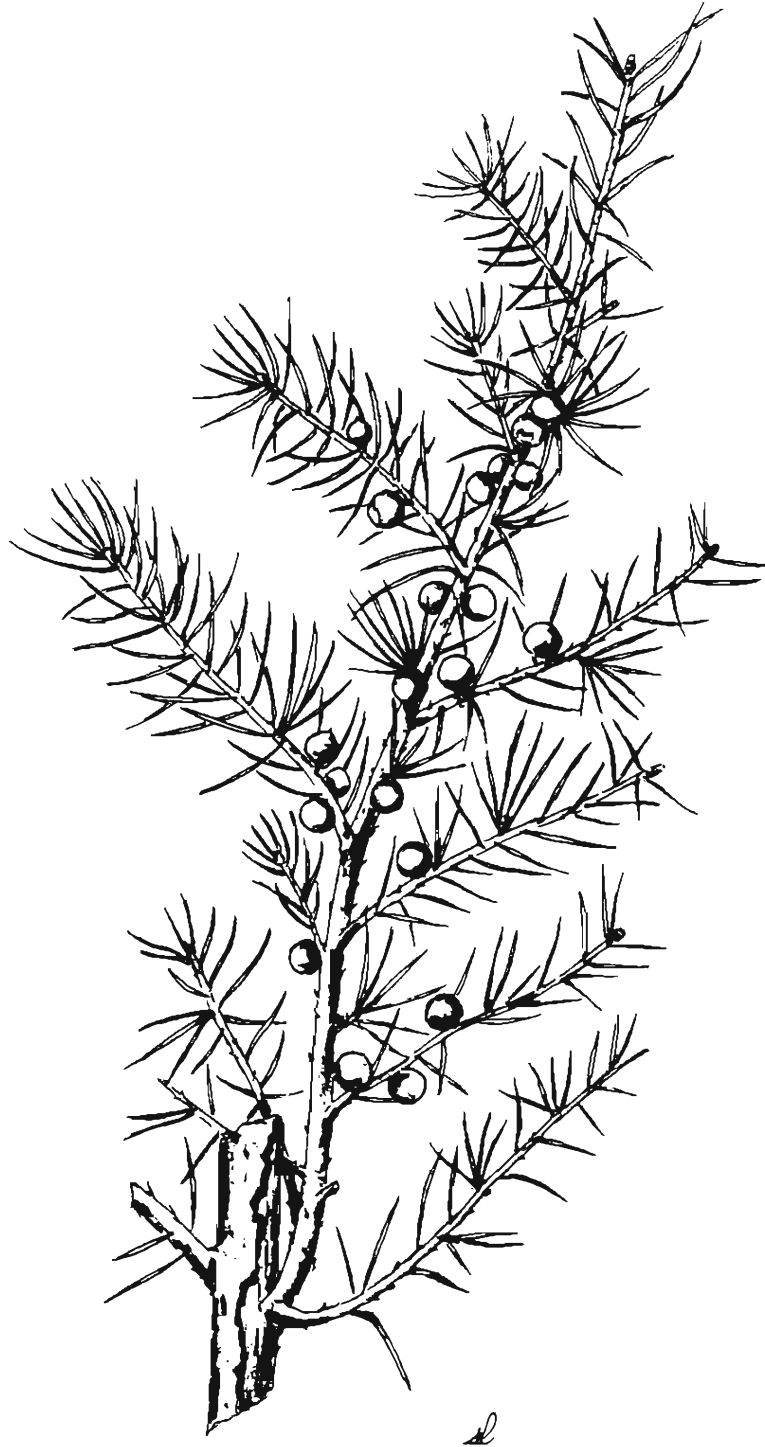
EVITARE ASSOLUTAMENTE IL CONTATTO DELLA FUMARIA, CON RECIPIENTI DI FERRO.

Spesso i principi attivi, in particolare gli alcaloidi, invertono la loro attività in relazione al dosaggio e alla durata del trattamento.

La Fumaria non è esente da questa regola, specialmente sull'apparato respiratorio e circolatorio.

Basse dosi, funzionano da stimolanti, mentre dosi più elevate risultano deprimenti.

Si raccomanda pertanto una scrupolosa osservanza delle dosi prescritte.



Juniperus communis L.

Ginepro

Ginepro, Ginepro rosso

GINEPRO

Juniperus communis L.

Fam.: Cupressaceae.

Nomi locali: Ginepro, Coccole, Baceri.

GINEPRO ROSSO

Juniperus oxycedrus L.

Fam.: Cupressaceae.

Nomi locali: Sabina rossa, Appeggi, Coccolone.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Tutti e due fanno parte della stessa famiglia e appartengono allo stesso genere, anche se sono due specie diverse.

Anche dal punto di vista medicinale, i loro principi attivi si equivalgono.

Il primo si trova dal livello del mare alla zona alpina e preferisce luoghi rocciosi e soleggiati, il secondo è comune nella zona mediterranea e preferisce le macchie litoranee, le zone sabbiose, come spiagge battute dai venti marini.

Il Ginepro in genere, godeva un tempo di una certa considerazione tra le piante medicinali, e di una invidiabile fama.

Catone, già tre secoli avanti Cristo, raccomandava un "vino di Ginepro" contro la ritenzione urinaria ed esisteva pure un "vino" contro la sciatica. ("De re rustica" 122-123).

Dioscoride, nel I° secolo d.C., attribuendo al ginepro la virtù di rimediare i mali di stomaco, la tosse, i morsi dei serpenti, l'asma, non faceva altro che riportare indicazioni molto antiche che, con qualche variante e opportune correzioni, avrebbero avuto valore fino ai nostri giorni.

La pianta è stata utilizzata con efficacia e per lungo



20

Juniperus Oxycodrus L. Ginepro coccolone

Ginepro, Ginepro rosso

tempo (Santa Ildegarda ne XII° secolo, Dodoens nel XIV°), per la cura del catarro polmonare.

HABITAT

Il Ginepro cresce dalla zona mediterranea a quella alpina, in luoghi soleggianti e rocciosi, spesso è coltivato nei giardini.

Il Ginepro Rosso cresce spontaneo nelle macchie e lungo le coste della zona mediterranea.

IDENTIFICAZIONE

Juniperus Communis, è un arbusto che raramente raggiunge le dimensioni di un albero, (altezza massima fino a 6 metri), abbondantemente ramificato, con corteccia che si stacca a strisce longitudinali. Colore rosso-bruno.

Le foglie aghiformi, verticillate, di forma lineare si restringono gradatamente verso l' apice che termina con una punta rigida pungente.

La superficie della foglia di colore verde-grigiastro, è percorsa da una linea biancastra.

I fiori sono portati da piante diverse, una reca solo quelli maschili, piccoli e giallastri, una invece quelli femminili, leggermente più grossi e verdi.

Il frutto è una pseudo bacca sferica chiamata botanicamente "galbulo", di colore verde, che nel secondo anno, a maturità completa, diventa di colore blu-scuro, leggermente pruinoso.

Juniperus Oxycedrus, arbusto che raggiunge qualche volta i 6-7 metri di altezza, ma generalmente, non supera i 4-5.

Molto spesso è prostrato con la chioma sparsa irregolarmente, il tronco è ramificato fino dal basso, la corteccia rossastra, si sfalda come nel precedente in strisce longitudinali.

Le foglie, normalmente verticillate a tre a tre, sono lineari e si restringono gradatamente verso la punta che è dura e pungente. La superficie fogliare è di colore verde-chiaro ed è percorsa nel senso della sua lunghezza, da due linee bianche.

I fiori sono separati come nel Ginepro Comune, quelli maschili piccoli e giallastri all' ascella delle foglie, quelli femminili verdi e protetti ognuno da tre brattee.

Ginepro, Ginepro rosso

I frutti, che si trovano ovviamente, soltanto sulla pianta femminile, sono dei "galbuli" rotondeggianti, formati dalle tre brattee saldate tra di loro, di colore verde, bruno-rossastre a maturità.

PARTE UTILIZZATA

Per entrambe le specie, i frutti, raccolti a maturazione, essiccati al sole o in forno, (riscaldato a calore moderato), e conservati in barattoli di vetro scuro o di porcellana, al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Per aumentare la diuresi, calmare la tosse o purificare le vie urinarie.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di galbuli essiccati, lasciare riposare per 20-25 minuti con recipiente coperto e colare.

Due-tre tazze al giorno, oppure a tazzine quando occorra.

Tenere a macero per 10 giorni, 4-5 grammi di galbuli essiccati e contusi, in 100 ml di buon vino bianco. Filtrare.

Un bicchierino prima dei pasti.

USO ESTERNO

Come rubefacente o blando disinfettante.

Fare bollire per 10-12 minuti in un litro d' acqua un ettogrammo di frutti essiccati e contusi, lasciare il recipiente coperto per 15 minuti e filtrare.

Applicare compresse imbevute di decotto, sulle parti interessate.

CONSIGLI

Non somministrare mai a donne incinte, preparati a base di ginepro e attenersi scrupolosamente alle dosi prescritte.

Il Ginepro è controindicato per i sofferenti di malattie renali, e l' uso è tassativamente vietato ove esista uno stato infiammatorio di tale organo.

I galbuli maturi di Ginepro, non dovrebbero mai mancare in cucina, per il particolare sapore che riescono a conferire agli arrostiti, specialmente alla cacciagione.



Lotus corniculatus L.

Ginestrino

Ginestrino

GINESTRINO

Lotus corniculatus L.

Fam.: Leguminosae.

Nomi locali: Trifoglio giallo, Mullaghera.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Gli antichi indicavano con il nome generico di "Lotus" molte piante, ma in botanica si attribuisce solamente ad un complesso di specie tutte affini al famoso e saporito "Lotus Edulis" (Pisello Africano), ricordato anche da Omero nell' Odissea.

Il nome del genere deriva dal greco e significa "desidero"

Ha proprietà antispasmodiche, scoperte per caso da H. Leclerc che aveva consigliato a un contadino che soffriva di congiuntivite, ma anche di disturbi nervosi che gli causavano palpitazioni e insonnia, una lozione a base di "Meliloto" (*Melilotus Altissima*).

Il contadino, distratto, non solo sbagliò il genere, raccogliendo il "Lotus" al posto del "Melilotus", ma anche la prescrizione medica e oltre fare lavaggi, ne assunse anche delle pozioni per bocca, come tisana.

In capo ad una settimana, la congiuntivite era rimasta pressoché la stessa, ma i disturbi nervosi e l' insonnia erano scomparsi.

HABITAT

Coltivata come foraggio, la pianta si trova spontaneizzata sui cigli delle strade campestri e nei prati asciutti, dal retroduna della zona marina, fino alla zona montana.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea, vivace, con fusti prostrato-ascendenti, sviluppatasi a raggiera, originati da un ceppo radicale legnoso, lunghi 40-50 cm, glabri o scarsamente pelosi.

Le foglie, glabre anch' esse o poco pelose, hanno 5

Ginestrino

foglioline; due inserite all' attacco del peduncolo con il fusto, le altre tre all' apice del rachide fogliare.

La forma varia da ovale a lanceolata con apice più o meno arrotondato, il colore è verde

L' infiorescenza è formata da 3-6 fiori riuniti in cima ad un lungo peduncolo inserito al termine dei rametti o all' ascella delle foglie superiori.

Ogni singolo fiore, ha la forma caratteristica delle "Leguminose", con 5 petali che formano: il vessillo, le ali, la carena.

Il frutto è un legume cilindrico dritto, di colore bruno che a maturità apre le valve torcendole a spirale, lasciando uscire dei semi ovali, di colore bruno-rossastro.

PARTE UTILIZZATA

I fiori raccolti appena sbocciati, da Maggio a Luglio, essiccati all' ombra e conservati in vasetti di vetro scuro o ceramica, al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Come sedativo (angoscia depressione, nervosismo, palpitazioni).

Versare 100 ml di acqua bollente, su di un grammo di fiori essiccati, tappare il recipiente e lasciare riposare per 7-8 minuti prima di filtrare.

Due-tre tazzine al giorno, calde, addolcite con un cucchiaino di miele o zucchero.

Una tazzina almeno prima di coricarsi.

USO ESTERNO

Come astringente o antinfiammatorio.

Fare bollire un litro di acqua, toglierla dal fuoco e versarla su 50 grammi di fiori di Lotus essiccati, (una buona manciata, circa 150 grammi, di fiori freschi) coprire il recipiente per 20 minuti e filtrare.

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

CONSIGLI

Ginestrino

La pianta ha rivelato nella sua composizione sostanze cianogenetiche e pertanto si consiglia cautela nell'uso e di attenersi scrupolosamente alle dosi suggerite.

Per l'uso della pianta come antinfiammatorio delle zone palpebrali, si consiglia di avvalersi dell'infuso preparato per medicinali esterni, diluito all'uno per cento.



12

Helianthus annuus L. Girasole

Girasole

GIRASOLE

Helianthus annuus L.

Fam.: Compositae.

Nomi locali: Fiore di San Marco, Corona reale.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La pianta originaria del Perù, venne introdotta in Europa verso il 1600 e, non è difficile affermare, essere stata totalmente sconosciuta sia ai Greci che ai Romani.

I capolini di questa pianta, sono talmente grandi e vistosi, (alcune piante coltivate raggiungono il diametro di oltre 50 cm), che chiamarli capolini, sembra quasi un controsenso.

Le proprietà medicinali della pianta sono state scoperte abbastanza recentemente, rispetto ad altre della stessa famiglia, il cui uso medicinale, si perde nella notte dei tempi.

La pianta è largamente coltivata per uso industriale, dai semi si estrae un olio molto apprezzato.

Il nome comune della pianta, deriverebbe, secondo la tradizione, dal fatto che il capolino segue il corso del sole, volgendosi sempre verso questi.

Questo non è vero, però è vero che tutti i capolini sono sempre rivolti verso Oriente, come se aspettassero il sorgere del sole.

HABITAT

Originario del Perù, viene coltivato piuttosto intensamente per la produzione dei semi, dai quali si ricava un olio commestibile o, come pianta ornamentale.

Si rinviene a volte sfuggito alle colture, tra le macerie e nelle discariche.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annua con radice fibrosa, fusto alto sino a 3 metri, generalmente semplice o poco ramificato costituito da una scorza verde, ruvida, che riveste un midollo bianco e

Girasole

leggero.

Le foglie opposte inferiormente, ma generalmente alterne nel tratto superiore, sono ovali o cordate, percorse da una o tre nervature, munite di un robusto picciolo ed hanno il margine seghettato.

Le due superfici fogliari, il picciolo, come del resto tutta la pianta, presentano una ruvidità scabrosa, per la presenza di peli rigidi.

I fiori, sono riuniti in enormi capolini portati da solidi peduncoli.

Il capolino è circondato da grandi brattee di aspetto fogliaceo. I fiori, che possono superare il migliaio in ogni singolo capolino, sono di due tipi, quelli esterni costituiti da una grossa ligula oblungo-lanceolata di colore giallo-dorato, quelli interni, tubulosi, più piccoli e di colore bruniccio.

Il frutto è un achenio abbastanza grande, di colore nerastro o grigio, con striature longitudinali più scure e superficie vellutata.

PARTE UTILIZZATA

I capolini laterali raccolti in Agosto-Settembre, appesi ad asciugare all'ombra.

I capolini principali, raccolti in Ottobre, a completa maturazione, fatti asciugare e sgranati per raccogliere i semi.

Sia i capolini, che i semi, si conservano in sacchetti di carta o di tela.

USO INTERNO

Per l'eccitazione nervosa, mal di testa, pertosse, tosse e raffreddore.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di semi torrefatti e contusi, tappare per 20 minuti e filtrare.

Due tazzine al giorno.

Per facilitare la digestione, aumentare la diuresi, attenuare i sintomi del raffreddore.

Versare 100 ml di acqua bollente su 3 grammi di capolini essiccati (fiori tubulosi e ligulati), fare riposare per 20 minuti con recipiente tappato e poi filtrare.

Due-tre tazzine al giorno.

Girasole

Tenere a macerare per 5-6 giorni, in 100 ml di alcool a 70', 20 grammi di capolini (comprese le brattee che li circondano) poi filtrare.

20-30 gocce due volte al giorno, in un poco d' acqua.

Per ottenere una buona tintura vinosa, tenere a macero per 5-6 giorni in 100 ml di buon vino bianco, 3 grammi di fiori essiccati (solo tubulosi e ligulati), poi filtrare.

2 bicchierini al giorno dopo i pasti.

USO ESTERNO

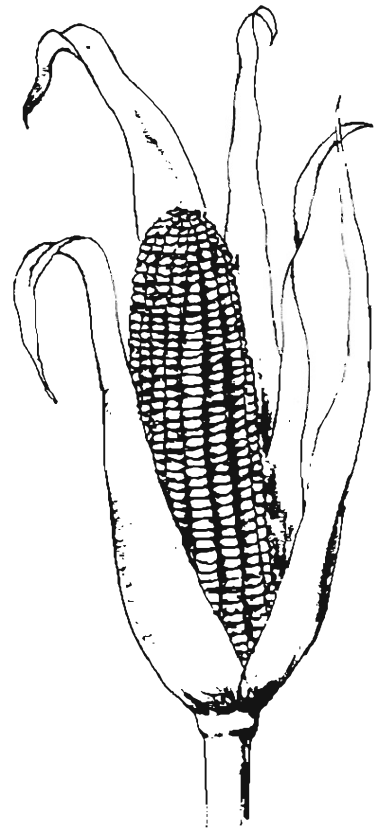
Come astringente.

Versare un litro d' acqua bollente su 50 grammi di capolini e tappare per 20-25 minuti. Filtrare e fare dei lavaggi o applicare compresse imbevute di infuso tre-quattro volte al giorno sulle parti interessate.

CONSIGLI

Un linimento molto efficace contro gli stiramenti, gli spasmi muscolari, i reumatismi o i dolori artritici, è formato da olio di Girasole, essenza di Trementina, olio Canforato, essenza di Chiodi di Garofano.

Si trova in Farmacia e si usa per frizionare le parti doloranti.



Zea mays L.

Graniurco

Granturco

GRANTURCO

Zea mais L.

Fam.: Graminaceae.

Nomi locali: Granone, Frumentone.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Probabile origine nel Messico o nel Guatemala, sicuramente importato da navigatori spagnoli nella penisola Iberica verso l'inizio del XVI secolo.

Dalla Spagna si diffuse rapidamente in tutta l'Europa.

Fu successivamente portato in Turchia, e da questo paese ritornò in Francia con il nome di "Grano dei Turchi".

Non si trova allo stato spontaneo, per lo meno in Europa, dove dal punto di vista sia alimentare che officinale era del tutto sconosciuto fino alla scoperta dell'America.

E' considerata pianta alimentare molto preziosa, e l'olio che si ricava dai suoi semi è molto raccomandato, soprattutto in dietetica, per correggere gli eccessi di colesterolo.

L'utilizzazione degli stili del Granturco a scopo fitoterapico, risale a circa due secoli fa, ma solamente da pochi decenni, si è dimostrata la loro efficacia con serie ricerche scientifiche.

HABITAT

Originaria dell'America Centrale o Meridionale, è ora largamente coltivata nel nostro paese.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale con fusto eretto, semplice, alto generalmente 150-180 cm, ma in certe zone, alcuni ibridi arrivano a superare i 3 metri.

Il fusto è un culmo con i nodi ingrossati e, da quelli vicino alla base, emette radici avventizie.

Le foglie sono divise in due parti, come capita a quasi tutte le graminacee, una parte inguaina e avvolge il fusto per un lungo tratto, e l'altra, a forma di lamina

Granturco

lanceolata, si diparte dal tronco. Il margine fogliare è molto spesso ondulato, specialmente vicino alla guaina.

I fiori sono separati; i maschili riuniti in una pannocchia terminale all' apice del fusto, i femminili disposti in una spiga cilindrica all' ascella delle foglie mediane, e avvolti da ampie brattee.

Dalla cima delle brattee, spuntano i lunghi stili che permettono al polline di raggiungere l' ovulo compiendo così la fecondazione.

I frutti sono delle cariossidi riunite in lunghe file sulla superficie delle spighe femminili.

Le cariossidi hanno consistenza cornea e sono di colore normalmente giallo, ne esistono però anche di bianche o porporine.

PARTE UTILIZZATA

Gli stili femminili raccolti in Luglio-Agosto, durante la fioritura, ma molto meglio in Agosto-Settembre, dopo la fecondazione per non danneggiare il raccolto.

Gli stili si essiccano al sole rimuovendoli spesso per ottenere un essiccamento rapido, e si conservano in barattoli di vetro o di porcellana. (Tenere in luogo bene asciutto, perché con l' umidità il materiale si degrada rapidamente).

USO INTERNO

Come diuretico, depurativo, ipotensivo.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di droga essiccata, tappare il recipiente per 20 minuti e filtrare.

Due o tre tazzine al giorno.

Tenere in macero per 5-6 giorni, in 100 ml di alcool a 20°, 20 grammi di stili essiccati, filtrare e conservare in una bottiglietta con tappo smerigliato.

Due-tre cucchiaini al giorno, diluiti in 1/2 bicchiere d' acqua.

CONSIGLI

Le eccezionali proprietà diuretiche del Granturco, favoriscono l' eliminazione delle tossine che ristagnano nell' organismo e sono tipiche della "gota", dell' "artrite" o del "reumatismo".

Per questo l' uso di preparati a base di Granturco è

Granturco

consigliabile ai sofferenti di queste malattie.

Gli stili del Granturco vengono utilizzati anche come antinfiammatori e come coadiuvanti nei procedimenti di cicatrizzazione.



Lavandula angustifolia Millen. Lavanda

Lavanda

LAVANDA

Lavandula angustifolia Miller

Fam.: Labiatae.

Nomi locali: Spigo, Spica di Francia.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Lavandula Spica L., *Lavandula Angustifolia* Miller, e *Lavandula Officinalis* Chais, sono sinonimi e stanno ad indicare tutti la medesima pianta.

E' specie tipica dei paesi intorno al Mediterraneo Occidentale.

In Italia è diffusa nei terreni sassosi e aridi della Liguria, del Piemonte, della Toscana e, nel meridione, nella Campania e nella Calabria.

In altre regioni è coltivata su scala industriale, per l'estrazione dell'essenza.

Gli oli essenziali contenuti nella Lavanda, venivano un tempo sfruttati dalle nostre nonne per profumare la biancheria. Si coglievano le spighe di Lavanda e si legavano a mazzetto subito sotto l'infiorescenza, poi ogni stelo veniva ripiegato verso l'alto, fino a formare intorno alle spighe una specie di gabbia. A questo punto gli steli venivano ancora legati, questa volta subito sopra le spighe che rimanevano così imprigionate tra gli steli stessi e formavano un 'involucretto ovoidale.

Questi mazzolini venivano messi nei cassetti del comò, specialmente tra le lenzuola, che prendevano in questo modo quel particolare profumo di "bucato".

HABITAT

Cresce particolarmente nelle regioni del Mediterraneo Occidentale, nei luoghi rocciosi e ghiaiosi.

E' abbondantemente coltivata e molto spesso inselvaticata.

IDENTIFICAZIONE

Suffrutice con base legnosa da cui si sviluppano

Lavanda

numerosi fusti erbacei a sezione quadrangolare, di colore grigio e pubescenti.

Le foglie sono opposte, lanceolato-lineari, gradualmente ristrette in un apice acuto, il margine è ripiegato verso la superficie inferiore.

Entrambe le superfici sono bianco tomentose, e quella inferiore, anche ghiandola.

I fiori sono raccolti in una infiorescenza di verticilli formanti una spiga e posta al termine del fusto che nella parte terminale è afillo.

Spesso si hanno delle infiorescenze laterali, inserite all'ascella delle ultime foglie.

Ogni singolo fiore, di colore bluastro, è formato da una corolla tubulare, terminante alla fauce con due labbra.

Il frutto è composto da quattro acheni di colore bruno.

PARTE UTILIZZATA

Le infiorescenze raccolte all'inizio della fioritura, Giugno-Luglio, fatte essiccare all'ombra in leggera corrente d'aria. Quando l'infiorescenza è bene essiccata, si raccolgono i singoli fiori, passandola tra le mani e stropicciandole.

I fiori raccolti si ripongono in vasetti di vetro scuro o di porcellana, tenendoli al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Come coleretico e blando sedativo.

Versare su un grammo di fiori essiccati, 100 ml di acqua bollente, coprire il tutto per 10-12 minuti e filtrare.

Una-due tazzine al giorno.

USO ESTERNO

Come blando disinfettante della pelle e delle mucose boccali, per frizioni antireumatiche.

Tenere per 8-10 giorni a macerare 20 grammi di fiori essiccati (50- 60 grammi di fiori freschi), in 100 ml di alcool a 30', poi filtrare.

Sciacquarsi la bocca diluendo 30 gocce di tintura in 1/2 bicchiere d'acqua.

Applicare sulla pelle con un tamponcino di cotone.

Conservare in bottigliette di vetro scuro, con tappo

Lavanda

smerigliato.

CONSIGLI

Per ottenere dei bagni balsamici e purificanti, si suggerisce di mettere una manciata di fiori di Lavanda, avvolti in una garza, nell' acqua calda del bagno.

Contro spasmi o come riequilibratore del sistema nervoso si consiglia di versare tre litri di acqua bollente su 200 grammi di fiori essiccati (circa 500 grammi se freschi), lasciare in infusione per 15-20 minuti e poi filtrare spremendo.

Aggiungere questo infuso ad un bagno ben caldo.

Contro la tosse, versare un litro di acqua bollente su 20 grammi di fiori di Lavanda essiccati e 20 grammi di sommità fiorite di Menta Aquatica, sempre essiccate, coprire il recipiente per 20 minuti e filtrare.

Tre tazze al giorno lontano dai pasti.

Contro la pediculosi.

Macerare 20 grammi di fiori freschi di Lavanda in 100 ml di aceto per due settimane, agitando di tanto in tanto.

Filtrare, tagliare i capelli corti e frizionare la cute per 5 minuti, lasciare asciugare, fare uno shampoo e sciacquare.

Ripetere il trattamento per tre giorni, se necessario.

Conservare il preparato in boccettina con tappo smerigliato, rinnovandolo ogni anno.



Pistacia lentiscus L.

Lentisco

Lentisco

LENTISCO

Pistacia lentiscus L.

Fam.: Anacardiaceae.

Nomi locali: Dentisco, Sonnolo, Sondro, Lentischio.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La pianta è nota fino dall' antichità per il mastice che con essa si produceva e che veniva esportato in tutta Europa per impieghi medicinali.

Verso la fine dell' Estate, nell' isola di Chio, dove questa specie formava vaste ed estese macchie, venivano prodotte nella corteccia della pianta delle incisioni, oblique rispetto al tronco, (come si fa per la resinazione).

La resina, molto odorosa, che trasudava da queste incisioni, veniva raccolta e commerciata come balsamo naturale.

E' una pianta che ama le zone rivierasche e resiste bene al salmastro. Plinio notava che: "le acque salate alimentano il Lentisco"

Dioscoride ammetteva che le acque ottenute dal lentisco "abbelliscono e danno grazia alla pelle del viso".

Con la resina ottenuta dalla pianta, opportunamente trattata, si produceva un mastice, l' antenato del "chewing-gum", che masticato profumava l' alito.

Le galle che si producono sulle sue foglie ed hanno la forma di un piccolo orecchio umano, sono reazioni della pianta alla puntura di un insetto, l' "Aploneura Lentisci" e sono ricche di tannino. Il loro decotto ha gli usi abituali di tutti gli astringenti.

I frutti della pianta contengono una piccola mandorla commestibile, che i Romani mangiavano, dopo averla conciata in salamoia, come le Olive sotto ranno.

Dai frutti pressati si ricavava un olio, usato un tempo per l' illuminazione.

Columella consigliava l' olio di Lentisco, contro la rogna dei cavalli.

Lentisco

HABITAT

E' pianta tipica della macchia mediterranea, si trova nei boschi delle regioni vicino al mare, raramente penetra nell' interno e solamente nei luoghi più caldi e rocciosi.

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o piccolo albero, raramente supera i 5-6 metri di altezza. Abbondantemente ramificato fin dalla base, odoroso di resina.

Le foglie, paripennate, composte da 4-5 paia di foglioline, sono alterne, il picciolo è schiacciato e presenta un' ala sui lati.

Le foglioline, ovali-ellittiche, con superficie superiore verde-scuro lucente e quella inferiore verde-chiaro, hanno consistenza coriacea.

I fiori, separati nei due sessi, si trovano su piante differenti.

In entrambi i casi le infiorescenze, di colore rossastro, sono corti racemi inseriti all' ascella delle foglie.

Il frutto è una drupa tondeggianti di colore rosso tendente al nero a maturazione completa e contiene un solo seme.

PARTE UTILIZZATA

La resina, incidendo da Luglio a Settembre, con tagli obliqui la corteccia del tronco e dei rami, e raccogliendo quella che fuoriesce e si rapprende in piccole masserelle tondeggianti.

Questa va lavata delicatamente per asportare eventuali impurità, ed essiccata. Si conserva in scatole di legno.

USO DELLA DROGA

Del lentisco, come del larice, non si usano le parti vegetali, come generalmente si fa per altre piante, ma viene usata la "resina" che cola in piccole lacrime da incisione praticate sulla corteccia del tronco o dei rami.

Questa resina è impiegata, specialmente nelle regioni del Mediterraneo Medio Orientale, come sostanza per sbiancare i denti rinforzare le gengive e profumare l' alito, e la cosa è intuibile se si considera che quei popoli, sono abituati a

Lentisco

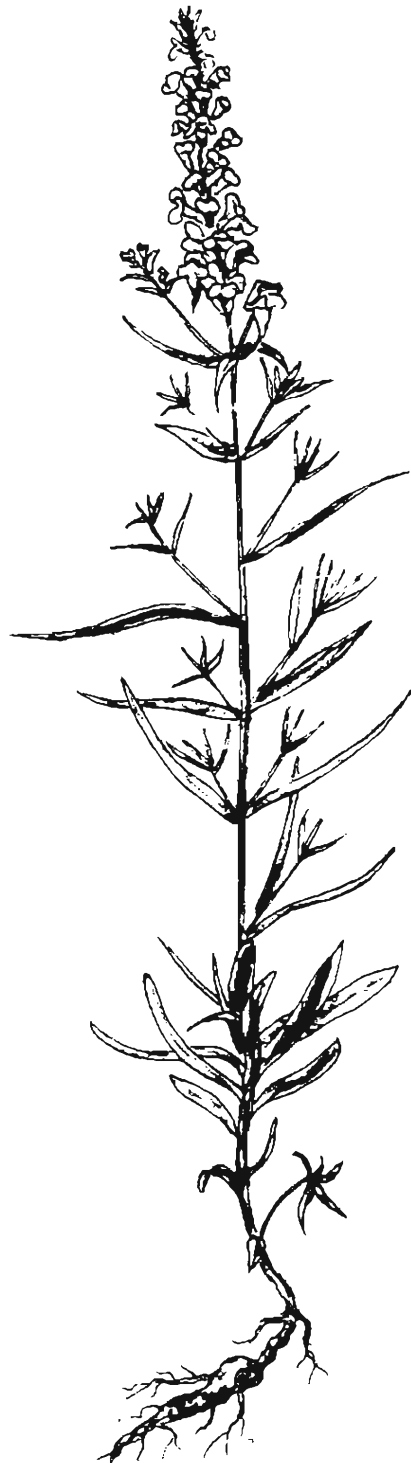
cibi piuttosto drogati e molto pesanti.

Alcune decine di anni fa , il decotto o l' infuso di Lentisco, era considerato un buon astringente e un efficace diuretico.

Un infuso particolare era ottenuto versando 100 ml di acqua bollente, su 1 grammo di resina, lasciandolo in infusione fino a che si era tutto stemperato (circa 10 minuti). Questo infuso veniva usato per frenare le diarree nei bambini.

La resina del Lentisco viene oggi impiegata per il suo aroma balsamico nella preparazione di alimenti e bevande, ma non viene più impiegata come un vero e proprio medicamento.

Abbiamo voluto ricordare questa pianta, e l' uso che ne veniva fatto, perché è una delle piante più comuni della nostra zona, anche se l' impiego del Lentisco a scopo medicinale, è oggi sconsigliabile.



Linaria vulgaris Miller

Linaiola

Linaiola

LINAIOLA

Linaria vulgaris Miller

Fam.: Scrophulariaceae.

Nomi locali: Linaria, Liaiola gialla, Tentennino..

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

I suoi fiori hanno un colore così particolarmente vistoso, che la pianta si nota anche se cresce solitaria.

Ma quello di crescere solitaria, capita molto raramente, perché è più facile incontrare la "Linaria Vulgaris" in gruppi di esemplari piuttosto numerosi.

Il fiore è molto simile a quello della "Bocca di Leone", "Antirrhinum Majus" che appartiene tra l'altro alla stessa famiglia ed è questa forma così particolare che non permette a tutti gli insetti, tranne a quelli più abili e vigorosi, di fecondarlo.

HABITAT

Dal mare alla zona montana di tutta Italia, nei luoghi coltivati, nelle siepi, lungo le strade, nei campi, nelle olivete.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea vivace, con rizoma sotterraneo da cui si dipartono numerosi stoloni alti 50-60 cm, semplici, o ramificati solo in alto.

Le foglie, lineari-lanceolate a margine intero, sono sparse lungo il fusto, e mostrano nella superficie inferiore, una sola nervatura. Il colore è grigio-verde.

I fiori, disposti all'ascella delle foglie superiori, formano un lungo racemo, il calice è glabro, la corolla gialla, tubulare, prolungata posteriormente in uno sperone di forma conica.

La fauce è divisa in due labbra, quello superiore, rivolto verso l'alto e diviso in due lacinie, quello inferiore è trilobato e ingrossato alla base in una protuberanza arancione che chiude la fauce.

Linaiola

Il frutto è una capsula che a maturità si apre nella parte superiore lasciando uscire i semi, piccoli, ovoidali, circondati da un'ala membranacea.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite raccolte all'inizio della fioritura, in Luglio-Agosto, essiccate all'ombra e conservate in sacchetti di carta o tela.

USO ESTERNO

Per lievi disturbi emorroidali o per arrossamenti della pelle.

Prendere una buona manciata di fiori freschi di Linaria, ridurli in poltiglia pestandoli in un mortaio o introducendoli in un frullatore.

Avvolgere la polpa ottenuta in una garza e applicarla sulle parti interessate. Cambiare l'impacco piuttosto di frequente.

Bollire per 5 minuti, in una pirofila, 5 grammi di fiori essiccati con 100 ml di acqua, coprire il recipiente per 20 minuti e filtrare.

Fare lavaggi o applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate più volte al giorno, per 8-10 minuti ogni volta.

CONSIGLI

Con un decotto preparato facendo bollire per 5 minuti in 100 ml di acqua, 5 grammi di fiori di Linaria, e diluendolo al 2%, si possono fare lavaggi o impacchi sulla pelle arrossata intorno agli occhi.

Una volta un infuso di Linaiola (100 ml di acqua bollente su 3-4 grammi di fiori essiccati), veniva usato come diuretico, lassativo, depurativo del fegato. Se ne prendevano 2-3 tazze al giorno di cui una a digiuno.

Oggi questa pratica è caduta in disuso, anche nelle campagne, avendo a disposizione per questa terapia, principi attivi di piante che danno più sicurezza e affidabilità.



Linum bianne Huds.

Lino

Lino

LINO

Linum bienne Huds.

Fam.: Linaceae.

Nomi locali. Lino selvatico, Lino comune.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il Lino è conosciuto fino dai primordi della civiltà.

Le fasce delle "mummie egiziane" di 5000 anni fa venivano ottenute da una pianta simile a questa, dal grazioso fiorellino celeste.

Gli uomini iniziarono a coltivarlo per questo scopo fin dalla notte dei tempi, e continuarono fino a quando, nel XIX° secolo, la sua fibra non venne sostituita dal Cotone.

Già nel VI secolo a.C. il Lino era citato come pianta alimentare e curativa, e Teofrasto lo elencò nella sua "Storia delle piante"

Sono moltissimi i pittori che preferiscono per le loro tele, il tessuto di Lino, come molti sono coloro i quali preferiscono stemperare i colori nell'olio di Lino cotto e fatto decantare al sole.

Nel XVIII secolo, per mantenersi in buona salute, era considerato un ottimo metodo, bere l'acqua di Lino ottenuta facendo macerare per un giorno un cucchiaino di semi in un litro d'acqua e bevendo poi il tutto, senza filtrare.

HABITAT

Spontaneo un po' dovunque in Italia, fino a 800 metri, nei luoghi soleggiati, nei radi di pinete, nei luoghi arenosi.

Una specie molto simile: "Linum Usitatissimum", è probabile che discenda dalla specie "bienne", è coltivato per la produzione dei semi e della fibra e, qua e là inselvaticato.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale, bienne o perenne, con fusto eretto o ascendente, senza nodi, glabro, alto da 30 a 70 cm,

Lino

semplice o ramificato nella parte superiore.

Foglie alterne, lanceolate, strette segnate da 1-3 nervature di colore verde chiaro.

Fiori portati da lunghi peduncoli con calice composto da 5 sepali ovali e la corolla con 5 petali obovati, restringentesi a cuneo alla base, di colore azzurro-chiaro con strie biancastre.

I fiori rimangono chiusi con tempo brutto, sono molto effimeri, potendo resistere appena un giorno.

Il frutto è una capsula globosa, brunastra che contiene una decina di semi allungati, bruni, lucidi e lisci.

PARTE UTILIZZATA

I semi raccolti recidendo le piante in Agosto-Settembre, facendole essiccare al sole e battendole.

I semi si lasciano asciugare bene all'aria e si conservano in recipienti di vetro o di porcellana a riparo dall'umidità.

USO INTERNO

Come regolatore intestinale.

Un cucchiaino di semi, leggermente frantumati, in un bicchiere d'acqua, lasciare per 5 minuti, agitare con un cucchiaino e bere il tutto.

USO ESTERNO

Per infiammazioni della pelle, della gola, scottature, pruriti.

Bollire per 5 minuti 2 grammi di semi in 100 ml di acqua a recipiente coperto e lasciare riposare per 10 minuti prima di filtrare.

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

Per bronchiti o dolori di petto.

Cuocere per 4-5 minuti, 60 grammi di farina fresca di semi di Lino, in 250 ml di acqua, fino ad ottenere una polentina densa. Applicare sul petto, più volte, il più caldo possibile, interponendo una garza e coprendo con un telo.

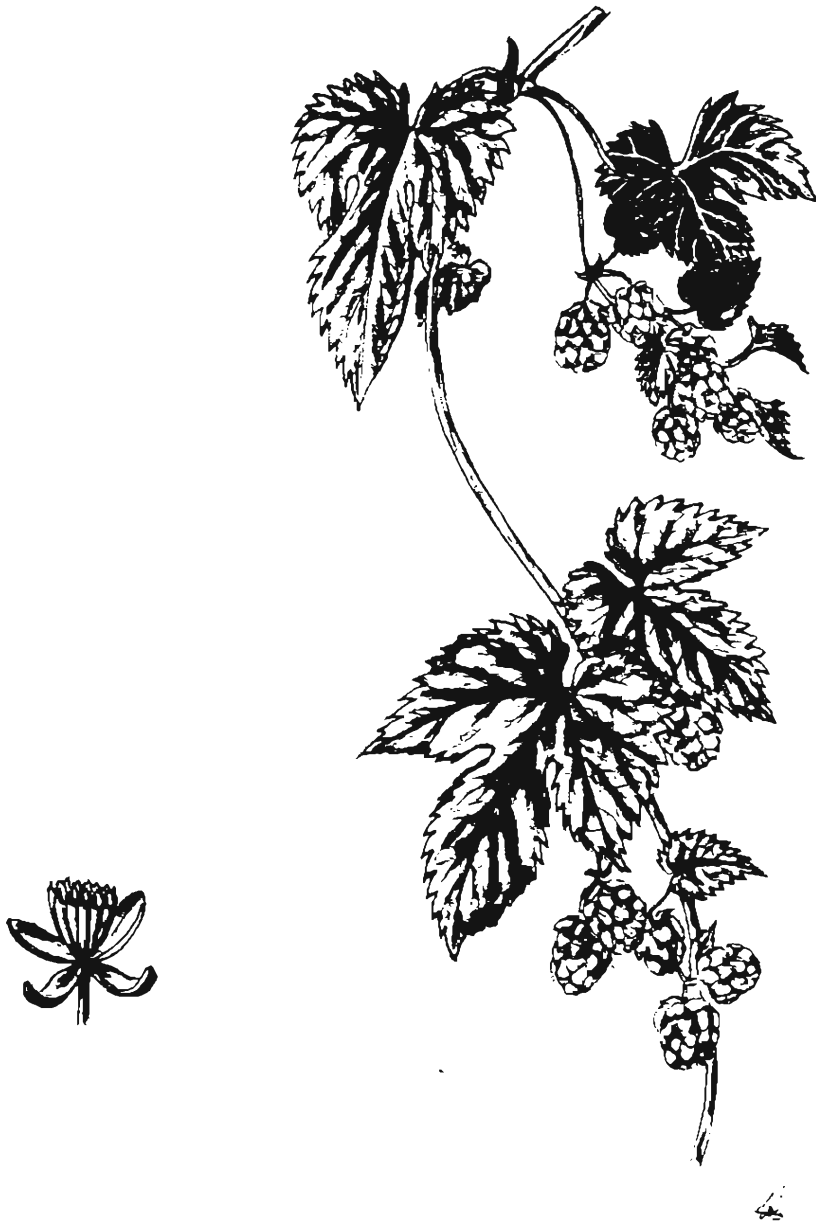
Evitare le scottature, ma ricordarsi che il cataplasma esplica la sua efficacia solamente se è caldo.

Lino

CONSIGLI

Facendo bollire per 10 minuti 40-50 grammi di semi di Lino in due litri d'acqua e lasciando riposare per 20 minuti, filtrando e aggiungendo il tutto all'acqua del bagno, si ha un bagno emolliente e rinfrescante.

PER TUTTE QUESTE OPERAZIONI DESCRITTE, USARE SEMPRE SEMI FRESCHI, EVITANDO SEMI AMMUFFITI O STANTII, CHE POTREBBERO PROVOCARE DISTURBI, O AL LIMITE, NON SERVIRE ALLO SCOPO.



Humulus lupulus L.

Luppolo

Luppolo

LUPPOLO

Humulus lupulus L.

Fam.: Cannabaceae.

Nomi locali: Orticaccio, Lupola.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Non si sa se gli Egiziani, che pare bevessero birra, abbiano o meno usato il Luppolo per insaporire la "bionda bevanda"

E' sicuro però che nel Medioevo l'impiego del Luppolo per questo scopo, era abbastanza frequente.

Si ritiene che siano stati dei monaci Francesi i primi ad introdurre l'uso di questa pianta nell'industria alimentare, o per lo meno, abbiano contribuito a perfezionare questa tecnica.

La pianta ama terreni umidi e la vicinanza di altre piante, specialmente dell'Olmo o del Biancospino, alle quali il fusto si aggrappa e si allunga.

HABITAT

Siepi, boschi umidi, fossi, rive di fiumi, fino verso i 1500 metri.

In molte zone è coltivato per l'industria della birra e inselvatichito.

IDENTIFICAZIONE

Pianta perenne con grosso rizoma carnoso da cui si sviluppano fusti erbacei, volubili, lunghi diversi metri, che si attorcigliano a qualsiasi sostegno si trovi nelle vicinanze.

Le foglie sono generalmente opposte, solo quelle delle infiorescenze femminili sono alterne, tutte dotate di un lungo picciolo. Tutta la pianta è coperta da ruvidi peli.

La forma della foglia è palmato-lobata, divisa in 3-5 lobi ovali ellittici con apice acuminato e margine dentato.

I fiori nelle piante maschili, sono riuniti in pannocchie all'apice dei rami e sono formati da 5 tepali e 5

Luppolo

stami.

Le piante femminili hanno i fiori costituiti da numerose brattee fogliacee, embricate tra loro ed avvolgenti ognuna 2 pistilli, formanti coni penduli ricoperti da una pruina giallo-oro resinosa.

Odore leggermente aromatico, sapore amaro.

PARTE UTILIZZATA

Le infiorescenze femminili raccolte da Agosto a Settembre, essiccate all'ombra, in locale bene areato, rimuovendole spesso. Si conservano in vasetti di vetro scuro o di porcellana, al riparo dalla luce del sole.

USO INTERNO

Per conciliare il sonno, alleviare gli stati ansiosi, normalizzare processi digestivi.

Versare 100 ml di acqua bollente su un grammo di infiorescenze essiccate, coprire il recipiente per 15-20 minuti e filtrare.

Una o due tazzine prima di coricarsi.

Tenere 20 grammi di infiorescenze a macerare per 8-10 giorni in 100 ml di alcool a 40°, filtrare e conservare in bottiglietta con tappo smerigliato.

Un cucchiaino di tintura, diluito in poca acqua prima di coricarsi.

CONSIGLI

Per conciliare il sonno, in alcune regioni si usavano e si usano anche oggi, cuscini riempiti di infiorescenze femminili.

In primavera, i germogli teneri del Luppolo si preparano in frittata come gli asparagi.

Si conosce l'importanza del Luppolo per il suo impiego nella fabbricazione della birra, ma le infiorescenze femminili sono impiegate anche come stimolante dei processi digestivi.

La presenza di sostanze estrogene nei costituenti attivi del Luppolo, lo farebbero apprezzare come "anafrodisiaco".

Si ritiene infatti che i componenti attivi del Luppolo, esercitino azione estrogena femminilizzante, per cui, i forti bevitori di birra non sarebbero affetti da intossicazione

Luppolo

alcolica, ma da intossicazione estrogenica.

Un impiego prolungato o smodato del Luppolo, potrebbe anche dare luogo a fenomeni ipnotici.



Malva alcea L.

Malva alcea

Malva alcea, Malvone

MALVA ALCEA

Malva alcea L.

MALVONE

Alcea rosea L.

Fam.: Malvaceae.

Nomi locali: mancanti

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

La Malva Alcea era conosciuta fino dai tempi più remoti.

Pare che gli antichi ne facessero già uso sia come pianta alimentare sia come rimedio medicamentoso, fin dall'VIII secolo a.C.

Ne parlano nelle loro opere, tessendone gli elogi, Cicerone, Marziale e Plinio.

Era da molti considerata considerata pianta capace di moderare certi appetiti sessuali e liberare gli uomini dalle schiavitù delle passioni.

Sempre appartenente alla stessa famiglia, anche se a generi diversi, il Malvone, non è da meno della Malva Alcea, o della più comune Malva Silvestre, trattata nel primo volume.

A differenza degli altri generi della stessa famiglia, il Malvone è coltivato nei giardini come pianta ornamentale.

Viene pure usato in Fitoterapia, risultando avere gli stessi principi attivi delle altre piante della stessa famiglia.

HABITAT

L' Alcea è diffusa lungo le strade, ai bordi dei campi, vicino ai letamai, nei luoghi ricchi di nitrati.

Il Malvone o Alcea Rosea, è pianta originaria del Mediterraneo Orientale, spesso coltivato e qua e là naturalizzato. Si è spontaneizzato nei luoghi sassosi, rocce e scarpate ferroviarie.



Alcea rosea L.

Malvone

Malva alcea, Malvone

IDENTIFICAZIONE

Malva Alcea. Pianta biennae o perenne con radice a fittone da cui si innalza il fusto semplice o poco ramificato, peloso, scabro al tatto, alto sino ad un metro.

Foglie inferiori lungamente picciolate, con lamina fogliare divisa in 5 lobi. Le foglie mediane e le superiori hanno il picciolo sempre più ridotto. La superficie fogliare è ricoperta da peli semplici.

I fiori sono inseriti all'ascella delle foglie, hanno la corolla composta da 5 petali ovato-triangolari con apice maggiore della base e di colore rosa con nervature più scure.

Il frutto è costituito da molti acheni a forma di spicchio, accostati tra loro a comporre una corona circolare.

Malvone o Alcea Rosea. Pianta perenne con grossa radice carnosa, fusiforme, e fusto alto anche 3 metri, semplice o talvolta ramificato alla base, tutto coperto da un morbido tomento.

Le foglie sono tondeggianti o palmato-lobate. Quelle inferiori sono provviste di un picciolo che si accorcia mano a mano che si avvicina all'apice, fino a scomparire del tutto in quelle alla sommità.

I fiori, con diametro anche di 10 cm, sono inseriti all'ascella delle foglie superiori, ed hanno la corolla formata da 5 grandi petali rosa o porporini, ma in piante coltivate si svara dal bianco al giallo fino al rosso molto scuro, quasi nero.

Il frutto è formato da acheni a forma di spicchio, accostati tra loro a costituire una struttura toroidale.

PARTE UTILIZZATA

Malva Alcea, le foglie raccolte quando sono ben sviluppate, da Maggio a Settembre, senza picciolo, essiccate all'ombra e conservate in sacchetti di carta o di tela.

I fiori raccolti in Giugno-Luglio, essiccati rapidamente all'ombra e conservati in sacchetti di carta.

Malvone, i fiori raccolti appena sbocciati, preferibilmente da piante con fiori di colore scuro, sono tollerati i fiori rosa ma da escludere assolutamente i gialli o i bianchi, fatti essiccare all'ombra, in leggera corrente d'aria e rimuovendoli spesso, e conservati in vasetti di

Malva alcea, Malvone

vetro scuro o porcellana al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Per tosse, raffreddore, costipazioni e dolori intestinali
Versare 100 ml di acqua bollente su 3 grammi di fiori o
foglie di **Malva Alcea** essiccate, coprire e lasciare a riposo
per 15-20 minuti, poi filtrare.

Una tazza di infuso leggermente caldo, bevuto a piccoli
sorsi, due-tre volte al giorno.

Come emolliente, espettorante, blando diuretico o
lassativo.

Versare 100 ml di acqua bollente su 2 grammi di fiori di
Malvone essiccati, lasciare il recipiente tappato per 20
minuti e filtrare.

2-3 tazze al giorno, a piccoli sorsi, leggermente caldo.

USO ESTERNO

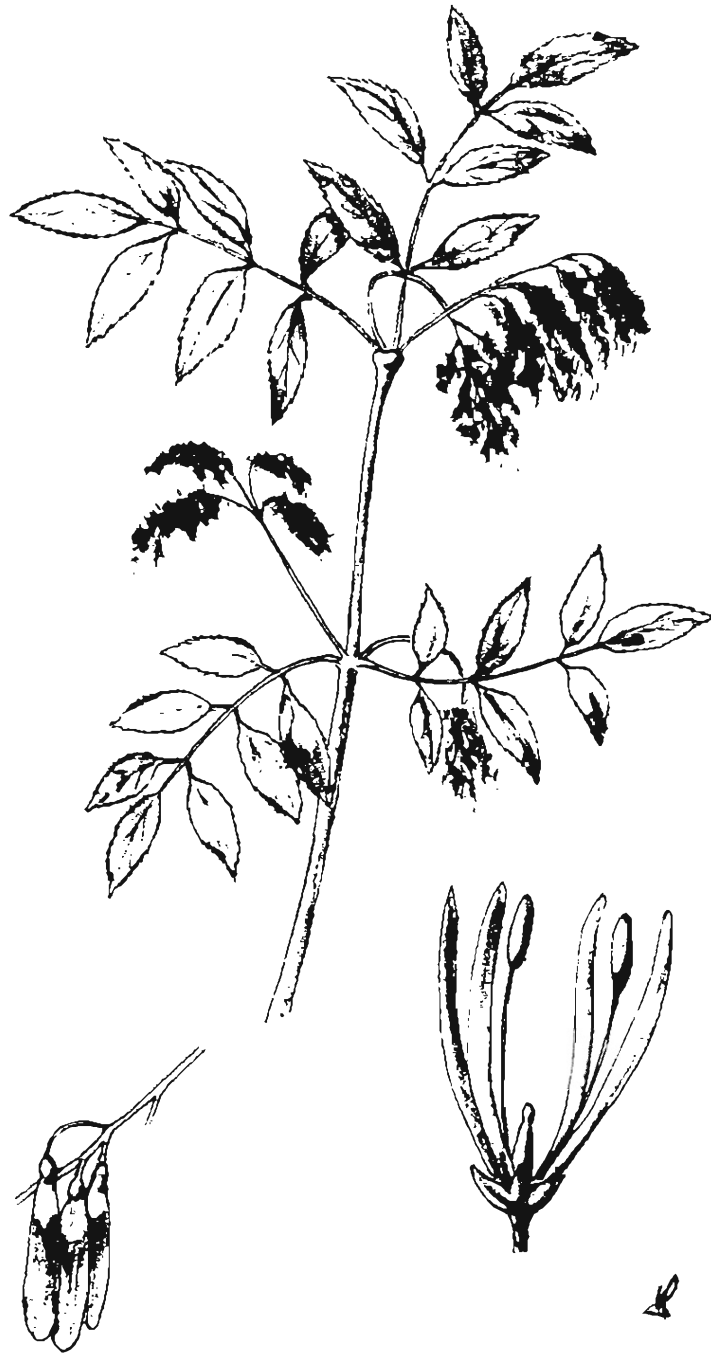
Contro le infiammazioni della bocca, gengive fragili,
gola infiammata, nevralgie dentarie, infiammazioni cutanee.

Fare un infuso con 4-5 grammi di fiori o foglie di **Malva
Alcea** o fiori di **Malvone**, indifferentemente, versandovi sopra
100 ml di acqua bollente e lasciando il recipiente coperto
per 20 minuti.

Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, oppure applicare
compresse imbevute di infuso 3-4 volte al giorno sulla parte
interessata, ogni volta per 10 minuti circa.

CONSIGLI

Con una manciata di fiori essiccati dell'una o dell'
altra pianta, fatti bollire per 4-5 minuti in un litro d'
acqua e lasciata riposare per 20 minuti, si prepara un infuso
adatto per un bagno decongestionante e idratante per pelli
irritabili.



Fraxinus ornus L.

Manna 'Orniello'

Manna

MANNA (ORNIELLO)

Fraxinus ornus L.

Fam.: Oleaceae.

Nomi locali: Ornello, Avornio, Nocicchio.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Nel Vecchio Testamento è scritto che i figli di Israele, in fuga dall' Egitto attraverso il deserto del Sinai, vennero tenuti in vita da un alimento caduto dal cielo (Esodo, 16).

Si pensava in un primo momento che la "Manna" biblica , potesse essere la linfa viscosa e zuccherina prodotta dall' Orniello, chiamato appunto: "Frassino da Manna", ma molto più probabilmente si trattava di un "Lichene" del deserto, appartenente al genere "Lecanora" che, seccato e ridotto in polvere, viene poi trasportato dal vento e ricade sotto forma di scaglie biancastre e commestibili o, come altri sostengono, della una puntura di una Cocciniglia sulla "Tamarix Mannifera", che provoca un' essudazione zuccherina che si secca in grosse lacrime e cade o resta appesa alla pianta.

Questa Manna ha il gusto di "frittella al miele" e, alberi di Tamarix Mannifera sono molto più frequenti del Fraxinus Ornus nelle zone descritte dall'Esodo.

La "Manna" più pregiata è quella che abitualmente trasuda e si raccoglie sulle foglie della pianta, "Manna di fronde" ma, nel XVIII secolo, una richiesta eccessiva fece accrescere la produzione, costringendo la pianta ad emettere linfa attraverso dei tagli praticati sulla corteccia del tronco, e si ebbe la cosiddetta "Manna forzata", meno buona ma più remunerativa.

La "Manna" raccolta viene utilizzata nell' industria dolciaria e in quella farmaceutica come blando lassativo.

HABITAT

Cresce nei boschi e nelle macchie dal mare alla regione montana. E' coltivata in molte zone come "tutore" della vite e, nelle regioni meridionali e insulari, per la produzione di

Manna

"Manna".

IDENTIFICAZIONE

Arbusto o piccolo albero, raggiunge al massimo i 10 metri di altezza, ha rami eretti con rametti patenti e corteccia bianco-cenere.

Le gemme piuttosto grosse e protette da squame subrotonde di colore nero.

Le foglie sono opposte, imparipennate, composte da 5-9 foglioline con picciolo coperto da pubescenza rossigna.

Le foglioline, ovali-allungate, sono dotate di corto picciolo ed hanno apice acuto, il margine fogliare seghettato e nella superficie inferiore le nervature sono sporgenti e pubescenti; la superficie superiore è di colore verde e glabra.

I fiori sono riuniti in racemi nella parte superiore dei rami, di cui, uno terminale e gli altri inseriti all'ascella delle foglie.

Il calice è diviso in quattro sepali irregolari, la corolla è formata da quattro petali lineari bianco-giallastri.

Il frutto è un achenio provvisto di un'ala membranacea detto "samara".

PARTE UTILIZZATA

La linfa (Manna). Si ottiene in Luglio-Agosto da piante di 5-10 anni, praticando da uno stesso lato dell'albero una serie di incisioni (generalmente una al giorno per una quindicina di giorni), a 4-5 cm di distanza l'una dall'altra. Per praticare queste incisioni si utilizza un apposito coltello.

La linfa che esce cola e si rapprende in piccole masserelle a sferetta.

Si raccoglie quando è ben secca e asciutta, facendola asciugare ulteriormente all'aria e conservandola in barattoli di vetro o porcellana.

USO INTERNO

Come regolatore e rinfrescante intestinale.

Per l'uso di questo prodotto vegetale, non esistono dosi precise e programmate, uguali per tutti, ma dosi

Manna

indicative di massima che variano da 5 a 50-60 grammi, a seconda dell'età e della costituzione del soggetto.

Di regola la Manna si prende pura, sciolta in acqua o latte o altra bevanda possibilmente riscaldate.

CONSIGLI

La Manna è un lassativo leggero, e per il suo uso non esistono controindicazioni, essendo perfettamente tollerata da bimbi e vecchi.

Come medicamento è risultato adatto anche alla primissima infanzia, nel qual caso viene somministrato con il latte.



Solanum melongena L.

Melanzana

Melanzana

MELANZANA

Solanum melongena L.

Fam.: Solanaceae.

Nomi locali: Petonciano.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Conosciuta da quasi mille anni come valido alimento, la Melanzana fu chiamata "pomo d' amore".

Il perché di questo nome, ce lo fa capire Ibn-Sina, medico e filosofo arabo dell' XI secolo, meglio conosciuto come Avicenna, quando afferma che i frutti della Melanzana erano ritenuti afrodisiaci e venivano consumati per stimolare eccessi di lussuria.

I frutti della Melanzana, notissimi per l' uso alimentare, sono sempre stati ignorati dalla medicina popolare.

Questo, si potrebbe spiegare con il fatto che la Melanzana non è pianta indigena, ma è stata importata dall' Asia in tempi abbastanza recenti, certamente dopo il 1000 e poi perché la ricerca e lo studio dei principi attivi, validi dal punto di vista terapeutico, sono iniziati nella seconda metà del XX secolo.

HABITAT

Originaria forse dell' India, è da tempo coltivata per i suoi frutti eduli. Non si conosce, almeno da noi, allo stato spontaneo.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale con fusto semplice in basso e abbondantemente ramificato in alto, normalmente di colore violaceo.

Le foglie sono alterne, munite di un robusto picciolo, la forma è ovale-allungata a margine intero o diviso in lobi, spesso ondulate.

La superficie fogliare è coperta da una tomentosità color cenere, per la presenza di peli semplici, frammisti a

Melanzana

peli stellati.

I fiori sono inseriti sul fusto, spesso alla biforcazione dei rami, su di un peduncolo eretto.

Il calice è diviso in 5-9 lobi irregolari, la corolla, di colore violaceo, con la base tubulare, è divisa anch'essa in cinque lobi.

Il frutto è una bacca polposa di forma e colore variabili, da bislungo-cilindrica a tondeggiante e da biancastra a violacea a nerastra.

Nella polpa sono affondati numerosi semi di colore bruno.

PARTE UTILIZZATA

La buccia dei frutti, raccolti a maturazione completa e staccata con un coltello. Normalmente si usa fresca, ma volendo si può essiccare all'ombra e conservarla in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Per stimolare la diuresi, depurativo dell'organismo e sgravare il fegato.

Bollire per 5-6 minuti in 100 ml di acqua, 5 grammi di buccia di Melanzana, coprire il recipiente e lasciare riposare per 20 minuti, poi filtrare.

Due tazzine al giorno

Lasciare macerare per 10 giorni, in 100 ml di alcool a 20', 20-25 grammi di buccia di Melanzana, con attaccata un poco di polpa, e filtrare.

Due-tre cucchiaini al giorno in un poco d'acqua.

USO ESTERNO

Per lenire dolori emorroidali e/o irritazioni cutanee.

Sbucciare una Melanzana, lasciando un poco di polpa attaccata alla buccia, spezzettarla e pestarla nel mortaio. o passarla nel frullatore fin ad avere una poltiglia abbastanza omogenea.

Applicare sulle parti interessate, interponendo una garza, due-tre volte al giorno.

CONSIGLI

Le maschere di polpa di Melanzana applicate sul viso, rendono vellutate e lisce le pelli irritabili, rugose e

Melanzana

precocemente invecchiate.

E' buona regola non applicare mai la polpa di Melanzana, o altri medicinali vegetali, sulle emorroidi sanguinanti.

Non dimenticare che l' utilizzazione della Melanzana per uso interno, ha anche un effetto cosmetico all' esterno, perché i suoi principi attivi agiscono sul fegato, ed un fegato ben funzionante, riflette la sua salute sulla pelle.



Melilotus officinalis (L.) Pallas

Melitolo

Meliloto

MELILOTO

Melilotus officinalis (L.) Pallas

Fam.: Leguminosae.

Nomi locali: Trituli, Erba vetturina, Lupinella.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Già Ippocrate e Teofrasto, parlano del Meliloto come pianta adatta alla cura di vari malanni, anche se non è certo che sia la specie *Officinalis* quella da essi descritta, le varie specie sono tra loro molto simili e quindi i principi attivi quasi identici.

Il nome del genere, deriva dal greco, e vuol dire "fiori del miele", e le api che frequentano queste piante, danno una specie di miele selvatico, molto apprezzato.

La pianta cadde in disuso nel Medioevo, ma tornò alla ribalta nel XVI secolo, e fino al secolo scorso, in Europa se ne ricavarono linimenti e poltiglie per curare gonfiori, vesciche e abrasioni.

HABITAT

Piuttosto comune sui terreni calcarei, ai bordi dei viottoli e strade di campagna dove spesso appare come una bordura gialla, negli incolti, nelle vigne, dal livello del mare fino ai 600 metri.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea annuale o bienne, con radice fittonante parzialmente lignificata.

Fusto semplice o parzialmente ramificato, internamente cavo, alto da 100 a 180 cm.

Le foglie sono trifogliate, con le foglioline picciolate a margine dentato. All'attaccatura del picciolo al fusto, sono presenti due piccole brattee di forma lineare.

I fiori sono penduli, riuniti in racemi di 30-70 fiori ciascuno, inseriti all'ascella delle foglie superiori.

Il calice è tubulare e la corolla, di colore giallo, ha la forma caratteristica di tutte le leguminose.

Meliloto

Il frutto è un legume obovato bruno-nerastro, compresso lateralmente, molto piccolo, contenente dei semi ovoidali di colore verde-giallastro.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite, recise da Giugno ad Agosto, essiccate all' ombra e conservate in sacchetti di carta o tela.

I principi attivi, rivelano una maggiore efficacia, se la pianta viene utilizzata fresca.

USO INTERNO

Per i disturbi della digestione e l' insonnia, le nevralgie e l' emicrania.

Versare sopra 2 grammi di droga essiccata (5-6 grammi se fresca), 100 ml di acqua bollente, tappare il recipiente per una ventina di minuti e filtrare.

Una o due tazzine leggermente calde, quando occorra.

USO ESTERNO

Per palpebre infiammate.

Versare su 1 grammo di fiori essiccati (4-5 grammi di fiori freschi), 100 ml d' acqua bollente, coprire il recipiente e tenere a riposo fino a 15-20 minuti poi filtrare.

Fare applicazioni di compresse imbevute di infuso due-tre volte al giorno, e ogni volta per una quindicina di minuti.

Per lavare piccole abrasioni, per eruzioni cutanee, per infiammazioni del naso, della bocca, della gola.

Preparare un infuso versando 100 ml di acqua bollente su 5 grammi di droga essiccata (20 grammi se fresca) e lasciare riposare a recipiente tappato per 15 minuti. Filtrare.

Fare sciacqui o gargarismi, lavaggi o applicazione di compresse imbevute d' infuso sulle parti interessate, più volte nella giornata.

CONSIGLI

Nella medicina popolare si prepara un infuso con 3-4 grammi di fiori essiccati, versandoci sopra una tazza di acqua bollente, da usare come tisana contro catarri

Meliloto

bronchiali, indolcito con un cucchiaino di zucchero o di miele.

Una raccomandazione, non abusare nelle preparazioni.



Melissa officinalis L.

Melissa

Melissa

MELISSA

Melissa officinalis L.

Fam.: Labiatae.

Nomi locali: Cedronella, Erba cedrata.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

E' una pianta mellifera per eccellenza e lo stesso nome lo ricorda.

Nota ai botanici dell' antichità che tuttavia, pare, non ne apprezzassero molto le qualità anche se, come antispasmodico, era conosciuta già fin da tempo remoto.

Fino dall' inizio del XVII secolo, con il succo di questa pianta i Frati dell' ordine dei Carmelitani Scalzi, preparano la famosa "acqua antisterica", usata per curare l' epilessia, gli svenimenti, l' isterismo.

Gli Arabi nel X secolo, reputavano la Melissa valida come cordiale contro la "melanconia" e della stessa opinione furono alcuni fitoterapisti, all' inizio del XX secolo, che la ritenevano capace di allontanare crisi di malumore, non si sa bene il perché, nelle giovani e nelle donne deboli.

Comunque sia, la Melissa è considerata uno stupefacente, poco tossico però, ma capace anche in piccole dosi, di provocare torpore e rallentare i battiti cardiaci.

HABITAT

Cresce spontanea nei luoghi ombrosi, caldi, alla base dei muri, lungo le siepi, su terreni ricchi di humus, nelle boscaglie.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne, con rizoma nodoso, lignificato, dai nodi del quale si sviluppano fusti alti fino ad un metro, con numerosi rami patenti a sezione quadrangolare.

Le foglie, tutte picciolate, sono opposte a due a due, obovali, a base troncata o ristretta, margine dentato, superficie reticolato-rugosa e variamente pelosa.

I fiori, riuniti in un pseudo verticillo all' ascella

Melissa

delle foglie, sono forniti di un breve peduncolo, il calice, campanulato, è diviso in due labbra, la corolla tubulare è giallastra prima della fioritura, poi bianca o rosata.

Il frutto è dato da quattro acheni di forma ovale-allungata, riuniti nel fondo del calice, che si presentano con superficie glabra, lucida, di colore bruno.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie raccolte da Maggio a Settembre ed essiccate rapidamente all'ombra ed in luogo ben ventilato.

Le sommità fiorite raccolte in Giugno-Luglio, all'inizio della fioritura ed essiccate anch'esse all'ombra.

Foglie e fiori si conservano in vasetti di vetro scuro o di porcellana al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Come digestivo o sedativo.

Preparare un infuso versando 100 ml di acqua bollente su mezzo grammo di sommità fiorite essiccate (due grammi se fresche), coprire il recipiente per una ventina di minuti e filtrare.

Una o due tazzine dopo i pasti, o quando occorra

USO ESTERNO

Per purificare e decongestionare la pelle.

Versare un litro di acqua bollente su 50 grammi di foglie o fiori essiccati (150 grammi se si tratta di fiori o foglie fresche), tappare il recipiente finché l'acqua si sia intiepidita e poi filtrare.

Fare sciacqui, gargarismi, o applicare compresse imbevute di infuso, sulle parti interessate due-tre volte al giorno, per una decina di minuti ogni volta.

Per dolori reumatici, dolori articolari, nevralgie.

Tenere a macerare per 5-6 giorni in una dose di 100 ml di alcool a 50°, 20 grammi di droga essiccata, filtrare e conservare in bottiglietta di vetro scuro con tappo smerigliato.

Usare per leggere frizioni sulle parti interessate, quando sia necessario.

CONSIGLI

Melissa

In certe regioni, si usano preparare insalate di campo, anche con foglie fresche di Melissa.

Le sue proprietà antispasmodiche vengono sfruttate per curare i dolori intestinali spastici, o nelle mestruazioni dolorose.

Si prendano 50 grammi di foglie fresche di Melissa, 60 grammi di foglie fresche di Assenzio e si tengano a macerare per 10 giorni in un litro di buona grappa.

Si prendano a parte 320 grammi di zucchero e 180 di acqua calda e si mescoli ben bene fino ad ottenere uno sciroppo.

Si legghi tutto insieme per una mezza giornata agitando di quando in quando, e poi si filtri.

Avremo ottenuto un liquore a base di Melissa, da prendere a bicchierini due-tre al giorno, come tonico.



Pulicaria dysenterica (L.) Bennh. Mentastro

Mentastro

MENTASTRO

Pulicaria dysenterica (L.) Bernh.

Fam.: Compositae.

Nomi locali: *Inula pulicaria*, Falsa arnica.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

In tempi passati fasci di questa pianta sono stati appesi nelle case, per allontanare le "pulci."

Il nome del genere deriva dal latino "pulex", pulci, il nome della specie indica invece che in altri tempi, i principi attivi della pianta, siano stati impiegati per curare la dissenteria.

Il nome comune con il quale la pianta è conosciuta, deriva dal fatto che le foglie, stropicciate tra le dita, emanano un odore non molto gradevole ma che tuttavia, ricorda vagamente quello della Menta.

HABITAT

E' comune in tutta Italia, dal mare alla regione submontana.

Preferisce i luoghi umidi, erbosi, le sponde dei fiumi, luoghi sabbiosi.

IDENTIFICAZIONE

Pianta perenne, fornita di rizoma dal quale si sviluppano fusti eretti, alti da 20 a 60 cm.

Le foglie alterne, tutte inserite sul fusto, sono sessili con base amplessicaule, spesso slargata in due orecchiette, la forma oblunga o lanceolata, la superficie rugosetta e scabra al tatto, il margine ondulato intero, ma spesso finemente dentellato.

I fiori sono riuniti in capolini raggruppati in corimbi terminali. Ogni capolino è fornito di un lungo peduncolo ed è composto da fiori tubulari e ligulati.

I fiori ligulati, sono di colore giallo-dorata, i fiori del disco interno hanno corolla tubulare terminata da 5 piccoli denti triangolari..

Mentastro

Il frutto è un piccolo achenio percorso da costolature e provvisto di peli, nella parte superiore è inserito un pappo composto da setole molto lunghe.

PARTE UTILIZZATA

I capolini raccolti in piena fioritura, essiccati all'ombra, e il rizoma raccolto in Autunno dopo la fioritura o in Aprile, prima che la pianta formi il fusto fiorale, diviso in pezzetti ed essiccato al sole.

Sia i capolini, che il rizoma, si conservano in sacchetti di carta o tela.

USO INTERNO

Come antidiarroico si usa un decotto preparato facendo bollire per 10 minuti, in recipiente coperto, con 100 ml di acqua, 3-4 grammi di rizoma essiccato, lasciandolo poi riposare per 15 minuti e filtrando il tutto.

3-4 tazzine al giorno.

Versare 100 ml di acqua bollente su 5 grammi di capolini essiccati, lasciare il recipiente tappato per 15-20 minuti e filtrare.

3-4 tazzine durante tutta la giornata.

USO ESTERNO

Contro infiammazioni emorroidali, pruriti della pelle, irritazioni della bocca o delle gengive.

Bollire per 10 minuti un litro d'acqua con 60-80 grammi di rizoma spezzettato e contuso, lasciare tappato il recipiente per 15-20 minuti e filtrare o colare.

Fare sciacqui, gargarismi, applicare compresse imbevute di decotto più volte al giorno, per circa 10 minuti per volta.

CONSIGLI

Un tempo le "Pulci comuni" (*Pulex irritans*), infestavano le case, sia quelle della povera gente, che quelle dei signori

Oltre ai noiosi fastidi e alle irritazioni che procuravano, erano molto spesso veicolo di epidemie e di malattie infettive.

Unico rimedio, o uno dei rimedi a buon mercato, per lo

Mentastro

meno per chi abitava in campagna, era bruciare nelle abitazioni, piante del genere Pulicaria.

Anche oggi in campagna, per tenere lontani gli insetti dalle stalle o dai canili, si usa bruciare fascetti di Pulicaria un poco appassita, perché con il fumo che produce, esercita un' azione disinfettante di maggiore efficacia.



F.

Globularia vulgaris L.

Morine

Morine

MORINE

Globularia vulgaris L.

Fam.: Globulariaceae.

Nomi locali: Roselline di monache, Bottonaria.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Tra la decina di specie di *Globularia* conosciute, due sono particolarmente note nella nostra zona: la "*Globularia Vulgaris*", che è quella della quale ci occupiamo, e la "*Globularia Alypum*", meglio conosciuta dai nostri nonni, come "erba della Rocchetta" o anche come "erba terribile", così chiamata per impressionare, esaltandoli, gli effetti che poteva provocare se ne venivano alterate le dosi.

La *Globularia Vulgaris*, è una pianta nota sicuramente ai raccoglitori di Asparagi Selvatici, perché proprio in quel periodo si trovano fioriti, sui suoli rocciosi, aridi, asciutti, particolarmente su quelli di natura basica, quei bottoncini celesti che la distinguono.

HABITAT

Si rinviene in particolare nelle radure ampie della macchia, lungo sentieri sassosi e rocciosi, in zone aride.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne, con radice fittonante ed una rosetta di foglie persistenti anche durante l' Inverno, e dalla quale, nella Primavera successiva, si sviluppano i fusti alti anche 40 cm.

Le foglie hanno consistenza coriacea, forma obovato-spatolata con apice arrotondato, talvolta leggermente dentato, si restringono gradatamente in un lungo picciolo.

Quelle del fusto sono sessili, con base slargata e parzialmente amplessicaule ed hanno forma ovale-lanceolata ad apice acuto.

I fiori sono riuniti in un capolino portato all' apice del fusto.

Ogni singolo fiore ha il calice tubulare diviso alla

Morine

fauce in 5 denti con corolla anch' essa tubulare, di colore azzurro.

PARTE UTILIZZATA

Le foglie della rosetta basale, evitando quelle troppo piccole, essiccate all' ombra in corrente d' aria e conservate in vasetti di vetro, possibilmente scuro, o di porcellana e al riparo dalla luce.

USO INTERNO

Come regolatore intestinale (contro la stitichezza) e per favorire la diuresi.

Bollire 2 grammi di droga essiccata e contusa in 100 ml di acqua per 10 minuti con recipiente coperto e far riposare 15-20 minuti prima di filtrare.

Due-tre tazzine al giorno, di cui una la sera prima di coricarsi.

CONSIGLI

La Globularia contiene tra i principi attivi, "glucosidi" e "tannini", che assunti in dosi eccessive potrebbero provocare disturbi all' organismo.

Attenersi scrupolosamente alle dosi prescritte nel ricettario.

Le sostanze amare che contiene la pianta, ne suggeriscono l' impiego anche come eupeptico e digestivo.

Tra l' altro la pianta contiene anche una discreta dose di vitamina "C".



Calamintha sylvatica Bromf

Nepetella

Nepetella

NEPETELLA

Calamintha sylvatica Bromf.

Fam.: Labiatae.

Nomi locali: Menta odorata, Nepitella, Erba da chiocciolate.

NOTIZIE STORICHE E CURIOSITA'

Il nome del genere è formato da due parole greche: Kale=bella e Minthe=menta.

Nell' antichità e fino a tutto il Medioevo, la pianta era conosciutissima e non solo in cucina, come erba aromatica, ma come rimedio medicamentoso contro i ronzii delle orecchie, contro il singhiozzo, le eruttazioni, i dolori viscerali e tutti gli spasmi di origina nervosa.

La Nepetella era legata in passato a proprietà curative molto fantasiose, quanto inverosimili, come quella, per esempio, di guarire l' "elefantiasi", e si credette anche che gli animali che se ne cibavano, diventassero più vivaci.

L' unica certezza è che la pianta viene usata, come nel passato, per preparare un' acqua che è un potente vulnerario.

HABITAT

Dal mare alla zona montana di tutta Italia, nei boschi, nei luoghi freschi, lungo le strade, nei viottoli, nei terreni incolti, nelle olivete.

IDENTIFICAZIONE

Pianta erbacea perenne con rizoma strisciante che produce numerosi stoloni.

I fusti, lunghi fino a 70 cm ed oltre, sono dapprima sdraiati e poi eretti nella parte superiore, hanno sezione quadrangolare, pelosi, semplici o ramificati.

Le foglie, opposte a due a due, hanno forma ovale con base ristretta, talvolta cuoriforme, superficie rugosa sparsamente pelosa quella superiore, abbondantemente coperta di peli quella inferiore. I peli sono morbidi, tanto che la superficie pare vellutata.

I fiori riuniti in gruppi di 3-9, sono portati da un

Nepetella

peduncolo che nasce dall' ascella delle foglie superiori.

Il calice è tubulare e diviso alla fauce in 5 denti, la corolla, pure tubulare, è divisa alla fauce in due labbra, di cui il superiore foggiato ad elmo e di colore rosa-acceso, l' inferiore diviso in tre lobi è di colore rosa con alcune macchie bianche.

Il frutto è formato da quattro acheni più o meno tondeggianti e si trova in fondo al calice.

PARTE UTILIZZATA

Le sommità fiorite raccolte da Giugno ad Agosto, essiccate in luogo areato all' ombra e conservate in recipienti di vetro o porcellana.

USO INTERNO

Come bevanda di conforto, per favorire la digestione.

Versare 100 ml di acqua bollente su un pizzico (circa 1 grammo) di droga essiccata, lasciare il recipiente coperto per 10-12 minuti e si filtra o si cola.

Si beve a tazzine come il tè, possibilmente caldo, è consigliabile fare la preparazione al momento dell' uso.

Una tintura vinosa si prepara tenendo a macerare 2 grammi di droga essiccata in 100 ml di buon vino bianco, per 5-6 giorni.

Filtrare e conservare in bottiglietta con tappo smerigliato.

Un bicchierino dopo i pasti principali.

Per favorire la digestione

Si tengono a macerare per 5-6 giorni, in 100 ml di alcool a 70°, 20 grammi di droga, poi si filtra.

Fino a 20 gocce su una zolletta di zucchero, o un cucchiaino di tintura, diluita in 1/2 bicchiere di acqua zuccherata, dopo i pasti principali.

CONSIGLI

Bollire 10 grammi di sommità fiorite essiccate in 100 ml d' acqua per 7-8 minuti in recipiente coperto, lasciare riposare 20 minuti e filtrare.

Detergere con questo decotto ferite, escoriazioni o graffi anche profondi, per accelerare la cicatrizzazione.

Preparazioni concentrate di Nepitella, possono risultare

Nepetella

eccitanti, e provocare insonnia in soggetti particolarmente nervosi.

In cucina la Nepitella trova impiego nella preparazione di pietanze particolari, come alcuni tipi di "zuppe", nel "cacciucco di chioccioline", "funghi trifolati" o "arselle", ma sono ricette che ognuno custodisce gelosamente, come un segreto di famiglia.

In ogni modo il nostro consiglio è di impiegare solamente le foglie di Nepetella fresca e non essiccata, nella quantità di circa un cucchiaio da minestra per pietanza, oppure 4-5 rametti, sempre freschi, da togliere poi al momento di servire in tavola.

GLOSSARIO

- 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.

Glossario

- 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.
- BACCA**.....frutto carnoso con semi sparsi entro la polpa.
- BACCELLO**.....frutto secco deiscente (che si apre mediante 2 fenditure). Esempio Pisello, Fava, ecc.

Glossario

- 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.
- CADUCO.....dicesi di organo (foglia, fiore, ecc) che cade dopo aver assolto la propria funzione.
- CALICE.....involucro fiorale 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.

Glossario

- 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.

Glossario

- 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.
- DEISCENTE.....frutto secco che si apre a maturazione.
- DENTATO.....foglia, sepalo 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

Glossario

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.

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.

FECONDAZIONE.....momento di fusione di un gamete maschile e
di un gamete femminile.

FIORE.....organo della riproduzione dei vegetali

Glossario

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.

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.

Glossario

- GUAINA**.....prolungamento del picciolo o della lamina che avvolge il fusto come in una custodia fino al nodo.
- 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.
- IMPARI PENNATA**.....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.
- 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.

Glossario

- 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.
- LINFIA.....liquido nutritivo circolante nei vegetali.
- LOBATO.....diviso in lobi.
- LOBO.....parte di una lamina o di un petalo determinata da due frastagliature ravvicinate.
- 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.
- NERVATURA.....prolungamento attraverso la lamina fogliare dei vasi conduttori di linfa.

Glossario

- NOCCILOLO.....rivestimento legnoso del seme al centro di una drupa.
- NODO.....rigonfiamento del fusto nel punto di intersezione di una foglia.
- 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.
- 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.
- PENNATOSETTA.....foglia che presenta frastagliature che raggiungono la nervatura centrale.
- PERENNANTE.....dicesi di pianta che vive più di due anni.

Glossario

- PETALO.....elemento della corolla.
- PICCIOLO.....parte della foglia che la unisce al fusto.
- PISTILLO.....organo femminile del fiore, costituito dall' ovario, stilo, stigma
- 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.
- RADICE.....organo sotterraneo che sostiene e nutre la pianta.

Glossario

- RADICHETTE**.....sottili radici secondarie.
- RICETTACOLO**.....parte superiore slargata del picciolo florale 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.
- 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

Glossario

- sessuata, contenente il germe della futura pianta.
- 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 (SiO₂), 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.

Glossario

- SPIGA**.....infiorescenza dove tutti i fiori sono inseriti, senza peduncolo, su un asse centrale.
- 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.
- 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.

Glossario

- TRIFOGLIATA.....foglia composta da tre foglioline.
- 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.
- 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

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.

INDICE ANALITICO

Abrasioni, 77
Achille, 33
Adamo, 28
Afezioni della pelle, 40
Africa, 2
Alaterno, 14
Alcea rosea L., 67
Alito, 57
America, 50
America Tropicale, 31
Anacardiaceae, 56
Anafrodisiaco, 65
Anestetico, 12
Angoscia, 45
Antiasmatico, 15
Anticellulitico, 12
Antidiarroico, 83
Antiinfiammatorio, 10, 18
Antinevralgico, 10, 12, 15
Antinfiammatorio, 45
Antireumatico, 10
Antirrhinum Majus, 59
Antispasmodiche, 81
Antispasmodico, 32
Aploneura Lentisci, 56
Appoggi, 41
Appetito, 37
Araliaceae, 11
Arrossamenti, 60
Arselle, 89
Artrite, 51
Ascessi dolorosi, 29
Asia, 2
Asia Minore, 23
Asma, 41
Astringente, 35, 45, 49
Astringente intestinale, 34

Indice analitico

- Augusto, 28
Australia, 20
Avornio, 70
- Bacco, 11
Baceri, 41
Bagni balsamici, 55
Battisocere, 33
Beni-Hassan, 28
Bertoldo, 26
Bevanda dietetica, 27
Bocca, 18, 34, 38, 77, 83
Bocca di Leone, 59
Boraginaceae, 17
Bottonaria, 85
Bronchi, 28
Bronchite, 12
Bronchiti, 62
Brotamo, 14
Buglossa selvatica, 17
- Cacciucco di chiocciole, 89
Cactaceae, 31
Calamintha sylvatica Bromf., 87
Calli, 30
Cambogia, 2
Canapa acquatica, 23
Canapicchia, 14
Canapuglia, 23
Cannabaceae, 64
Caprifoliaceae, 9
Carmelitani Scalzi, 79
Catarri dei bronchi, 21
Catone, 41
Cedronella, 79
Centaurea cyanus L., 33
Centauro, 33
Chewing- gum, 56
Chio, 56
Chiodi di Garofano, 49
Chirone, 33

Indice analitico

- Cicatrizzazione, 52
Cina, 2
Coccole, 41
Coccolone, 41
Coleretico, 54
Columella, 28
Compositae, 14, 23, 33, 47, 82
Corona reale, 47
Cupressaceae, 41
Cylon, 2
- De re rustica, 28, 41
DECOTTO, 7
Dentisco, 56
Deodorante, 22
Depressione, 45
Depurativo, 10, 27, 40, 51, 60, 74
Dermatosi, 40
Diarree, 37
Digestione, 24, 77, 88
Digestivo, 80
Dioscoride, 17, 28, 39, 41, 56
Disinfettante, 43, 54
Disinfettante della pelle, 21
Disturbi emorroidali, 60
Disturbi epatici, 32
Diuresi, 18, 43, 74, 86
Diuretico, 10, 24, 27, 32, 34, 51, 60
Dolcificante, 28
Dolori articolari, 80
Dolori artritici, 49
Dolori emorroidali, 74
Dolori intestinali spastici, 81
Dolori reumatici, 80
Dolori viscerali, 87
Dottrina dei segni, 3, 17
- EBBIO, 9
Ebulo, 9
Eccitazione nervosa, 48
Echium Vulgare L., 17

Indice analitico

Eczemi, 15, 24
Edemi, 15
EDERA, 11
Egiziani, 64
Elefantiasi, 87
ELICRISO, 14
Ellera, 11
Emicrania, 77
Emolliente, 18, 28, 30
Emorragie, 3
Erba calderugia, 39
Erba cedrata, 79
Erba da chiocciole, 87
Erba della Rocchetta, 85
Erba terribile, 85
Erba vetturina, 76
ERBA VIPERINA, 17
Ercole, 33
Eruttazioni, 87
Eruzioni cutanee, 77
Espettorante, 15
Espettorazione, 18
EUCALIPTO, 20
Eucalitto, 20
Eucalyptus globulus Labill., 20
EUPATORIO, 23
Eupatorium Cannabinum L., 23
Europa, 3
Eva, 28

FAGIOLLO, 26
Falsa arnica, 82
Fattucchiere, 2
Fegato, 10, 60, 74
FICO, 28
FICO D'INDIA, 31
Ficus Carica L., 28
Fior campese, 33
FIORDALISO, 33
Fiore di San Marco, 47
Fitoterapia, 2

Indice analitico

- Foruncoli, 24
Fragaria vesca L., 36
FRAGOLA, 36
Francia, 50
Fravolaria, 36
Fraxinus ornus L., 70
Frumentone, 50
FUMARIA, 39
Fumaria officinalis L., 39
Fumo di terra, 39
Funghi trifolati, 89
Funzioni epatiche, 24
Funzioni renali, 10
- Galeno, 28, 39
Genesi, 28
Gengive, 57, 83
Gengive fragili, 69
GINEPRO, 41
GINEPRO ROSSO, 41
GINESTRINO, 44
GIRASOLE, 47
Globularia Alypum, 85
Globularia vulgaris L., 85
Globulariaceae, 85
Glucosidi, 86
Gola, 30, 34, 38, 62, 77
Gola infiammata, 69
Gotta, 51
Graminaceae, 50
Granone, 50
GRANTURCO, 50
Guatemala, 50
- Hedera Helix L., 11
Helianthus annuus L., 47
Helichrysum Italicum (Roth) Guss., 14
Humulus lupulus L., 64
- Ibn-Sina, 73
India, 2

Indice analitico

Infiammazioni, 62
Infiammazioni cutanee, 69
Infiammazioni del naso, 77
Infiammazioni della bocca, 69
Infiammazioni emorroidali, 83
INFUSO, 7
Insonnia, 77
Intestino, 21
Inula pulicaria, 82
Ipotensivo, 51
Ippocrate, 76
Irritazioni, 83
Irritazioni cutanee, 74
Itterizia, 3

Juniperus oxycedrus L., 41

Kale, 87

Labiatae, 53, 79, 87
Lassativo, 10, 24, 60, 72
LAVANDA, 53
Lavandula angustifolia Miller, 53
Lavandula Officinalis Chais, 53
Lavandula Spica L., 53
Leguminosae, 26, 44, 76
Lellera, 11
Lenitivo, 18, 21
Lentischio, 56
Lentisco, 14, 56
Liaiola gialla, 59
Lillatro, 14
Linaceae, 61
LINAIOLO, 59
Linaria, 59
Linaria vulgaris Miller, 59
Lingua di cane, 17
LINO, 61
Lino comune, 61
Lino selvatico, 61

Indice analitico

Linum bienne Huds., 61
Lotus corniculatus L., 44
Lotus Edulis, 44
Lupinella, 76
Lupola, 64
LUPPOLO, 64

MACERAZIONE, 7
Maghi, 3
Mal di testa, 48
MALVA ALCEA, 67, 68
Malva alcea L., 67
Malvaceae, 67
MALVONE, 67
Malvone o Alcea Rosea, 68
Manna, 70
MANNA (ORNIELLO), 70
Marcus Apicius, 28
Mattioli, 28, 39
Medicina a base vegetale, 2
Melanconia, 79
MELANZANA, 73
MELIOTO, 76
Melilotus officinalis (L.) Pallas, 76
MELISSA, 79
Melissa officinalis L., 79
Menta Aquatica, 55
Menta odorata, 87
MENTASTRO, 82
Messico, 50
Mestruazioni dolorose, 12, 81
Minthe, 87
Mirto, 14
Mitriodate, 23
Mitriodate Eupatore, 23
Moraceae, 28
MORINE, 85
Mucose, 18, 34, 38
Mucose infiammate, 30
Mullaghera, 44
Mummie egiziane, 61

Indice analitico

- Myrtaceae, 20
Myrtus Communis L., 14
- NEPETELLA, 87
Nepitella, 87, 89
Nervosismo, 45
Nevralgie, 77, 80
Nevralgie dentarie, 69
Nocicchio, 70
- Odissea, 44
Oleaceae, 70
Olio Canforato, 49
Omero, 44
Opuntia ficus-Indica (L.) Miller, 31
Ornello, 70
Orticaccio, 64
Orticaria, 38
- Palpebre arrossate, 34
Palpebre infiammate, 77
Palpitazioni, 45
Pan, 9
Papaveraceae, 39
Paracelso, 3, 4
Pelle, 62, 80
Pelle facilmente irritabile, 19
Pelli arrossate, 16, 34
Pelli delicate, 16
Perpetuini, 14
Pertosse, 48
Perù, 47
Pesci, 16
Petonciano, 73
Phaseolus vulgaris L., 26
Phillyrea Latifolia L., 14
Pisello Africano, 44
Pistacia Lentiscus L., 14, 56
Ponto, 23
Porri, 30
Pruriti, 62

Indice analitico

- Pruriti della pelle, 83
Psoriasi, 24
Pulci, 82
Pulci comuni, 83
Pulex irritans, 83
Pulicaria dysenterica (L.) Bernh., 82
- Quinto Serenus Samonius, 11
- Raffreddore, 48
REGOLA DEI 20 GIORNI, 7
Regolatore, 71
Regolatore intestinale, 62, 86
Reni, 28
Reumatismi, 49
Rhamnus Alaternus L., 14
Rinfrescante intestinale, 71
Ritenzione urinaria, 41
Ronzi delle orecchie, 87
Rosaceae, 36
Roselline di monache, 85
Rubefacente, 43
- Sabina rossa, 41
Sambuchella, 9
Sambucus Ebulus L., 9
Sbiancare i denti, 57
Sciatica, 41
Scottature, 62
Scottature solari, 15
Scrupulariaceae, 59
Sedativo, 45, 54, 80
Selvaggina, 16
Shampoo, 13
Signatura, 3
Sinai, 70
Singhiozzo, 87
Sistema nervoso, 55
Solanaceae, 73
Solanum melongena L., 73
Sondro, 56

Indice analitico

- Sonno, 65
Sonnolo, 56
Spagna, 50
Spasmi, 55
Spasmi muscolari, 49
Spica di Francia, 53
Spigo, 53
Stati ansiosi, 65
Stiramenti, 49
Stitichezza, 86
Stomaco, 41
Stregoni, 2
Sudorifero, 10
Sud-America, 26
- Tamarix Mannifera, 70
Tannini, 86
Tasmania, 20
Tentennino, 59
Teofrasto, 61, 76
TINTURA, 7
Tonico stimolante, 40
Tosse, 18, 30, 41, 43, 48, 55
Tossifugo, 15
Tossine, 51
Trementina, 49
Trifoglio giallo, 44
Trituli, 76
Turchia, 50
- Uniperus communis L., 41
Upressaceae, 41
Ustioni, 21
- Vecchio Testamento, 28, 70
Verruche, 30
Vescica, 21, 28
Vie aeree, 10
Vie urinarie, 43
Virgilio, 9
Vitamina "C", 86

Indice analitico

Vulnerario, 87

Zea mais L., 50

Zuppe, 89