



*Geom. Giosfrè
Vincenzo Pasquale*

Erbario

Copyright © 1992 - 2008 SystemGVP®



un vecchio e saggio proverbio afferma che "per ogni malattia c'è sempre una pianta..." Pochi sanno, ad esempio, che la comunissima edera ha tantissime proprietà terapeutiche. Con le sue foglie si possono preparare infusi e decotti per calmare la tosse, per la cura della cellulite e dei reumatismi, per il dopo shampoo. Nelle pagine del libro, vengono descritti i metodi di raccolta, essiccazione, pesatura, conservazione e preparazione di infusi, decotti, tinture. Si consiglia di leggere gli argomenti PRESENTI in "METODO DI RACCOLTA" prima di procedere alla preparazione ed all'uso di un preparato. In particolare e' necessario ed utile consultare il capitolo "TERMINOLOGIA" in modo da familiarizzare con i termini prettamente medici che si incontreranno nella descrizione delle particolarità ed indicazioni di ogni singola pianta o erba, onde evitare l'uso di preparati controindicati in presenza di una eventuale patologia.

Come si raccolgono le droghe



Gli strumenti utili per la raccolta delle droghe sono quelli normalmente usati per il giardinaggio: una piccola vanga o una zappetta per dissotterrare le radici; un

paio di forbici; una piccola roncola per tagliare i rami; un robusto coltello. Per ottenere la corteccia si fanno due profonde incisioni ad anello attorno al ramo a distanza di circa 10 centimetri, si pratica poi un'altra incisione nel senso della lunghezza, che unisce le prime due, e si insinua la punta del coltello sotto i tagli sino ad ottenere il distacco della corteccia. È buona norma raccogliere una sola droga per volta o comunque tenere ben separate le droghe diverse per evitare pericolose mescolanze. Nel raccogliere le droghe bisogna aver cura di non danneggiare troppo il resto della pianta e l'ambiente circostante, di scegliere gli esemplari migliori, lasciandone intatti sul posto almeno altrettanti sia per non alterare l'equilibrio naturale del luogo sia per poterne ritrovare facilmente negli anni a venire.



ATTENZIONE: Non si deve mai sradicare una pianticella per coglierne solamente i fiori, né privare un arbusto di tutti i suoi rami. Nell'estrarre le radici, operazione distruttiva al massimo grado, si deve sempre aver cura di raccoglierne la quantità minima indispensabile e quando è possibile, eseguire la raccolta su diverse piante prendendo una radice da ciascuna.



Terminologia Medica

- ANALGESICO: Attenua o toglie il dolore*
- ANORESSICO: Toglie l'appetito*
- ANTIDROTICO: Arresta o diminuisce la sudorazione*
- ANTIELMINTICO: Vermifugo*
- ANTIFLOGISTICO: Attenua o toglie l'infiammazione*
- ASTRINGENTE: Restringe i tessuti, i capillari e diminuisce la secrezione delle ghiandole e delle mucose*
- BALSAMICO: Sostanza aromatica che calma le irritazioni e le infiammazioni delle mucose*
- BECCHICO: Rimedio che cura la tosse e le affezioni delle vie respiratorie*
- CATARTICO: Purgante abbastanza forte*
- COLAGOGO: Facilita l'evacuazione delle vie biliari*
- COLERETICO: Attiva la produzione e la secrezione della bile*
- DIAFORETICO: Favorisce la sudorazione*
- DIURETICO: Aumenta la escrezione urinaria*
- DRASTICO: Purgante molto violento*
- DROGA: Qualunque parte di pianta usata a scopo medicamentoso*
- EMETICO: Medicamento che provoca il vomito*
- EMOSTATICO: Arresta le emorragie*
- ESPETTORANTE: Favorisce l'espulsione del catarro*

EUPÉPTICO: Sostanza che agevola la digestione
GALATTOFUGO: Diminuisce o arresta la secrezione lattea
GALATTOGOGO: Stimola o aumenta la secrezione lattea
IPERTENSIVO: Aumenta la pressione sanguigna
IPOGLICEMICO: Diminuisce la percentuale di zucchero nel sangue
IPOTENSIVO: Diminuisce la pressione sanguigna
ODONTALGICO: Calma i dolori dei denti
REVULSIVO: Sostanza la cui applicazione sulla cute integra provoca irritazione locale
RUBEFACENTE: Sostanza di uso esterno che, irritando la pelle, richiama localmente una maggior quantità di sangue
SCIALAGOGO: Favorisce le funzioni gastriche
TOPICO: Medicamento che si applica all'esterno
VASOCOSTRITTORE: Contrae i vasi sanguigni diminuendone il dilatamento
VASODILATATORE: Dilata i vasi sanguigni aumentandone il dilatamento
VULNERARIO: In applicazione esterna favorisce la cicatrizzazione.



Come preparare le droghe secche

Prima di essere utilizzata per le diverse preparazioni salutari, la droga secca

deve essere ridotta in particelle piccole, perché le sostanze attive in essa contenute possano essere estratte velocemente dai liquidi solventi (acqua, alcool, vino ecc.) trasferendosi in essi. È buona norma ridurre anche le parti legnose e più dure a dimensioni inferiori a quelle di un chicco di riso: d'altra parte non è opportuno ridurre la droga in una polvere troppo fine perché si avrebbe difficoltà a filtrare successivamente le preparazioni liquide ottenute. I fiori, le foglie, i frutti non creano problemi. Le cortecce, i rizomi, le radici ed i semi richiedono interventi più energici. La tradizione erboristica suggerisce, per le operazioni di frantumazione, il mortaio. È corretto usare quelli in vetro, porcellana o pietra; meno adatti quelli in legno, perché difficili da pulire; sconsigliabili quelli in metallo, perché facilmente molte sostanze attive della droga, si possono combinare chimicamente col metallo per dare dei composti indesiderati. Nella pratica domestica è molto comodo l'uso di di macinacaffè o frullatori elettrici. Questi strumenti si devono usare unicamente per questo scopo e vanno puliti con molta cura prima e dopo l'uso. La scorta delle droghe frantumate e pronte per l'uso deve corrispondere, al più, alla quantità occorrente per una settimana,

poichè la droga sminuzzata perde velocemente i suoi principi attivi.



Come preparare le droghe fresche

La preparazione delle polpe e dei succhi, partendo dalle foglie, dai frutti, dalle radici e dai tuberi appena raccolti, può essere fatta con un mortaio o un frullatore, in modo da ottenere una polpa il più possibile omogenea. La polpa così ottenuta si pone in una tela bianca pulita, a trama molto fine, strizzando la quale se ne sprema il succo. Eventualmente, nell'operazione di spremitura, ci si può aiutare con il pestello del mortaio; si può utilizzare, inoltre, la centrifuga che è talvolta abbinata agli spremiagrumi. Le polpe, o per usare un termine più moderno, gli omogenati, devono essere utilizzate immediatamente dopo la loro preparazione, gettando quanto ne sarà rimasto dopo l'uso. Si può invece conservare per qualche giorno la droga fresca intatta tenendola in frigorifero con gli stessi accorgimenti che si adottano per la verdura e la frutta. La forma di utilizzazione prevalentemente è quella esterna in quanto difficilmente l'aspetto ed il sapore risulteranno graditi al consumatore dei nostri

giorni ormai troppo abituato alla perfezione visiva e gustativa degli attuali prodotti alimentari e dietetici. Ma anche nel caso di una utilizzazione topica, seppur talvolta sarà indicata; per dovere di informazione, un'attività cicatrizzante, disinfettante, ecc. che pur sono reali, è altamente raccomandabile applicare le polpe solamente su pelle almeno apparentemente integra, al solo scopo di attenuare infiammazioni, rossori, contusioni ecc. Una ferita aperta, una piaga, un ascesso sono di indiscutibile competenza del medico e presentano continui pericoli di infezione che non possono essere controllati durante l'applicazione di un impacco di omogenati vegetali. I succhi devono essere utilizzati immediatamente. Anche in questo caso, a parte quelli ben noti di agrumi e di pochi altri frutti, non si prevede il loro uso per ingestione. Per le applicazioni esterne di tali succhi si procede come con le polpe.



Come essiccare e conservare le droghe

A meno che la droga raccolta si debba usare allo stato fresco la si deve essiccare il più presto possibile. Questa operazione è fondamentale per conservare a lungo sia i principi

attivi che quelli secondari, che diversamente andrebbero perduti. La buona riuscita di questa operazione si giudica dall'aspetto della droga ottenuta, che deve essere il più vicino possibile, specialmente nel colore, a quello del materiale di partenza. Prima di procedere alla essiccazione bisogna fare un'ulteriore ed accurata cernita, allontanando tutte le parti estranee alla droga. L'essiccazione, in generale, si effettua disponendo il materiale in strato sottile su telai a graticcio oppure su assicelle ricoperte di tela grossa o fogli di carta assorbente. L'essiccazione deve essere fatta in luoghi asciutti e ben ventilati, la maggior parte delle volte al riparo dalla luce solare diretta. Le radici, le altre parti sotterranee della pianta ed i frutti possono essere quasi sempre essiccati esponendoli al calore del sole dopo averli tagliati o spaccati per il lungo e infilati con uno spago in lunghe collane. L'operazione di essiccazione può procedere anche per 15 - 20 giorni: bisogna aver cura di rivoltare di tanto in tanto le parti da essicare, scartando quelle imperfette, deteriorate, annerite, affette da parassiti. L'essiccazione può considerarsi terminata quando la droga, spezzata fra le mani, si rompe facilmente con un rumore caratteristico. Per rifarci alla quantità di materiale da raccogliere,

riportiamo indicativamente il rapporto tra il materiale fresco e dopo la sua essiccazione. da 1 Kg. di foglie ed erbe si ottengono circa 150 gr. di essiccato. da 1 Kg. di radici, rizomi e bulbi si ottengono circa 300 gr. di essiccato. da 1 Kg. di rami si ottengono circa 400 gr. di essiccato. da 1 Kg. di gemme e cortecce si ottengono circa 500 gr. di essiccato. Le droghe raccolte vanno utilizzate entro l'anno cercando anzi, per quanto possibile, di far seguire al periodo di raccolta quello di utilizzazione. Scartare senza indugio le droghe più vecchie di un anno sostituendole con quelle del nuovo raccolto costituisce una delle regole più ferree che i consumatori di erbe devono seguire.



Come utilizzare e pesare le droghe

Il modo più pratico di utilizzare le piante a scopo salutare è quello di trasferire in soluzione le sostanze contenute, e in particolare i principi attivi. Si ottiene così il risultato di liberare questi principi dalle altre parti inerti della pianta e di renderli facilmente e prontamente disponibili. Queste soluzioni si utilizzano per ingestione o per applicazione diretta sulla pelle. Le preparazioni che si possono ottenere

dalle piante sono molteplici, ma per brevità e semplicità è opportuno considerare quelle più comuni e facilmente realizzabili. Infusi, decotti e tinture sono preparazioni di tipo farmaceutico codificate dai testi ufficiali, le farmacopee. Questo conferma la loro validità e l'utilità, ma nello stesso tempo suggerisce attenzione nella manipolazione e soprattutto tanta cautela nell'utilizzazione. È buon criterio prudenziale quello di cominciare con preparazioni diluite, utilizzando, per esempio, la metà delle quantità indicate di droga, aumentandone gradatamente la concentrazione, via via che si riscontrano gli effetti e l'assenza di reazioni individuali, senza mai superare le quantità indicate. Le preparazioni diluite sono, molto spesso, più gradevoli. Infine non bisogna aspettarsi dalle piante azioni miracolose ed immediate. Il criterio salutistico e non terapeutico, da seguire per questo tipo di utilizzazione, suggerisce di regolare le dosi individuali in modo da ottenere non un effetto drastico, ma una regolarizzazione delle funzioni i cui primi effetti possono diventare sensibili anche dopo qualche giorno di uso continuato. La pesata è un'operazione necessaria: infatti, il volume di una droga macinata varia, ed è dipendente dal grado di

macinazione. un bilancino da farmacista o, per il suo basso costo, un pesalettere sono ideali per il raggiungimento dello scopo. Anche la misurazione dei volumi richiede buona precisione. L'ideale è utilizzare piccoli cilindri di vetro graduati od altri recipienti tarati scelti tra quelli che si trovano comunemente in commercio.



Come si preparano infusi e decotti

Con le erbe si possono ottenere innumerevoli preparazioni, talune accessibili e realizzabili in casa, altre che richiedono attrezzature ed impegno altamente specialistici. Nella pratica domestica è quindi opportuno realizzare quelle più semplici che sono altrettanto valide sotto il profilo della efficacia. Le operazioni di infusione, decozione e macerazione, caratterizzate in genere dall'impiego di droghe secche, e la preparazione di polpe e succhi, sono sicuramente realizzabili da chiunque ci si voglia cimentare. **Preparazione di un INFUSO** Questo tipo di preparazione viene utilizzato per tutte le droghe ricche di componenti volatili, di aromi delicati e di principi attivi che si degradano per l'azione dell'acqua e del calore. Generalmente si

tratta di fiori, gemme e foglie. Gli infusi si ottengono facendo bollire la quantità di acqua prevista e versandola subito sulla droga sminuzzata, già posta in un recipiente adatto. Si mescola, si copre e si lascia il tutto a contatto agitando di tanto in tanto, per un tempo medio di 10 minuti. Si filtra l'infuso ottenuto attraverso una tela o un colino a maglie strette. Il tempo di contatto influisce sul colore, sul gusto e sull'attività dell'infuso e può essere regolato da ciascuno a seconda dei propri gusti. L'utilizzazione degli infusi deve essere immediata; eccezionalmente si possono conservare in luogo fresco per qualche ora ed in frigorifero per non più di 24 ore.

Preparazione di un DECOTTO Le droghe non aromatiche, che contengono principi stabili al calore, quelle costituite da radici, cortecce, semi ed altre parti dure meno penetrabili dall'azione dell'acqua calda, si adoperano generalmente in forma di decotto. Il decotto si ottiene gettando la droga sminuzzata nella quantità prescritta di acqua bollente; si copre e si continua a far bollire per 10 - 20 minuti circa. Si filtra quindi il decotto ottenuto attraverso una tela o un colino. Preparando piccole quantità di decotto è bene aggiungere un poco di acqua in più, per compensare la perdita dovuta alla evaporazione. Anche per i decotti

il tempo di contatto influisce sul colore, il sapore e l'attività. Anche i decotti, come gli infusi, devono essere consumati moderatamente caldi o tiepidi, mai bollenti od eccessivamente freddi. Si bevono a tazze o a tazzine, si utilizzano per fare bagni ad alcune parti del corpo, se ne imbevono compresse di garza o di cotone da applicare sulla pelle.



Come si preparano le tinture

Nella pratica domestica le tinture si preparano per macerazione. Si pone la droga sminuzzata in una bottiglia o fiasco di vetro e la si lascia a contatto con il solvente prescritto (soluzione idro alcoolica, per esempio vino) per 5 - 10 giorni. Il recipiente deve essere a chiusura ermetica e va tenuto in luogo tiepido, al riparo dalla luce solare diretta, agitandolo di tanto in tanto. Trascorso il tempo previsto si filtra, si sprema la droga e si aggiunge ancora, facendolo passare sulla droga, la quantità di solvente necessaria ad ottenere il volume finale prescritto. Le tinture si possono suddividere genericamente in : tinture propriamente dette o tinture idroalcoliche e tinture vinose o vini medicati.

Tinture propriamente dette o tinture idroalcoliche

Per la loro preparazione si utilizza alcool di diversa gradazione (generalmente fra 50° e 70°) che si ottiene mescolando, secondo i rapporti indicati sotto, acqua ed "alcool buongusto", lo stesso cioè che viene utilizzato per la preparazione di liquori.

15



Non si deve assolutamente usare alcool denaturato per disinfezione od altri liquidi diversi dall'alcool etilico puro.

Per diluire alcool etilico di 95° (spirito per liquori) con acqua onde ottenere 1 litro di alcool di gradazione inferiore il metodo da seguire è semplice. Si versa l'alcool etilico di 95° in un recipiente della capacità di 1 litro si aggiunge tanta acqua fino ad ottenere l'esatto volume di un litro, quindi si agita bene.

Grado alcoolico desiderato	quantità occorrente di alcool etilico 95° <small>NOTA</small>
20°	210 ml,
30°	310 ml,
40°	410 ml,
50°	510 ml,
60°	615 ml,
70°	720 ml,
80°	830 ml,



NOTA : I volumi indicati, in considerazione del tipo di utilizzazione, sono stati volutamente arrotondati.

Nella preparazione delle tinture idroalcoliche si adotta generalmente una regola fissa che prescrive di impiegare una parte di droga per ottenere cinque parti di tintura finale. In pratica, per esempio, si usano 20 grammi di droga per ottenere 100 ml di tintura. Si conserva in bottigliette di vetro scure, ben chiuse in un luogo fresco ed oscuro, lontano dalla portata dei bambini.

Tinture vinose o vini medicati

Per la preparazione di tinture vinose o di vini medicati vengono utilizzati, come solvente, vini bianchi o rossi di buona gradazione alcolica, comprendendo fra questi vini anche di tipo marsala o porto. I rapporti fra droga e vino sono variabili da caso a caso, ma sono sempre più bassi di quelli delle tinture idroalcoliche; un rapporto medio indicativo può essere quello di 1 a 20, cioè si impiegano 5 grammi di droga per ottenere 100 ml di vino medicato.

Le tinture vinose sono generalmente gradevoli ed aromatiche. Si consumano a cucchiaini o a bicchierini da liquore, generalmente prima o dopo i pasti principali, tenendo presenti le loro caratteristiche medicamentose e quindi limitando il loro consumo alle dosi previste. Usando gli accorgimenti sopra descritti si possono conservare tutte le tinture vinose per parecchi mesi. È possibile che dopo qualche tempo si noti sul fondo della bottiglia in pò di deposito: lo si può allontanare filtrando attraverso l'apposita carta da filtro. Questa operazione può essere ripetuta al massimo due o tre volte, dopo di che la tintura deve essere eliminata.



Corregge il gusto

Poiché il primo scopo delle preparazioni a base di "erbe" destinate ad essere prese per bocca è quello di riuscire confortevoli occorre in alcuni casi correggerne il gusto. I veri cultori delle "erbe" provano soddisfazione a consumarle, diciamo, allo stato "grezzo", senza zucchero od altro. Altri, che sentiranno maggiormente l'esigenza di bere un prodotto più gradevole, possono ricorrere a un dolcificante: miele, zucchero, saccarina ecc. Il miele,

ricco di zuccheri e di principi naturali derivanti dai pollini, si sposa perfettamente con tutti i preparati a base di erbe, meglio ancora con quelli specificatamente emollienti e decongestionanti. Zucchero raffinato, mannite e zucchero di latte, specialmente quest'ultimo in pozioni destinate a rinfrescare o a regolare l'intestino, possono essere usati a piacere; adatto è anche l'uso di zucchero grezzo e di sciroppo d'acero. Chi ha problemi di linea o di iperglicemia può ricorrere alle compresse di saccarina o ad altri dolcificanti più idonei. Anche la liquirizia, aggiunta sotto forma di radice sminuzzata, di succo in piccoli pezzi o di estratto, è utile per coprire i gusti troppo amari, troppo intensi e prolungati. Per migliorare soprattutto gli aromi e mascherare odori sgradevoli si possono impiegare piccole quantità di menta, anice, timo, salvia, rosmarino, cannella, chiodi di garofano, bacelli di vaniglia, scorze di agrumi fresche o secche. È utile tenere conto, facendo queste aggiunte, dell'attività di queste droghe, conciliandole appena possibile con quelle della preparazione fondamentale. Per esempio una pozione emolliente a base di altea verrà migliorata dall'aggiunta di liquirizia che ha una analoga attività. Molti preparati di erbe sono particolarmente

gradevoli se usati sotto forma di tisana, cioè infusi o decotti molto più diluiti della norma, la cui caratteristica è quella di essere ben accetti al palato, rimanendo salutari.

Tabella del tempo balsamico

Gennaio	Bergamotto
Febbraio	Abete bianco, Abete rosso, Cipollaccio col fiocco, Cipresso, Favagello.
Marzo	Asparago, Barba di becco, Borsa di pastore, Bosso, Capperò, Enula campana, Erica carnicina, Faggio, Felce florida, Fumaria, Genziana, Lichene polmonario, Margheritina, Nocciolo, Olivo, Olmo, Pesco, Pino silvestre, Pioppo, Prugno, Quercia, Salice rosso, Sanguinello, Serenella, Viola mammola.
Aprile	Acerò, Agrifoglio, Alliaria, Betonica, Betulla, Biancospino, Billeri, Calamo aromatico, Calendula, Carciofo, Castagno, Castagno d'india, Centocchio, Crescione, Efedra, Favagello, Fico d'india, Fitolacca, Fragola, Frangola, Frassino Gramigna rossa, Imperatoria, Lapazio, Larice, Ligustro, Lentisco, Manna, Mentastro, Noce, Ontano, Ortica, Primavera, Prugno spinoso, Rovo, Salice bianco, Tamerici, Tarassaco, Tiglio semplice, Valeriana, Viola del pensiero.
Maggio	Acetosa, Acetosella, Aaglio orsino, Altea, Arancio amaro, Asperula, Bagolaro, Bocca di lupo, Bugula, Camomilla, Ciliegio, Cineraria, Cino glosso, Cinquefoglio, Edera terrestre,

	<p><i>Erba roberta, Erba ruggine, Farfaraccio, Fico, Finocchio marino, Fiordaliso, Calega, Malvone, Mestolaccia, Morine, Podagraria, Prezzemolo, Pulmonaria, Quercia marina, Rosa canina, Rosa rossa, Rosolaccio, Sanbuco, Sanicula, Sedano montano, Senecione, Serenella, Trifoglio fibrino.</i></p>
<p>Giugno</p>	<p><i>Agrimonia, Amarena, Amorino, Avena, Balsamina, Bocca di leone, Borragine, Camedrio, Canepizio, Caprifoglio, Cardiaca, Cardo benedetto, Centinodio, Cicutaria, Cimbalaria, Coclearia, Consolida maggiore, Crespino, Cuscuta, Dragoncello, Ebbio, Echio, Erisimo, Eucalipto, Eupatorio, Fico d'india, Fragola, Giglio bianco, Ginestrino, Lampono, Ligustro, Malva comune, Malva silvestre, Margherita, Millefoglio, Mirtillo, Mirto, Nepetella, Ortica bianca, Parietaria, Pervinca, Pesco, Pilosella, Pulegio, Risetto, Rosmarino, Ruta, Salcerella, Salvia, Serpillo, Timo, Verbasco, Veronica, Vulneraria.</i></p>
<p>Luglio</p>	<p><i>Achillea moscata, Alchemilla, Alloro, Anagallide, Arancio dolce, Argentina, Arnica, Artemisia, Assenzio, Ballotta, Bardana, basilico, Betonica, Bistorta, Canapa selvatica, Capelvenere, Carciofo, Cardo mariano, Carota, Cataria, Centaurea minore, Cetriolo, Cicoria, Coda cavallina, Corbezzolo, Corniolo, Cotoqno, Cumino dei prati, Dittamo, Edera, Elicriso, Eliotropio, Erba vescica, Erigero, Eufrasia, Farfara, Fieno marrubio, Meliloto, Melissa, Menta acquatica, Menta piperita, Mentastro, Mentone, Muqo, Origano, Pastinaca, Piede di gatto, Pampinella, Pologala, Porcellana, Prunella, Rapunzia, Riebes nero, Ribes rosso, Salvia sclarea, santolina, Semprevivo, Senape bianca, Tiglio semplice, Tiglio doppio, Verbena.</i></p>

<p>Agosto</p>	<p><i>Aglione, Anice verde, Brugo, Caglio, Carrubo, Cipolla, Coriandolo, Epilobio, Erniaria, Fagiolo, Finocchio, Finocchio marino, Fitolacca, Giaggiolo, Girasole, Iride germanica, Lampone, Licopodio, Linaiola, Lino, Luppolo, Maggiorana, Melanzana, Mirtillo, Nocciolo, Noce, Olivella, Olmaria, Peperoncino, Piantaggine, Polipodio, Prezzemolo, Prugno, Psilio, Ronice, Rosolida, Santoregia, Sedano, Serenella, Spincervino, Tormentilla, Uva ursina, Verga d'oro, Vite, Vulvaria.</i></p>
<p>Settembre</p>	<p><i>Aneto, Angelica, Angelica selvatica, Arnica, Barba di becco, Bistorta, Calamo aromatico, Calcatreppolo, Calendula, Canna, canna di palude, Capperone, Cardo dei lanaioli, Cariofillata, Castagno d'india, Cedrina, Cicoria, Cinquefoglio, Dittamo, Giglio bianco, Ginepro rosso, Nigella, Ononide, Ortica, Peucedano, Pungitopo, Quercia, Rosa canina, Rovo, Salcerella, Sanicula, Sorbo rosso, Tamerici, Tarassaco, Valeriana, Zucca.</i></p>
<p>Ottobre</p>	<p><i>Acetosa, Ailanto, Antea, Asfodelo, Asparago, Bardana, Borsa di pastore, Carlina, Carota, Consoplida maggiore, Corniolo, Cotoigno, Crespino, Ebbio, Enula campana, Erba ruggine, Eupatorio, Felce maschio, Genziana, Ginepro, Giaggiolo, Imperatoria, Lapazio, Limone, Lingua di cane, Liquirizia, Malva silvestre, Ninfea, Pioppo, Podagraria, Primavera, Prugno spinoso, Rabarbaro alpino, Rapunzia, Sedano montano, Sigillo di Salomone, Sorbo, Tamaro, Valeriana rossa, Vulneraria, Zafferano.</i></p>
<p>Novembre</p>	<p><i>Agrifoglio, Alloro, Felce florida, Finocchio, Frangola, Mestolaccia, Nespolo, Olmo.</i></p>
<p>Dicembre</p>	<p><i>Arancio amaro, Arancio dolce.</i></p>



Le erbe buone



Abete Rosso
(*Picea abies*)



SINONIMI: *Picea excelsa*

FAMIGLIA: Pinaceae (Conifere in parte)

LA DROGA: Le gemme, le foglie da sole o i rametti con le foglie

QUANDO SI RACCOGLIE: Le gemme si raccolgono in febbraio - aprile prima che si aprano e si staccano a mano; le foglie ed i rametti con le foglie si raccolgono tutto l'anno.

PROPRIETÀ: Balsamiche, espettoranti, leggermente antisettiche, rubefacenti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, resine, tannini.

- **COME SI USA LA DROGA**

La fondamentale proprietà di questa pianta è quella di alleviare i disturbi connessi con le affezioni polmonari. È efficace come anticatarrale e blando disinfettante delle vie urinarie. per l'uso esterno se ne sfruttano le proprietà antisettiche e rubefacenti: le prime ne fanno efficace deodorante ed antisettico cutaneo; le

seconde un ottimo stimolante della circolazione sanguigna valido nei reumatismi.

- **USO INTERNO**

Le gemme: Per i disturbi dell'apparato respiratorio 2 grammi di decotto in 100 ml di acqua. Una tazza due volte al giorno. I rametti e le foglie: Per i disturbi delle vie urinarie, per i reumatismi 2 grammi di decotto in 100 ml di acqua. Una tazzina 2 volte al giorno

- **USO ESTERNO**

Le gemme, i rametti e le foglie: Per attivare la circolazione cutanea, disinfettare e deodorare. 5 grammi di decotto in 100 ml di acqua. Applicare sulla cute per 15 minuti mediante compresse di garza imbevute di decotto.

- **USO COSMETICO**

Una manciata di gemme o rametti avvolti in una garza ed infusi nell'acqua del bagno permettono di ottenere un bagno balsamico, vivificante e deodorante, adatto dopo una intensa giornata sportiva.



FAMIGLIA: Aceracee

LA DROGA: La corteccia dei rami giovani e non suberificati

QUANDO SI RACCOGLIE: Si raccoglie in primavera (marzo - aprile), quando è più facile staccarla, tagliandola dai rami non molto vecchi.

PROPRIETÀ: Astringente, rinfrescante

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, fitosteroli, allantoina, colina

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Acerò, in genere, è una pianta di uso domestico molto comune per la possibilità, ancor oggi molto diffusa, di ottenere dalla linfa primaverile di una sua varietà uno sciroppo zuccherino che, oltre a sostituire il comune zucchero di canna o di barbabietola, ha proprietà rinfrescanti. Nel nostro paese l'Acerò "da zucchero" non è diffuso. Dell'Acerò che alligna in Italia, si può utilizzare per uso esterno, la corteccia. Per il suo contenuto in tannini essa è indicata come rinfrescante ed astringente, per applicazioni locali o bagni su pelli arrossate e fragili.

- **USO INTERNO**

La corteccia: Come astringente intestinale, 3 grammi di decotto in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno

- **USO ESTERNO**

La corteccia: Per pelli arrossate, 5 grammi di decotto in 100 ml di acqua. Applicare compresse di garza imbevute di decotto, sulle parti interessate, per 15 minuti

- **USO COSMETICO**

una manciata di corteccia, gettata nell'acqua del bagno, dà beneficio a pelli particolarmente fragili e delicate.

Acetosa

(*Rumex acetosa*)



26

FAMIGLIA: Polygonaceae

NOMI COMUNI: Erba brusca, Ossalida (Pan cucch)

LA DROGA: Tutta la parte aerea della pianta

QUANDO SI RACCOGLIE: Si raccoglie la pianta all'inizio della fioritura in maggio - giugno recidendola, con un coltello o con le forbici, qualche centimetro più in alto del colletto.

PROPRIETÀ: Diuretiche, rinfrescanti, antiinfiammatorie, febbrifughe

PRINCIPI ATTIVI: Ossalati, antrachinoni

• COME SI USA LA DROGA

L'Acetosa era usata prevalentemente in passato contro lo scorbuto, affezione che colpiva inesorabilmente gli individui carenti di vitamina C. L'alimentazione odierna, più ricca e bilanciata, ha eliminato questa malattia, limitando l'utilizzazione dell'Acetosa alle sue proprietà diuretiche e leggermente lassative. All'esterno l'Acetosa viene utilizzata soprattutto per attenuare

infiammazioni delle mucose della bocca e del retrobocca mediante sciacqui e gargarismi. Le foglie fresche vengono usate in aggiunta alle insalate fresche cui, per il gusto acidulo ed astringente, conferiscono un sapore particolare; si usa altresì aggiungerle alle verdure cotte, specialmente a quelle che hanno già proprietà diuretiche. L'Acetososa è particolarmente ricca in ossalati per cui se ne consiglia un uso moderato soprattutto a chi soffre di disturbi gastrici ed intestinali; è sconsigliata ai malati di fegato ed alle persone affette da calcolosi epatica e renale.

- **USO INTERNO**

La pianta intera: Come diuretico e rinfrescante 2 grammi di decotto in 100 ml di acqua. Due tazze al giorno, al mattino a digiuno ed alla sera. Le foglie fresche: Come rinfrescante e diuretico, qualche foglia, a piacere, nelle insalate fresche o cotte.

- **USO ESTERNO**

La pianta intera: Per gengive e mucose della bocca infiammate, 5 grammi di decotto in 100 ml di acqua. fare gargarismi e sciacqui boccali tre - quattro volte al giorno.



Achillea moscata
(*Achillea moschata*)



FAMIGLIA: Asteraceae (Compositae)

NOMI COMUNI: Achillea muschiata (erba livia, erba mascarpina, tanaà, genepi)

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono da giugno fino a tutto il periodo della fioritura recidendole senza picciolo. Le sommità fiorite in luglio - agosto, all'inizio della fioritura, recidendole a qualche centimetro da terra. **NON** strappare mai la pianta.

PROPRIETÀ: Aromatiche, aperitive, digestive, leggermente diuretiche

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, sostanze amare.

• COME SI USA LA DROGA

L'Achillea moscata è una delle piante più note ed usate nell'erboristeria liquoristica. Entrata come componente aromatico pregiato ed insostituibile in gran parte degli amari aperitivi e digestivi, nei liquori di erbe alpine, negli elisir medicinali e soprattutto nel genepi. Il gusto amaro, gradevole ed aromatico dell'Achillea stimola la secrezione dei succhi gastrici, e quindi l'appetito; favorisce la digestione con benefici effetti sui fenomeni conseguenti ad una cattiva digestione quali alito cattivo, senso di peso e dolori allo stomaco, formazione di gas intestinali. L'Achillea si presta bene come correttivo del sapore degli infusi e dei decotti; dove si desideri un gusto amaro gradevole e pronunciato, si possono aggiungere piccoli frammenti di droga a quella base della preparazione.

• USO INTERNO

Le foglie e le sommità fiorite: Come aromatizzante, amaricante, aperitivo e digestivo. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due tazzine al giorno prima e dopo i pasti principali.

Tintura: 20 grammi di foglie ogni 100 ml di alcool di 50° (a macero per 10 giorni). A gocce o a cucchiaini prima o dopo i pasti principali.
Tintura vinosa: 5 grammi di foglie ogni 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Un bicchierino prima o dopo i pasti principali.
Elisir: Macerare 50 grammi di sommità fiorite in 800 ml di alcool di 50° per 15 giorni. Filtrare ed aggiungere 200 grammi di zucchero. Un bicchierino dopo i pasti principali.



Nota Bene: Questa pianta, nota anche come *IVA* o *GENEPI BIANCO*, ha una grande importanza quale aromatizzante ed è richiestissima per la preparazione di Genepi di alta classe, donde la sua alta quotazione commerciale erboristica.



Aglione (*Allium sativum*)



FAMIGLIA: Liliaceae

LA DROGA: Ibulbi

QUANDO SI RACCOGLIE: I bulbi si raccolgono in estate, quando la porzione aerea della pianta è completamente secca.

PROPRIETÀ: Ipotensive, antisettiche, espettoranti, coleretiche, rubefacenti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale solforato, glucosidi, fitormoni.

- **COME SI USA LA DROGA**

All'Aglio si attribuiscono molteplici proprietà: le più valide e provate sono quella ipotensiva e quella disinfettante intestinale. Le preparazioni a base di Aglio giovano effettivamente agli individui con alta pressione sanguigna, svolgono una efficace azione battericida su molti microrganismi ed in particolare su quelli responsabili delle infezioni intestinali. Agisce altresì come stimolante della secrezione della bile. Sull'apparato respiratorio l'Aglio agisce come espettorante e come antisettico delle vie aeree. L'Aglio è infine reputato un ottimo rimedio contro i principali disturbi dei fumatori cronici, cioè i fatti catarrali, il funzionamento discontinuo dell'intestino, i disturbi nervosi. Da ultimo l'Aglio può essere utilizzato, con cautela, come rubefacente in tutti i casi in cui è necessario avere un forte richiamo di sangue nei tessuti, cioè, reumatismo, torcicollo ecc. L'olio essenziale dell'aglio passa facilmente dall'apparato digerente a tutti i tessuti del corpo umano da cui viene eliminato attraverso l'aria espirata, il sudore, l'urina ed il latte.

- **USO INTERNO**

I bulbi tritati: Per ipertensione, reumatismo, catarrhi, diarree.

Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 75° (a macero per 10 giorni). Da dieci fino a venti gocce tre volte al giorno su una zolletta di zucchero od in acqua zuccherata. **Scioppo:** 10 grammi di bulbi tritati e 20 ml di acqua si fanno macerare per 12 ore. Si aggiunge infine tanto zucchero quanto è possibile scioglierne. Uno - due cucchiaini al giorno

- **USO ESTERNO**

I bulbi ridotti in polpa: Come rubefacente si applica sulla pelle per non più di 10 minuti interponendo una garza (è controindicato sulle pelli delicate).



Agrifoglio
(*Ilex aquifolium*)



FAMIGLIA: Aquifoliaceae

NOMI COMUNI: Alloro spinoso (Laur selvadegh, spinarat)

LA DROGA: La corteccia e le foglie

QUANDO SI RACCOGLIE: La corteccia si può raccogliere durante tutto l'anno; le foglie si raccolgono in aprile - maggio prima della fioritura staccando quelle di un anno e non quelle giovani appena formate.

PROPRIETÀ: Diuretiche, tossifughe, antireumatiche, antiartritiche, febbrifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Le foglie contengono una sostanza detta "ILICINA" che è responsabile dell'azione febbrifuga e tonica e che ha caratteristiche simili alla caffeina. Inoltre foglie e corteccia contengono tannini pectine ecc.

- **COME SI USA LA DROGA**

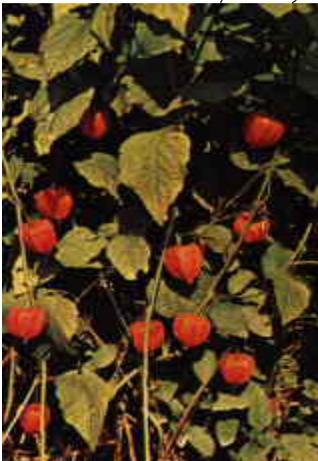
L'Agrioglio è pianta dalle multiformi attività. Le foglie vengono impiegate soprattutto per la loro proprietà febbrifughe, antireumatiche ed antiartritiche; con esse si fa tradizionalmente una tisana analoga al Mate sudamericano alla cui famiglia appartiene l'Agrioglio. La corteccia ha proprietà febbrifughe, le radici diuretiche. È molto importante ricordare che le bacche sono fortemente purgative e possono dare nausea e vomito, perciò il loro uso è sconsigliato.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per la febbre ed i reumatismi. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 10 giorni). Venti - trenta gocce due volte al giorno.

- **USO ESTERNO**

La corteccia: Per la febbre. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino rosso (a macero per 10 giorni). Due bicchierini al giorno.



FAMIGLIA: Solanaceae

Alchechengi (*Physalis alchechengi*)



NOMI COMUNI: Chichingi, Palloncini (erba tossica, balonsi)

LA DROGA: I frutti

QUANDO SI RACCOGLIE: I frutti si raccolgono alla maturazione, in agosto - settembre, e si privano del calice rigonfio e del peduncolo.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, antiuriche, antireumatiche, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Acido citrico, mucillagini, tannini, principi amari.

- **COME SI USA LA DROGA**

La pianta è soprattutto usata nella sua varietà commestibile coltivata, che si trova facilmente nei negozi di frutta. Le proprietà salutari sono però più spiccate nella specie spontanea, che differisce da quella coltivata per il colore dei frutti. Diffusa soprattutto nell'Italia settentrionale, diventa più rara al sud. Si trova nelle siepi e nei boschi della zona padana e submontana. L'Alchechingi ha proprietà diuretiche e depurative impiegate soprattutto contro la ritenzione urinaria, nel caso di nefriti, gotta, calcoli renali e vescicali e comunque in tutte le forme cui è interessato l'apparato urinario. In pratica per le preparazioni erboristiche si usano i frutti essiccati. Il frutto fresco, eventualmente, va consumato con moderazione; tutte le parti verdi della pianta non devono essere utilizzate perchè contengono alcaloidi in quantità sensibile.

- **USO INTERNO**

I frutti: Come diuretico, antiurico, depurativo. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina al mattino prima di colazione e alla sera. Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Un bicchierino al mattino a digiuno.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Per pelli arrossate. Decotto: 10 grammi in 100 ml di acqua. Applicare compresse imbevute di decotto sulla parte interessata per 15 minuti.



Alliaria
(*Alliaria petiolata*)
(*Cavara et Grande*)



34

SINONIMI: *Alliaria officinalis*

FAMIGLIA: Brassicaceae (Cruciferae)

NOMI COMUNI: Alliare, erba ai, erbajoela, lunaria selvatica, piè d'asino, aghialors.

LA DROGA: La pianta intera.

QUANDO SI RACCOGLIE: La pianta intera si raccoglie da maggio a luglio eliminando la radice; va usata allo stato fresco poichè l'essicamento fa perdere tutte le proprietà. I semi possono sostituire quelle della senape.

PROPRIETÀ: Espettoranti, attivanti la respirazione, leggermente antisettica, iperemizzante.

PRINCIPI ATTIVI: Carotenoidi, saponine, un olio essenziale solforato, mirosina, sinigrina.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'*Alliaria* ha la sua principale utilizzazione erboristica nelle affezioni dell'apparato respiratorio. È utile quale espettorante

specialmente nelle tosse catarrali; giova agli asmatici. Per le sue proprietà antisettiche ha avuto applicazione tradizionale nella detersione di piaghe purulente, ferite e geloni ulcerati. L'olio essenziale contenuto nella droga, e che gli conferisce principalmente l'attività, ricorda, nella composizione e nell'odore, quello dell'Aglio comune e quindi ne limita l'impiego. Oggi dell'Alliaria si possono beneficamente sfruttare le virtù benefiche sull'apparato respiratorio; le proprietà topiche vanno sfruttate su pelle integra; giova, per esempio, applicarla sui geloni allo scopo di attivare la circolazione locale.

- **USO INTERNO**

La pianta intera fresca: Per catarrhi bronchiali e per depurare l'organismo. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Due tazzine al giorno. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Due - tre bicchierini al giorno.

- **USO ESTERNO**

La pianta intera fresca: Per pelli arrossate. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Applicare compresse imbevute di infuso sulla parte interessata.



Alloro
(*Laurus nobilis*)



FAMIGLIA: Lauraceae

NOMI COMUNI: Lauro, orfoegiu, oribaga, oiro, orench, lavrano, labru, agliou, amlori, orbano.

LA DROGA: Le foglie e i frutti

QUANDO SI RACCOGLIE: I frutti si raccolgono a completa maturazione, ottobre - novembre. Le foglie si possono raccogliere durante tutto l'anno, ma le migliori sono quelle raccolte in luglio - agosto.

PROPRIETÀ: Aromatiche, aperitive, digestive, stimolanti, leggermente antisettiche, espettoranti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, sostanze grasse, tannini, amidi, resine.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Alloro, pianta nota per le caratteristiche aromatiche nella buona cucina, possiede proprietà stimolanti degli enzimi della digestione, e quindi un'azione aperitiva e digestiva. Azioni secondarie ma non trascurabili sono quelle espettoranti e antireumatiche. Gli infusi di foglie di Alloro, a dosi moderate, agiscono da stimolanti generale dell'organismo, purificando il tubo digerente, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali. Le preparazioni domestiche ottenute con i frutti sono destinate all'uso esterno per le proprietà antisettiche, lenitive, leggermente antidolorifiche in pomate o lozioni.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per lo stomaco e l'intestino. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua. Una tazzina all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Per reumatismi e contusioni. Tintura oleosa: 20 grammi in 100 ml di olio di semi o di oliva (amacerò per 5 giorni). Frizionare con un cotone imbevuto di tintura le parti doloranti.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per le estremità stanche e che sudano facilmente. Infuso: una piccola manciata di foglie nell'acqua caldissima per un pediluvio.

37



Altea
(*Althea officinalis*)



FAMIGLIA: Malvaceae

NOMI COMUNI: Malvavischio, malvone, arteja, salvaja, bismalva, parmariscu, erba pisca-voi.

LA DROGA: Le radici, le foglie e i fiori.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le radici si raccolgono dall'autunno al marzo dell'anno successivo estirpandole con una vanga; si recidono al di sotto del colletto, si mondano dalle radichette laterali e si lavano per eliminare la terra. Le foglie si raccolgono prima della fioritura recidendole assieme al relativo picciolo; i fiori si raccolgono alla loro schiusura in giugno - luglio.

PROPRIETÀ: Emollienti, decongestionanti, espettoranti, leggermente lassative.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillagini (le radici ne contengono sino al 70%)

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Altea è una pianta molto nota per le sue proprietà emollienti e decongestionanti, che sono generalmente impiegate per le forme catarrali delle vie respiratorie quale espettorante e blando sedativo della tosse. L'Altea entra infatti nella composizione di molti sciroppi contro la tosse, talvolta in sostituzione della Malva, generalmente associata con liquirizia. Le preparazioni di Altea esercitano anche una azione decongestionante delle pareti intestinali infiammate e una azione regolatrice dell'evacuazione. Sciacqui e gargarismi con decotti di Altea sono utili per tutte le infiammazioni della bocca e del retrobocca. I derivati dell'Altea sono usati in cosmetica come addolcenti e decongestionanti di epidermidi delicate e fragili.

- **USO INTERNO**

Le radici (in alternativa foglie e fiori): Per le tossi, per le infiammazioni della bocca, della gola, dell'intestino. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno specialmente prima di coricarsi.

- **USO ESTERNO**

Le radici (in alternativa foglie e fiori): Per le infiammazioni della pelle, della bocca, della gola. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Applicare compresse imbevute di decotto per 15 - 30 minuti, fare sciacqui e gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Applicare i fiori e le foglie fresche ridotti in polpa sulle parti congestionate. Tutte le parti utili essicate dell'Altea possono essere infuse nell'acqua di pediluvii o bagni a scopo addolcente e lenitivo.



Amarena
(*Prunus cerasus*)

FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Marasca, viscicola, seixe, marena, gandion, amarasca, cereixa arbagessa.

LA DROGA: I peduncoli dei frutti

QUANDO SI RACCOGLIE: I peduncoli si raccolgono quando i frutti sono completamente maturi e si mondano dall'eventuale residuo del fiore. Si essicano all'ombra rivoltandoli spesso e si conservano in barattoli di vetro al riparo dalla luce.

PROPRIETÀ: Diuretiche, antiuriche, antigottose.

PRINCIPI ATTIVI: Acidi organici, vitamine C e B.

- **COME SI USA LA DROGA**

Secondo autorevoli studiosi le proprietà indicate (a cui sono complementari quelle depuratrici) sono dovute, più che ai sali di potassio di cui è ricco il peduncolo, a un gruppo di sostanze molto interessanti, i polifenoli, il cui approfondimento delle proprietà chimiche e terapeutiche ha avuto in questi anni un grande

impulso. Tra le proprietà meno conosciute dell'Amarena, i cui frutti gradevolissimi sono tra l'altro iscritti nelle Farmacopee, sono quelle diuretiche dei peduncoli, cioè del gambo dei frutti. Ciò conferma l'uso tradizionale che si è fatto di questa pianta fin dai tempi piúgrave; remoti. È bene ricordare che dell'Amarena sono talvolta usate tutte le parti della pianta ad eccezione dei noccioli (semi) che sono considerati pericolosi.

- **USO INTERNO**

I peduncoli dei frutti: Per aumentare la diuresi. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.



Aneto
(*Anethum graveolens*)



FAMIGLIA: Apiaceae (umbelliferae)

NOMI COMUNI: Anet, agnesso, f'noce puzzleint, neto, finocchio fetido, finocchio bastardo, anitu, finocchiiu rizzu.

LA DROGA: I frutti e le sommità

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità si raccolgono in agosto, quando i frutti non sono ancora maturi, recidendo la parte alta della pianta (gli ultimi 30 - 40 cm.); i frutti si raccolgono

recidendo le ombrelle in agosto - settembre poco prima della completa maturità, poiché appena maturi cadono e quindi se ne perdono molti.

PROPRIETÀ: Aromatiche, digestive, carminative, diuretiche, antispastiche, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, resine, mucillagini e olio essenziale.

41

- **COME SI USA LA DROGA**

È l'olio essenziale che conferisce ai frutti funzioni aromatizzanti e medicinali; in pratica le proprietà dell'Aneto sono simili a quelle dell'Anice e del Finocchio con i quali, per comodità di reperimento, può essere sostituito o usato in miscela per ottenere preparazioni più gradevolmente equilibrate. L'Aneto è utile nelle infiammazioni della bocca, aiuta le digestioni difficili, eleima i gas intestinali; è valido anche come diuretico. Una caratteristica precipua dei frutti dell'Aneto è quella di agire come antispastici. attenuando i dolori intestinali, il vomito e il singhiozzo. Gli infusi di Aneto sono usati tradizionalmente per stimolare la produzione lattea. Un altro uso dell'Aneto è quello alimentare come aromatizzante di molti condimenti (aceto, salse) e pasticceria casalinga.

- **USO INTERNO**

I frutti (o le sommità): Per la digestione difficile e per aumentare la diuresi. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina dopo i pasti. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Un bicchierino dopo i pasti.

- **USO ESTERNO**

I frutti (o le sommità): Per le mucose della bocca. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui tre - quattro volte al giorno.



Angelica (*Angelica archangelica*)



42

FAMIGLIA: *Apiaceae* (*Umbelliferae*)

NOMI COMUNI: Arcangelica, angelica di Boemia, ceciel, bragosse, angelica odorata, sambugari.

LA DROGA: Le radici e i frutti

QUANDO SI RACCOGLIE: La radice si raccoglie in settembre - ottobre, al termine del primo anno di vegetazione, si lava e si eliminano le radichette; i frutti si raccolgono in agosto - settembre recidendo le ombrelle a mano a mano che raggiungono la maturazione.

PROPRIETÀ: Aperitive, digestive, stimolanti, antispasmodiche, antisettiche.

PRINCIPI ATTIVI: Resine, tannini e soprattutto olio essenziale.

- **COME SI USA LA DROGA**

Una delle prerogative principali dell'Angelica è l'aroma, che ne fa una delle piante di maggior uso nella liquoristica tradizionale; in effetti l'Angelica è un'esempio di felice connubio fra le

caratteristiche aromatiche e digestive. L'Angelica deve essere impiegata sempre a dosi basse: difatti a piccole dosi la droga agisce come stimolante, a alte dosi l'azione si inverte e si ha un effetto fortemente depressivo. Questo comportamento puo' essere citato ad esempio di come dalle piante si possono ottenere effetti benefici rispettando il criterio di cominciare sempre con dosi molto basse, di non superare mai quelle indicate e di sospendere l'utilizzazione al primo accenno di inconvenienti. L'Angelica stimola il senso dell'appetito, facilita la digestione, attenua i dolori di stomaco, favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. E' altresì utile per favorire la comparsa delle mestruazioni.

- **USO INTERNO**

Le radici: Come aperitivo e digestivo. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. A bicchierini. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). A bicchierini. Elisir: 8 grammi di radici, 40 grammi di zucchero, 100 grammi di alcool 95°, acqua quanto basta a raggiungere un litro (unire eventualmente una o due scorzette di limone). Far macerare le radici nell'alcool per 10 giorni, filtrare e aggiungere zucchero e acqua.

- **USO INTERNO**

I frutti: Come carminativo ed antispasmodico. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno



Anice verde
(*Pimpinella anisum*)

FAMIGLIA: *Apiaceae*

NOMI COMUNI: *Anexi, anixu, aniss, anis, anesi, anels, aniciu, mataqaluga.*

LA DROGA: *I frutti*

QUANDO SI RACCOGLIE: *I frutti si raccolgono alla maturazione, in luglio - agosto recidendo tutta la pianta.*

PROPRIETÀ: *Aromatiche, aperitive, digestive, antispasmodiche.*

PRINCIPI ATTIVI: *Resine e soprattutto un olio essenziale contenente una sostanza detta anetolo.*

44

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Anice verde e' una pianta che trova impiego larghissimo per le sue contemporanee proprieta' aromatiche e salutari. Come correttivo del sapore e dell'odore a seguito del suo aroma gradevole e dolciastro, l'Anice verde e' usato in pasticceria e in liquoristica e nei preparati medicinali contenenti sostanze amare, brucianti, di odore sgradevole. In dosi opportune e' utile per promuovere l'appetito, facilitare la digestione, favorire l'eliminazione di gas intestinali dovuti a fenomeni fermentativi esercitando contemporaneamente un'azione antisettica sul tubo digerente. E' molto efficace contro l'aerofagia. L'Anice ha inoltre virtu' antispasmodiche contro i crampi intestinali e sedative nel caso di insonnia ed eccitazione nervosa. Tradizionalmente vengono attribuite all'Anice le proprieta' di stimolare la secrezione lattea e di regolarizzare il ciclo mestruale.

- **USO INTERNO**

I frutti: Per la cattiva digestione e i gas intestinali. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua. Una tazza dopo i pasti principali.

- **USO INTERNO**

I frutti: Per crampi intestinali, insonnia, eccitazione nervosa.

Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (amacerò per 10 giorni). Dieci - venti gocce per volta su una zolletta di zucchero o in acqua (non superare mai le cinquanta gocce al giorno).



Arancio amaro (Citrus aurantium)



FAMIGLIA: Rutaceae

NOMI COMUNI: Arancio forte, arancio selvatico, chinotto, margaritin, portugal cetrangolo amaro, tarongia de pilligioni

LA DROGA: I fiori, le foglie, la corteccia del frutto.

QUANDO SI RACCOGLIE: I fiori e le foglie devono essere raccolti separatamente, al momento della fioritura recidendoli in giornate asciutte ed evitando di raccogliere i relativi piccioli; la corteccia del frutto si ottiene sbucciando i frutti non ancora maturi, quando la scorza e' ancora verde.

PROPRIETÀ: Aperitive, digestive, aromatiche, sedative, antispasmodiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, esperidina e limonina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le preparazioni ottenute dalla scorza dell'Arancio amaro hanno proprietà aperitive e digestive, antispasmodiche nei dolori di stomaco. Le foglie sono valide, in infuso, per le proprietà leggermente sedative e antispasmodiche. Dai fiori freschi si ottiene un'acqua distillata reperibile in farmacia, che, oltre ad avere proprietà aromatiche, è il costituente di molte preparazioni cosmetiche e decongestionanti.

- **USO INTERNO**

La corteccia secca del frutto: Per stimolare l'appetito, per facilitare la digestione, per i dolori di stomaco. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina prima o dopo i pasti.

- **USO INTERNO**

La corteccia secca del frutto: Per i dolori di stomaco. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 15 giorni). 20 gocce su una zolletta di zucchero o in acqua, all'occorrenza. Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino dolce (a macero per 10 giorni). Un bicchierino dopo i pasti. Elisir: Sciogliere 15 grammi di tintura di Arancio amaro in una miscela di 100 grammi di alcool a 95°, 50 grammi di zucchero e 25 grammi di acqua. un bicchierino dopo i pasti

- **USO INTERNO**

Le foglie secche: Come sedativo stomachico. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza la sera prima di coricarsi.

- **USO INTERNO**

I fiori secchi: Per l'insonnia (dei bambini in particolare). Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina o una tazza la sera prima di coricarsi.



*Arancio dolce
(Citrus sinensis)*



FAMIGLIA: Rutaceae

NOMI COMUNI: Portuga', setron, arans, narans, naranzaro, melangolo, cetrangolo, aranzu, tarongia.

LA DROGA: I fiori, la corteccia del frutto.

QUANDO SI RACCOGLIE: I fiori devono essere raccolti al momento della fioritura recidendoli in giornate asciutte ed evitando di raccogliere i relativi piccioli; la corteccia del frutto si ottiene sbucciando i frutti non ancora maturi, quando la scorza e' ancora verde.

PROPRIETÀ: Aperitive, digestive, aromatiche, sedative, antispasmodiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, esperidina e limonina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Notissimo per le proprieta' aromatiche, dissetanti, vitaminiche, l'Arancio dolce ha le stesse proprieta' dell'Arancio amaro. L'ascorza ed il succo del suo frutto sono effettivamente di nota piu' dolce della varieta' amara per cui i cartteri aromatici differiscono

sensibilmente. Le scorze, nella varietà dolce ed amara, sono componenti indispensabili nell'industria liquoristica, in quella delle bevande gassate e degli sciroppi, nonché nell'industria alimentare in genere. L'infuso dei fiori viene usato soprattutto per le proprietà sedative nei casi di insonnia e di eccitazione nervosa; esso è particolarmente utile e gradito ai bambini (si abbia l'accortezza di addolcire molto il preparato con zucchero o miele). Una pratica domestica utile nei casi di cattiva digestione è quella di fare un decotto con le scorze fresche di Arancio (è opportuno utilizzare solo la parte esterna della scorza).

- **USO INTERNO**

La corteccia fresca del frutto: Per facilitare la digestione, per i dolori di stomaco. Decotto: 1 o 2 scorzette in 100 ml di acqua. Una tazza all'occorrenza

- **USO INTERNO**

I fiori secchi: Per l'insonnia e l'eccitazione nervosa specialmente nei bambini. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. A tazze o tazzine all'occorrenza.



Artemisia
(Artemisia vulgaris)



FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Assenzio selvatico, amarella, artemiria, erba da fratti, erba legn, brianz, altanisia, arcimesa, arcimisia majuri.

LA DROGA: Le sommità fiorite

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in luglio - agosto all'inizio della fioritura, quando sono più ricche di principi attivi.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, amaricanti, aperitive, digestive, emmenagoghe, sedative.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, tannini, sostanze amare.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Artemisia è una pianta molto comune usata da tempo immemorabile sia per le caratteristiche aromatiche che per l'attività salutare. Essa viene tuttora usata come base amaricante - aromatizzante di molti amari aperitivi e digestivi e bibite amare analcoliche, dove esercita contemporaneamente effettive proprietà eupeptiche e colagoghe. Nella pratica popolare l'Artemisia viene altresì impiegata per favorire la regolarizzazione delle mestruazioni: le donne che ne fanno uso già sanno o devono sapere che l'impiego deve essere giustamente moderato perché, a dosi molto elevate, l'Artemisia ha caratteristiche ipnotiche e abortive.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite essicate: Per stimolare l'appetito e la digestione. Infuso: 1,5 grammi in 100 ml di acqua. Un bicchierino generalmente dopo i pasti. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Un bicchierino prima o dopo i pasti. Elisir: 10 grammi di Artemisia, 5 grammi di Cedrina e 325 grammi di alcool di 95° (a macero per 10 giorni). Filtrare e aggiungere ancora 330

grammi di zucchero e 550 grammi di acqua. Lasciare stagionare per un mese e filtrare nuovamente. Un bicchierino dopo i pasti.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite essiccate: Per regolare le mestruazioni. Infuso: 1,5 grammi in 100 ml di acqua. una - due tazzine a digiuno al mattino.



Asparago
(Asparagus officinalis)

FAMIGLIA: Liliaceae

NOMI COMUNI: Sparagu, sparago, spares, corruda, viscarna, rusco, spariciu, sparau, isparagu.

LA DROGA: Le radici.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le radici si raccolgono quando la pianta e' in riposo, cioe' in autunno o in primavera. Si rimuove la terra intorno alla pianta fino a giungere alle radici e se ne recidono alcune col coltello. E' bene non raccogliere piu' di un quarto delle radici in modo che la pianta possa continuare a vegetare. Le radici raccolte si lavano, si tagliano a pezzi lunghi 5 cm. e si spaccano in due per il lungo.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, dimagranti.
PRINCIPI ATTIVI: Aminoacidi, vitamina C, sali minerali vari.

- **COME SI USA LA DROGA**

Troppo nota per essere descritta, questa pianta ci offre la deliziosa verdura primaverile e le virtu' salutari delle radici. Le proprietà dell'Asparago sono eminentemente diuretiche; esso è utile quindi per tutti quei disturbi in cui la ritenzione di acqua nell'organismo provoca scompensi. Le radici dell'Asparago giovano ai malati di cuore per eliminare l'acqua che ristagna nei tessuti per mancanza di un vigoroso circolo cardiaco, agli idropici e agli obesi. Le preparazioni a base di Asparago sono tuttavia sconsigliate a chi soffre di infiammazioni renali. Per tornare al campo alimentare, e sotto le condizioni precedentemente esposte, già un uso regolare dei germogli nelle preparazioni culinarie esercita una blanda ma sensibile azione diuretica.

- **USO INTERNO**

Le radici: Per aumentare la diuresi. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno lontano dai pasti. (non aggiungere zucchero)

- **USO INTERNO**

Le radici: Come diuretico e aperitivo. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). un cucchiaino prima dei pasti.



CURIOSITA'

Il famoso sciroppo diuretico alle cinque radici, tanto usato un tempo, aveva questa composizione. 100 grammi di radici di Asparago, 100 grammi di radici di Finocchio, 100 grammi di radici di Prezzemolo, 100 grammi di radici di Sedano selvatico, 100 grammi di radici di Rusco, 5 litri di acqua distillata bollente, 2 Kg. di zucchero. Mettere nella metà dell'acqua bollente le radici

contuse e pestate e lasciare in infusione a caldo agitando di tanto in tanto. Passare per tela e aggiungere lo zucchero e il resto dell'acqua. Bollire per alcuni minuti e conservare, dopo filtrazione per tela, al fresco.



Assenzio (*Artemisia absinthium*)



52

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Assenzio romano, megu, insens, medeghetto ascenzi, zienes, erba medicinale, alvina, nascienzo, apsidee, senzù, attentu.

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono staccandole una per una durante tutto il periodo vegetativo della pianta (da marzo fino a settembre). Le sommità fiorite si recidono in luglio - agosto prima della fioritura completa tagliando con le forbici i rami fioriti con una parte delle foglie ma evitando le parti grosse e quasi lignose che si trovano alla base della pianta.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, amaricanti, aperitive, digestive, stimolanti, vermifughe, emmenagoghe.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, il glucoside amaro absintina, resine e acidi organici vari.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Assenzio e' tradizionalmente noto a tutti per le sue caratteristiche spiccatamente amare e per la diffusa credenza che le sue preparazioni sono tossiche. In effetti nel suo olio essenziale e' presente una sostanza, il tujone, che ad alte dosi puo' dare seri disturbi; tuttavia contenendo il consumo alle reli necessita' e non superando le dosi indicate, le preparazioni di Assenzio possono essere utilizzate con buona sicurezza ed efficacia; si eviti al piu' di consumare liquori a base di assenzio perche' risulterebbero ricchi di tujone e quindi dannosi alla salute. L'Assenzio e' diffusamente impiegato per il suo amaro aromatico sia nella industria delle bevande alcoliche (e' un componente fondamentale del vermouth) che delle bibite analcoliche; nell'industria farmaceutica e' usato come correttivo del sapore. Le virtu' salutari riconosciute all'Assenzio sono quelle di promuovere l'appetito e di favorire la digestione stimolando lo stomaco e il fegato. Da taluni vengono sfruttate anche le virtu' antisettiche, vermifughe ed emmenagoghe; tuttavia si puo' ottenere un migliore risultato ricorrendo a piante piu' specifiche.

- **USO INTERNO**

Le sommita' fiorite o le foglie: Per stimolare l'appetito e favorire la digestione. Decotto: 0,5 grammi in 100 ml di acqua (fare il decotto senza coperchio per favorire l'evaporazione dell'olio essenziale). Una due tazzine generalmente dopo i pasti. Infuso: 0,5 grammi in 100 ml di acqua. Una due tazzine generalmente dopo i pasti. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (amacerò per 5 giorni). Un cucchiaino in acqua o su zuccherò prima o dopo i pasti

principali. Tintura vinosa: 1 grammo in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Un bicchierino prima o dopo i pasti



Avena
(Avena sativa)

FAMIGLIA: Poaceae (Graminaceae)

NOMI COMUNI: Biada, giava, vena di cavalli, biacva, avina, ina, girmannu, fenapa.

LA DROGA: I semi e la paglia.

QUANDO SI RACCOGLIE: I semi e la paglia si ottengono con la trebbiatura della pianta raccolta alla maturazione in giugno - luglio per le semine eseguite in autunno, ma e' meno comune di quanto si possa credere.

PROPRIETÀ: Dietetiche, vitaminiche, diuretiche, rinfrescanti, emollienti.

PRINCIPI ATTIVI: Sali minerali (paglia) - Amido (semi)

- **COME SI USA LA DROGA**

Le proprietà nutritive dell'Avena sono arcinote, ma vale la pena di ricordare che ciò che fa dei suoi semi un ottimo alimento non è

collegato semplicemente al potere calorico ma anche al contenuto vitaminico e alla presenza della crusca che stimola la motilità intestinale e agisce di riflesso nel senso di rinfrescare e disintossicare l'organismo. Già ai primi del novecento un famoso erborista svizzero consigliava a questo scopo, diete a base di zuppa di Avena; oggi su questi presupposti si basa, tra l'altro, la "macrobiotica" che suggerisce, fra i cereali, anche l'uso di minestre di Avena. Anche il pane integrale di Avena ha le stesse proprietà. Delle foglie e dello stelo (cioè la paglia) sono note le proprietà diuretiche. Per uso esterno i semi, in cataplasmi, hanno proprietà espettoranti; in decotto sono rinfrescanti ed emollienti per le pelli aride e irritabili.

- **USO INTERNO**

La paglia: Per aumentare la diuresi. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua (far bollire finché il tutto non si riduca ai due terzi del volume iniziale). Due - tre tazze al giorno.

- **USO ESTERNO**

La farina dei semi: Per i catarrhi bronchiali. Cataplasmi: Bollire in acqua la farina di Avena fino ad ottenere una pappa consistente. Applicare sul petto, più volte, interponendo una tela fitta.

- **USO COSMETICO**

Un litro di decotto concentrato di Avena nell'acqua del bagno esercita un'azione emolliente e rinfrescante.



Ballota
(Ballota Nigra)

FAMIGLIA: Lamiaceae (Labiatae)

NOMI COMUNI: Marrubio fetido, marrubio nero

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono recidendole con le forbici tra giugno e agosto, a seconda delle località, quando sono sbocciati i fiori dei verticillastri inferiori ma non si sono ancora schiusi quelli dei superiori; si eviti di raccogliere sommità nelle quali si siano già formati i semi.

PROPRIETÀ: Sedative, antispasmodiche, astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale di odore fetido caratteristico, principi amari, acido gallico.

56

• COME SI USA LA DROGA

Pianta comunissima in Italia, ha efficaci proprietà sedative generali, è utile cioè nei casi di insonnia ed eccitazione nervosa, isterismo, stati ansiosi e disturbi nervosi legati alla menopausa; essa è inoltre valida per sedare gli eccessi di pertosse di cui attenua l'intensità e la frequenza. Autori moderni hanno infine verificato che la Ballota ha la proprietà di stimolare la secrezione biliare. Per uso topico si sfruttano le proprietà astringenti e vulnerarie. Purtroppo, a lato di queste reali proprietà salutari, l'uso di questa pianta è limitato dall'aroma poco gradevole delle sue preparazioni che ne ha sempre vincolata la diffusione; il gusto e l'odore degli infusi possono essere corretti, entro certi limiti, con Anice, Tiglio o Camomilla che hanno proprietà complementari.

• USO INTERNO

Le sommità fiorite: Per l'insonnia e l'eccitazione nervosa. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno (specialmente prima di coricarsi)

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Come astringente. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua per lavaggi, compresse da applicare su pelli arrossate, pediluvii per i gottosi.



Balsamina
(*Impatiens noli-tangere*)



FAMIGLIA: Balsaminaceae

NOMI COMUNI: Erba impazienza, non mi toccare, barsamina, sensetina, nolime-tangere.

LA DROGA: La parte aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La pianta si raccoglie in maggio - luglio, prima della fioritura, recidendola con le forbici a qualche centimetro da terra e mondandola delle foglie secche.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, antiinfiammatorie, cicatrizzanti.

PRINCIPI ATTIVI: Glucosidi, sostanze tanniche, sostanze amare.

- **COME SI USA LA DROGA**

Fra le piante medicinali curiose la Balsamina emerge per la singolare caratteristica di poter "sparare" i semi a lunga

distanza. La tradizione popolare ha sempre attribuito alla Balsamina virtù' diuretiche e depurative per uso interno; per uso esterno (o topico) le vengono attribuite soprattutto proprietà' antiinfiammatorie e vulnerarie, cioè' atte a detergere e purificare le ferite nonché' a favorire la cicatrizzazione. Una destinazione abbastanza specifica della Balsamina è' quella di attenuare le infiammazioni emorroidarie. Assunta ad alte dosi, la droga, cioè' la parte aerea della pianta, agisce come forte purgante e come emetico; si suggerisce pertanto di non superare le dosi indicate e possibilmente limitare l'uso a quello esterno.

- **USO INTERNO**

La parte aerea della pianta: Per aumentare la diuresi e depurare l'organismo. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Uno - due bicchierini al giorno.

- **USO ESTERNO**

La parte aerea della pianta: Per pelli infiammate e congestionate, emorroidi, per detergere le ferite in caso di emergenza. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.



Bardana
(Arctium lappa)

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Lappola, lavassa, scarpona cavei, spina buoi, bonaghe, lovet, pizzicaruolo, personate, dappazza, quiddizzuni, causarazzi, cardo tingiosu.

LA DROGA: Le foglie (o meglio il rizoma) e le radici.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le radici si raccolgono nell'autunno del primo anno di vegetazione o nella primavera del secondo prima che si formi lo scapo fiorale. Si estraggono dal terreno, si mondano delle rachitette laterali e si lavano. Le foglie si raccolgono in maggio - luglio prima della fioritura della pianta; si recidono con le forbici evitando di raccogliere il picciolo.

PROPRIETÀ: Diuretiche, diaforetiche, depurative, ipoglicemicizzanti, antiforuncolose, antiacneiche, antiseborriche, antisettiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, inulina, mucillagini, lappatina, fitosteroli e l'acido clorogenico (dalla ben nota azione bioattivante cutanea).

- **COME SI USA LA DROGA**

Questa pianta umilissima assume in se' delle virtu' molto interessanti. Autori moderni ne hanno verificato non solo l'azione diuretica e depurativa generale, ma anche l'azione stimolante sul fegato e la cistifellea, nonche' la proprieta' di diminuire il tasso di zucchero nel sangue. Sotto questo aspetto la Bardana puo' quindi essere usata, sotto controllo medico, come coadiuvante, dalle persone affette da diabete. La piu' nota applicazione dell Bardana e' quella contro talune affezioni della pelle quali acne e foruncolosi. La Bardana, infine, e' dotata anche di proprieta' antisettiche su alcuni batteri patogeni che allignano sulla pelle. Le foglie vengono impiegate nelle insalate cotte come complemento alla

normale alimentazione.

- **USO INTERNO**

Le radici: Come diuretico e depurativo. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza al mattino prima di colazione. Tintura vinosa: 4 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). A bicchierini.

- **USO ESTERNO**

Le radici: Per acne, foruncolosi, eczema e varici. Decotto: 10 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate per 30 minuti.

- **USO ESTERNO**

Le foglie fresche: Per capelli grassi. Succo: Fare frizioni quotidiane.



Basilico (*Ocimum basilicum*)



FAMIGLIA: Lamiaceae (Labiatae)

NOMI COMUNI: Baxaico, basaco, basiri, basilich, bazaleco, bergamo', vasileche, frabica, affabica.

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono da maggio a

settembre, a mano a mano che raggiungono la loro massima dimensione, recidendole alla loro inserzione sul fusto; le sommità fiorite si raccolgono in luglio - settembre tagliando il fusto con le forbici due tre foglie sotto l'infiorescenza.

PROPRIETÀ: Digestive, antispasmodiche, aromatiche, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale.

- **COME SI USA LA DROGA**

Questa pianta, cara alla cucina mediterranea e in particolare a quella ligure, possiede non solo gradevoli caratteristiche aromatiche ma anche particolari virtù salutari. Già il suo impiego in cucina rappresenta un primo passo verso il completamento di una buona digestione. L'uso del Basilico è più diffuso di quanto si creda soprattutto nelle conserve e nei liquori. Nella pratica erboristica il Basilico si impiega per stimolare i processi digestivi e per attenuare i crampi allo stomaco. Infine, in relazione al suo contenuto in olio essenziale, si possono attribuire al Basilico leggere proprietà antisettiche.

- **USO INTERNO**

Le foglie o le sommità fiorite: Per facilitare la digestione ed attenuare i crampi allo stomaco e all'intestino. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina dopo i pasti all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le foglie o le sommità fiorite: Per bocca e gola infiammate, per purificare l'alito. Infuso: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi più volte al giorno.

- **USO COSMETICO**

Per ottenere un bagno aromatico, tonificante e deodorante, gettare

un pugno di foglie di Basilico nell'acqua del bagno (mettere sempre le erbe in un sacchetto di tela spessa). L'acqua distillata del basilico e' un ottimo tonico analcolico.



Bergamotto (*Citrus bergamia* Risso)



62

FAMIGLIA: Rutaceae

NOMI COMUNI: Bergamutto, briamutto.

LA DROGA: L'essenza.

QUANDO SI RACCOGLIE: I frutti si raccolgono quando giungono a completa maturazione, che puo' avvenire a seconda dei luoghi da ottobre a febbraio - marzo. Si stacca la corteccia dei frutti e la si sprema quindi per ottenerne l'essenza.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, antisettiche, purificanti, stimolanti.

PRINCIPI ATTIVI: I principi attivi dell'essenza; alcoli terpenici (linalolo) liberi ed esterificati, limonene, furocumarine (bergaptene).

- **COME SI USA LA DROGA**

L'essenza di Bergamotto è utilizzata in cosmetica, sia come componente di profumi che di molti altri prodotti atti a favorire l'abbronzatura, a purificare e deodorare la pelle e le zone ascellari, a disinfettare blandamente la cavità orale e le zone del viso affette da pustole, a normalizzare le pelli grasse troppo ricche di sebo. L'essenza di Bergamotto può costituire, in caso di necessità un buon disinfettante, soprattutto per proteggere le ferite da infezioni secondarie, usandone poche gocce su una garza sterile che si applica a protezione della parte interessata. Gli olii essenziali in generale, oltre alle proprietà antisettiche, hanno il potere di attivare la circolazione; per questo si impegna essenza di Bergamotto per attivare la circolazione delle zone colpite da geloni. L'uso del Bergamotto è limitato dalle sue proprietà di sensibilizzazione, talvolta, dopo qualche applicazione, si possono manifestare sulla pelle arrossamenti o vere e proprie eruzioni. Le essenze attualmente in commercio vengono purificate dalle frazioni sensibilizzanti, per cui si possono usare con una discreta sicurezza; una certa cautela deve invece essere adottata nell'uso di essenze grezze come quelle che si possono ottenere in casa.

- **USO ESTERNO**

Olio essenziale: Come antisettico, disinfettante, deodorante: poche gocce sulla parte interessata, diluite 1:1 in alcool di 80° Per i geloni usare una soluzione di 5 gr. di olio essenziale in 100 ml. di olio di ricino. Sfregare sulla parte interessata.



AVVERTENZA

Applicare sempre su piccole porzioni di cute, specialmente se si prevede l'esposizione ai raggi del sole.



Betulla (Betula pendula)



64

FAMIGLIA: Betulaceae

NOMI COMUNI: Beola, biđa, biula, bes, bola, spazzadorar, albora, bđol, alvaniello, vituđđu, salicuni.

LA DROGA: Le gemme, la corteccia dei rami giovani, le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le gemme si raccolgono in febbraio quando sono ancora ben chiuse; la corteccia in marzo - aprile quando la pianta entra in vegetazione; le foglie si raccolgono in aprile - giugno recidendole senza picciolo.

PROPRIETÀ: Diuretiche, coleretiche, ipocolesterolemizzanti, antisettiche, astringenti, lenitive.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, resine, olio essenziale, betulina, glucosidi vari.

• COME SI USA LA DROGA

La proprietà fondamentale della Betulla per uso interno è quella di stimolare la diuresi senza indurre alcun effetto secondario sgradito; è perciò usata per ridurre gli edemi (stasi di acqua nei tessuti) sia di origine renale che cardiaca, per diminuire il tasso di albumina nelle urine, favorire l'eliminazione di acido urico. Gli

infusi di foglie di Betulla hanno anche la proprietà di aumentare la fluidità della bile e diminuire il tasso di colesterolo nel sangue. Per uso esterno si sfruttano le proprietà antisettiche ed astringenti, utili alle pelli affette da acne, foruncolosi, eccessiva secrezione di sebo. I decotti, le tinture e altri derivati della Betulla vengono utilizzati in cosmetica sia come astringenti del cuoio capelluto che come disinfettanti e deodoranti nel caso di forfora grassa. I bagni e gli impacchi di decotto di Betulla sono utili anche nel trattamento esterno coadiuvante della cellulite.

- **USO INTERNO**

Le foglie (o le gemme): Per aumentare la diuresi, ridurre gli edemi, fluidificare la secrezione biliare, ridurre il tasso di colesterolo. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno, preferibilmente lontano dai pasti. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Un cucchiaino due - tre volte al giorno

- **USO COSMETICO**

L'acqua distillata della corteccia e delle foglie di Betulla è un buon tonico cutaneo. La tintura a basso grado alcolico (20°) delle foglie è usata come capillare per l'igiene e l'irrobustimento dei capelli. L'infuso è utile per pelli grasse, acneiche, affette da foruncolosi



Biancospino
(*Crataegus monogyna*)

FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Spin giannuci, mejette, buslin, pà d'asen, barazz, boch, pruno agazzino, lazzero selvatico, maggio, calavrice, scarapurcio, calarighe.

LA DROGA: I corimbi, i frutti e la corteccia dei rami.

QUANDO SI RACCOGLIE: I corimbri si raccolgono in marzo - aprile, quando i fiori sono in boccio o cominciano appena a sbocciare, recidendoli con le foglie che li circondano e un tratto del rametto su cui sono inseriti. I frutti si raccolgono in settembre - ottobre, appena prima della completa maturazione. La corteccia si raccoglie dopo la caduta delle foglie in novembre, o in febbraio - marzo, prima che la pianta rientri in vegetazione.

PROPRIETÀ: Sedative, ipotensive, vasodilatatrici, antiidiarroidiche.

PRINCIPI ATTIVI: Crategina, acido clorogenico, saponine, flavonoidi.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le preparazioni ottenute dalle sommità fiorite del Biancospino hanno azione vasodilatatrice generale e ipotensiva; regolano il ritmo e la forza di contrazione del muscolo cardiaco, esercitano una buona azione sedativa sugli ipertesi e sugli aterosclerotici. La droga è innocua, tuttavia, poichè la sua azione si rivolge particolarmente a disturbi dell'apparato circolatorio, va usata con l'approvazione del medico. I frutti hanno proprietà antiidiarroidiche ed astringenti.

- **USO INTERNO**

I fiori: Per insonnia, ipertensione, palpitazioni. Infuso: 1 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine al giorno, specie prima di coricarsi. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero

per 5 giorni). Venti - quaranta gocce tre volte al giorno (le dosi più alte sono per l'azione sedativa)

- **USO INTERNO**

I frutti: Per la diarrea e la ritenzione urinaria. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

I frutti, i fiori, la corteccia dei rami: Il decotto dei frutti e della corteccia o l'infuso dei fiori, sono utili antiinfiammatori delle mucose della bocca e delle gengive; si utilizzano mediante sciacqui e gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Le recenti ricerche hanno dimostrato un'azione astringente e rinormalizzante cutanea dei fiori e delle foglie di Biancospino sulle pelli grasse.

67



Bistorta
(*Polygonum bistorta*)

FAMIGLIA: Polygonaceae

NOMI COMUNI: Biavetta, lenga d'bo, amarella, lavazzuola, lengete, tortorete, poligonia, serpentina.

LA DROGA: Le foglie e il rizoma

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie (solo quelle basali) si raccolgono senza il picciolo in giugno - agosto, durante la fioritura ma prima della fruttificazione. I rizomi si raccolgono in settembre - novembre, dopo che la porzione aerea si è disseccata e la pianta è entrata in riposo; si eliminano le radichette laterali e si lavano.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie, lenitive, antidiarroiche.

PRINCIPI ATTIVI: Amidi, tannini.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il modo migliore di utilizzare la Bistorta è quello di inghiottire direttamente la polvere dei rizomi, poichè la cottura altera i principi attivi contenuti nella droga. Gli infusi di Bistorta devono perciò essere preparati con acqua tiepida prolungando il contatto con l'acqua di alcune ore. Le foglie vengono comunemente usate, cotte, come succedaneo degli spinaci. In passato l'alto potere astringente è stato sfruttato per frenare emorragie interne ed esterne conseguenti a tisi, ulcere, emorroidi, ferite. Oggi l'azione astringente e antiinfiammatoria viene ancora ritenuta utile nei disturbi intestinali (diarree) e nelle irritazioni del cavo orale.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per disturbi intestinali Polvere: 1 gr. in un'ostia due - tre volte al giorno Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua tiepida (a macero per 6 ore). Due - tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

Il rizoma: Per le infiammazioni della bocca e delle gengive, per le emorroidi. Infuso: 6 grammi in 100 ml di acqua tiepida. fare lavaggi, gargarismi, sciacqui boccali. Applicare compresse imbevute di infuso per 15 minuti sulla parte interessata.

- **USO COSMETICO**

Un bagno astringente e lenitivo si può ottenere utilizzando una manciata di polvere dei rizomi, avvolta in un piccolo telo molto fitto messo in infusione nell'acqua del bagno. Per capelli grassi, frizionare quotidianamente con l'infuso il cuoio capelluto.

69



Borragine
(*Borragine officinalis*)

FAMIGLIA: Borraginaceae

NOMI COMUNI: Burrage, burraxa, burros, burrascena, borrana, vorragine, vurrani, limboina, limba e boe.

LA DROGA: Le foglie, i fiori, la porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in aprile - giugno prima della fioritura; i fiori si recidono, appena dischiusi, in giugno - luglio; la porzione aerea della pianta si raccoglie in giugno - luglio tagliando la pianta a 10 cm. da terra e mondandola delle foglie secche.

PROPRIETÀ: Emollienti, espettoranti, diuretiche, sudorifere, depurative, antireumatiche, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Antociani, mucillagini, resine, nitrati di potassio.

COME SI USA LA DROGA

L'infuso di fiori di Borragine ha buone proprietà emollienti, tossifughe, espettoranti: ha anche un'effetto diuretico e depurativo. Le foglie, oltre all'effetto diuretico, sono ritenute valide, come sudorifero, nel reumatismo e nelle forme morbose eruttive caratteristiche dell'infanzia (rosolia, scarlattina ecc..) nonché per eczemi e foruncolosi. Per uso esterno fiori e foglie vengono utilizzati come decongestionanti ed emollienti su zone di pelle arrossata e con eruzioni cutanee.

• USO INTERNO

I fiori (o le sommità fiorite): Come emolliente, espettorante e sedativo della tosse. Infuso: 1,5 grammi in 100 ml di acqua. Tre o quattro tazzine al giorno all'occorrenza. I fiori (o le sommità fiorite): Come diuretico e depurativo. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Due - tre bicchierini al giorno.

• USO INTERNO

Le foglie: Come diuretico e depurativo. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno lontano dai pasti.

• USO ESTERNO

I fiori, le foglie, la parte aerea della pianta: Come emolliente, lenitivo, antipruriginoso delle mucose boccali e della pelle. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui boccali, applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate.

• USO COSMETICO

Un pugno di fiori o foglie infusi nell'acqua del bagno è utile per la pelle impura e irritata.



Borsa di pastore (*Capsella bursa-pastoris*)



FAMIGLIA: Brassicaceae

NOMI COMUNI: Erba borsa, curdunettu, casselet, casetina, peiver, borsacchina, attaccacerase, mastrozzu, erba de feminas, isperracalzones.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: Si raccoglie praticamente tutto l'anno (preferibilmente prima della fioritura) poichè i semi di questa pianta nascono appena cadono nel terreno e si hanno quindi parecchie generazioni nell'arco dei dodici mesi. Si sradica la pianta dal terreno, si recide la radice che non interessa, si pulisce dalla terra e si tolgono le eventuali foglie secche.

PROPRIETÀ: Antiemorragiche, regolatrici del flusso mestruale.

PRINCIPI ATTIVI: L'alcaloide burserina, un olio essenziale solforato, tannini, derivati della colina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Un elementare criterio di prudenza suggerisce di evitare un impiego incontrollato delle piante in tutti i casi di emorragie interne ed

esterne e in tutti i disturbi che riguardano il delicato apparato riproduttore. Tuttavia le valide proprietà della Borsa di pastore meritano almeno un'accenno, pur ricordando ancora una volta che ogni tipo di utilizzazione va fatto con l'approvazione e sotto il controllo del medico curante. Senza entrare nel merito della loro attività antiemorragica generale, l'utilizzazione dei preparati a base di Borsa di pastore può essere considerata specifica nel frenare e regolare i flussi mestruali troppo abbondanti; infatti i principi attivi contenuti nella droga hanno la proprietà di far contrarre la muscolatura uterina determinando, come conseguenza, un freno all'emorragia; di riflesso si ottiene pure l'effetto di regolarizzare la cadenza delle mestruazioni.

- **USO INTERNO**

La porzione aerea della pianta fresca: Per le mestruazioni abbondanti e dolorose. Decotto: 5 gr. in 100 ml. di acqua. un cucchiaino ogni ora (fino a cinque cucchiaini complessivamente). Per regolarizzare la periodicità delle mestruazioni, bere uno - due cucchiaini di decotto al giorno per otto giorni prima della data prevista. Tintura : 20 gr. in 100 ml. di alcool di 25° (a macero per 8 giorni). Due - tre cucchiaini o bicchierini al giorno. Tintura vinosa: 15 grammi in 100 ml di vino (a macero per 8 giorni). Due - tre bicchierini al giorno.



FAMIGLIA: Ericaceae



Brugo
(*Calluna vulgaris*)

NOMI COMUNI: Scopetta, brugastello, ruxum bru, folett, freza, ules, ringrentoli, scorcelli, scopiglio, scopa meschina.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: I rametti con i fiori si raccolgono in luglio - settembre, all'inizio della fioritura, recidendoli con le forbici qualche centimetro sotto l'infiorescenza.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie, antisettiche delle vie urinarie.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, sostanze amare, il glucoside arbutina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Brugo (o Erica) ha proprietà specifiche sui disturbi delle vie urinarie. I suoi decotti sono particolarmente attivi nelle infiammazioni dell'apparato uro-genitale. Aumentando la secrezione urinaria, purifica la vescica e l'uretra e attenua lo stimolo della minzione. Contemporaneamente, per l'alto potere astringente dovuto al contenuto in tannini, è utile nei casi di infiammazioni intestinali (diarrea). Dosi troppo elevate possono al contrario irritare l'intestino. Per uso esterno il Brugo può essere impiegato per attenuare le infiammazioni e le infezioni delle mucose della bocca, delle gengive, per pelli infiammate e facili a ricoprirsi di foruncoli. Proprio in considerazione della sua efficacia e delle affezioni a cui è destinato, se ne consiglia un uso attento sotto il controllo del medico.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per stimolare la diuresi, per le infiammazioni dell'apparato genito-urinario. Decotto: 2 - 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per mucose infiammate, per pelli arrossate e

con foruncoli. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.



Caglio (*Galium verum*)



74

FAMIGLIA: Rubiaceae

NOMI COMUNI: Erba de prat, caiu, erba nocca, galinetta, gringo, rozzola, zampa de galeina, presuola, galazza, quagghiu latti.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono al momento della massima fioritura, in giugno - luglio, recidendo gli steli circa 10 cm. più in basso dell'infiorescenza; si mondano dalle parti rovinate e da eventuali foglie secche.

PROPRIETÀ: Diuretiche, antireumatiche, antispasmodiche, sedative.

PRINCIPI ATTIVI: Glucosidi, acidi organici vari, tannini.

- **COME SI USA LA DROGA**

Al di là delle sue proprietà salutari può essere interessante conoscere altre singolari caratteristiche di questa pianta: quella di far

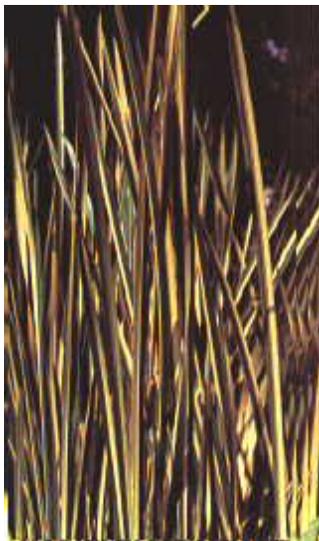
cagliare il latte e quella di aver proprietà coloranti. La caratteristica di far rapprendere il latte è dovuta all'elevato contenuto di sostanze acide della droga. Le proprietà tintorie del Caglio, in giallo se si usano i fiori o le sommità fiorite, in rosso se si usano le radici, hanno sempre avuto un impiego artigianale ma non vengono utilizzate industrialmente, come è invece il caso della Robbia che appartiene alla stessa famiglia. Le preparazioni che seguono sono date soprattutto a scopo informativo; questa pianta, infatti, può essere sostituita con altre più specifiche e sicure.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite. Come antispasmodico, sedativo, astringente. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazze al giorno all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite. Per le infiammazioni della pelle. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Applicare compresse imbevute di infuso sulla parte interessata per 15 minuti. Polpa: Applicare, interponendo una garza, per 30 minuti sulle zone interessate.



**Calamo aromatico
(*Acorus calamus*)**

FAMIGLIA: Araceae

NOMI COMUNI: Erba cannella, palmazzon, carezzoni, melin, erba venera, acuro.

LA DROGA: Il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie quando la pianta è in riposo, cioè alla fine dell'estate o in primavera; lo si scava con una zappetta, lo si lava e con un coltello si tolgono, recidendole dalla superficie inferiore, le radici. Si taglia il rizoma in pezzi di 5 - 10 cm e si spacca in due per il lungo per facilitarne l'esiccamento.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, amaricanti, toniche, aperitive, digestive, febbrifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, acorina, sostanze amare, vitamina C.

- **COME SI USA LA DROGA**

Nell'area europea il Calamo aromatico è noto e usato soprattutto per le sue pregiate caratteristiche aromatizzanti e amaro-toniche che ne stimolano l'impiego nell'industria liquoristica e delle bevande in genere. In India, di cui è originario, viene impiegato diffusamente come diuretico, lassativo, febbrifugo. La presenza, nell'olio essenziale, di un principio attivo, l'asarone, che ad alte dosi può dare dei disturbi, ne sconsiglia un uso smodato e richiama ad una certa cautela soprattutto nell'uso di tinture e prodotti con un sensibile grado alcolico. Il Calamo aromatico e in particolare il suo olio essenziale, sono molto usati in profumeria.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per stimolare l'appetito e facilitare la digestione. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine generalmente dopo i pasti principali (l'infuso diventa più gradevole se è abbondantemente zuccherato e se si aggiunge una scorzetta fresca di limone). **Vino di Calamo:** Si prepara contundendo il rizoma e

mettendone 50 -100 gr. in un litro di buon vino generoso, lasciando poi macerare per 10 giorni. Si decanta la parte limpida e si prende a bicchierini, prima o dopo i pasti, come stomachico - digestivo.

Calcatreppolo

(*Eryngium campestre*)



FAMIGLIA: Apiaceae (Ombrelliferae)

NOMI COMUNI: Pei caudi, cordon de vigna, scassa l'aso, ensalata d'asen, boncaudu, bardu mazono, arrodedda.

LA DROGA: La radice.

QUANDO SI RACCOGLIE: La radice si raccoglie in settembre - ottobre quando la porzione aerea della pianta è completamente disseccata; si eliminano i residui secche delle foglie e del fusto recidendo la pianta appena sotto il colletto. La radice si monda delle radichette laterali, si lava e si taglia in pezzi lunghi 5 cm. le più grosse si tagliano in due per il lungo.

PROPRIETÀ: Diuretiche, sudorifere, antiedematose, leggermente lassative.

PRINCIPI ATTIVI: Saponosidi, sali di potassio, tracce di olio essenziale, fitosteroli.

- **COME SI USA LA DROGA**

È credenza abbastanza diffusa che il Calcatreppolo sia utile per interrompere la secrezione lattea delle nutrici. Nella pratica erboristica, le proprietà più note e sfruttate sono quelle diuretiche e leggermente lassative che rendono il Calcatreppolo utile agli obesi, agli idropici, ai cardiaci, nonché per ridurre la cellulite. La droga ha anche la proprietà di favorire i processi digestivi.

- **USO INTERNO**

La radice: Come diuretico e sudorifero. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno lontano dai pasti. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 10 giorni). Venti - trenta gocce dopo i pasti principali in acqua zuccherata o su zolletta di zucchero. Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Due bicchierini al giorno.



Calendula
(*Calendula officinalis*)

FAMIGLIA: Asteraceae (Compositae)

NOMI COMUNI: Margarita, courtesia, madalenis, gazan, calendria, primo fiore, cantinedda, frore de casa mese.

LA DROGA: I capolini, le sommità fiorite, le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: I fiori e le sommità fiorite si raccolgono preferibilmente in aprile - giugno e in settembre - novembre. I capolini si recidono con le unghie appena sotto la loro inserzione, le sommità fiorite si ottengono raccogliendo i rametti quando la maggior parte dei capolini è aperta. Le foglie si raccolgono da marzo a novembre, staccandole con le mani una per una.

PROPRIETÀ: Emmenagoghe, coleretiche, antispasmodiche, antiinfiammatorie, decongestionanti, lenitive, idratanti.

PRINCIPI ATTIVI: Caroteni, olio essenziale, mucillagini, resine.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le proprietà della *Calendula* per uso interno sono quelle di fluidificare la secrezione biliare e di regolarizzare il ciclo mestruale. Per uso esterno la *Calendula* è valida per le contusioni e per le pelli arrossate e infiammate. Tradizionalmente viene utilizzata per estirpare i calli e contro i geloni.

- **USO INTERNO**

I fiori: Per favorire le regole mensili, per attenuare i dolori addominali. Infuso: 1 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina o una tazza al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 25° (a macero per 5 giorni). venti quaranta gocce al giorno.

- **USO ESTERNO**

I fiori (o le sommità fiorite e le foglie): Per pelli e mucose fortemente arrossate, con vasi dilatati, per scottature (comprese quelle solari). Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. fare lavaggi, sciacqui boccali, applicare compresse per 30 minuti sulle parti interessate. Tintura: Per i geloni o per le contusioni - Diluire 10 volte con acqua o con alcool di 25° e applicare compresse imbevute sulle parti interessate. Polpa: Per i calli - Applicare sulla parte tenendo a contatto il più possibile.

- **USO COSMETICO**

una manciata di fiori infusi nell'acqua molto calda del bagno (oppure il decotto) esercita un effetto addolcente, decongestionante, idratante. Le mani screpolate traggono giovamento dall'immersine, per 10 minuti, nel decotto.



Camomilla
(*Matricaria chamomilla*)

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Camamia, camamela, margarita, amareggiola, capomilla, calumiddra, crabumiglia, caboniglia.

LA DROGA: I capolini fioriti

QUANDO SI RACCOGLIE: I capolini si recidono all'inizio della fioritura, in maggio - giugno staccandoli dalla pianta con le unghie o con appositi pettini. Non raccogliere i fiori in avanzato stato di maturazione poichè tendono, con l'essicamento, a staccarsi dal capolino.

PROPRIETÀ: Antinevralgiche, antispasmodiche, antiinfiammatorie, digestive, sedative.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (contenente la sostanza calmante chiamata Azulene), apigenina, sostanze amare.

- **COME SI USA LA DROGA**

Oltre che come sedativo, la Camomilla è impiegata per attenuare i dolori che precedono o accompagnano il periodo mestruale e i dolori e gli spasmi del tubo digerente. Buoni risultati si ottengono anche per applicazione esterna su pelli e mucose arrossate, infiammate e congestionate. Ottima in sciacqui contro mal di denti, in gargarismi contro i mal di gola.

- **USO INTERNO**

I fiori: Per difficoltà di digestione, dolori addominali e mestruali, insonnia, eccitazione nervosa. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza due - tre volte al giorno all'occorrenza. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Un cucchiaino dopo i pasti.

- **USO ESTERNO**

I fiori: Per infiammazioni della cute, delle mucose della bocca e della gola. Infuso: 10 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, bagni, applicare compresse imbevute sulle parti infiammate per almeno 15 minuti.

- **USO COSMETICO**

I fiori: Per imbiancare i capelli. Infuso: 20 grammi in 100 ml di acqua. Applicare sui capelli dopo lo shampoo per 5 - 10 minuti esponendosi, se possibile, al sole. I fiori: Come decongestionante e lenitivo: una manciata nell'acqua calda del bagno. Un buon olio di Camomilla per uso cosmetico, sedativo di rossori e infiammazioni cutanee, si ottiene facendo macerare 20 gr. di fiori in 100 ml. di olio di semi per due ore a bagnomaria e passandolo poi per tela.



Camomilla romana

(*Chamaemelum nobile*)

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Camomilla di Boemia, camomilla nobile, erba pomaria, appiolina.

LA DROGA: I capolini fioriti

QUANDO SI RACCOGLIE: I capolini si raccolgono dal luglio all'agosto recidendo quelli ben fioriti e che hanno maggior profumo. Vanno portati al più presto all'essicamento poichè il permanere nei cesti produce un imbrunimento che diminuisce il valore del prodotto.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, amaricanti, digestive, antispasmodiche, antinevralgiche, sedative, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (contenente la sostanza calmante chiamata Azulene), apigenina, sostanze amare.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le proprietà e le applicazioni della Camomilla romana sono praticamente identiche a quelle della camomilla volgare, però in generale si usano concentrazioni più basse. Ciò dipende da una maggiore forza aromatica dell'olio essenziale e da una certa

diversità di contenuto in principi attivi. Per l'aroma più fine e spiccato, la *Camomilla romana* trova valido impiego nell'industria dei vermouth e dei liquori.

- **USO INTERNO**

I fiori: Per difficoltà di digestione, dolori addominali e mestruali, insonnia, eccitazione nervosa. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua. Una tazza due - tre volte al giorno all'occorrenza. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 50° (a macero per 5 giorni). Uno - due cucchiaini all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

I fiori: Per infiammazioni della cute, delle mucose della bocca e della gola. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui, gargarismi, applicare compresse imbevute sulle parti infiammate per almeno 15 minuti. I fiori: Per attenuare dolori nevralgici e reumatismi. Tintura oleosa:: 5 gr. in 100 ml. di olio di semi o di oliva (a macero per 10 giorni in ambiente tiepido). Frizionare leggermente con olio la parte interessata e applicare per almeno un'ora compresse imbevute.

- **USO COSMETICO**

I fiori: Per imbianchire i capelli. Infuso: 20 grammi in 100 ml di acqua. Applicare sui capelli dopo lo shampoo per 5 - 10 minuti esponendosi, se possibile, al sole. I fiori: Come decongestionante e lenitivo: una manciata nell'acqua calda del bagno.



FAMIGLIA: Adiantaceae

NOMI COMUNI: Capueno, erba de fontana, vietto, capilledinie, putrusinu di muru, pampinella.

LA DROGA: Le fronde.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le fronde si raccolgono in giugno - luglio recidendole alla base del picciolo.

PROPRIETÀ: Emollienti, antiinfiammatorie, decongestionanti, aromatizzanti.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, sostanze amare, piccole quantità di olio essenziale, mucillagini.

• COME SI USA LA DROGA

Il Capelvenere è una delle piante più utili per combattere i sintomi del raffreddore, della tosse e dell'influenza, con una attività particolare sui fatti bronchiali che talvolta ne conseguono; le valide proprietà decongestionanti ed espettoranti ne fanno, ancor oggi, un utile coadiuvante delle moderne terapie. Questa pianta di cui si usano le fronde, può essere alternata, associata o sostituita con altre droghe aventi analoghe caratteristiche, in particolare Altea e Liquirizia. Il sapore gradevole e ben accetto dell'infuso ne suggerisce un uso confortante in forma di tisana, cioè in forma meno concentrata dell'ordinario, per esempio all'1 per cento. Per il suo contenuto in tannini, il Capelvenere ha un impiego cosmetico tradizionale per frizioni sul cuoio capelluto grasso e con forfora.

• USO INTERNO

Le fronde: Per tossi, raffreddori, raucedini, catarri bronchiali. Decotto o Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due tazze al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20°. Due tre cucchiaini nell'arco della giornata.

- **USO COSMETICO**

Il decotto fatto con 10 gr. di droga in 100 ml. di acqua (o la tintura) sono utili per frizionare quotidianamente il cuoio capelluto e sgrassare i capelli.



Carciofo
(*Cynara scolymus*)

FAMIGLIA: Asteraceae.

NOMI COMUNI: Articiocca, articioch, carciofen, sgalera, carduna, cardu de ortu.

LA DROGA: Le foglie e il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in aprile - maggio, prima della fioritura, recidendole alla base. Il rizoma, con le relative radici carnose, si raccoglie in luglio - agosto; si scava con la vanga e si lava per togliere la terra. Le radici e il rizoma si tagliano a fette dello spessore di un centimetro.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, ipocolesterolemizzanti, coleretiche, protettrici del fegato, digestive, amaricanti.

PRINCIPI ATTIVI: Cinarina, glucosidi, tannini, inulina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Nell' impiego erboristico e medicinale del Carciofo non si usa la gustosa parte fiorale bensì la foglia vera e propria che in cucina viene scartata. Al Carciofo si riconoscono le proprietà di stimolare la diuresi, abbassare il tasso di colesterolo nel sangue, favorire la secrezione della bile e renderla più fluida, proteggere e disintossicare il fegato. Questa somma di proprietà ha anche, indirettamente, un buon effetto estetico in quanto l'azione depurativa del Carciofo contribuisce a mantenere la pelle sana e luminosa. Le radici sono utili come digestivo e diuretico.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Come diuretico, depurativo, epatoprotettore. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazze al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60°. un cucchiaino dopo i pasti principali. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino (a macero per 5 giorni). Uno - due bicchierini dopo i pasti.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Come diuretico e aperitivo. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina prima dei pasti. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino (a macero per 10 giorni). un bicchierino prima dei pasti

- **USO COSMETICO**

Il decotto di Carciofo ha dimostrato un'azione bioattivante cutanea marcata attraverso applicazioni esterne, che sono particolarmente indicate per rinormalizzare le pelli gialle e con foruncoliti dei soggetti epatici.



Cardiaca (*Leonurus cardiaca*)



FAMIGLIA: *Laminaceae*

NOMI COMUNI: *Cirsudda*

LA DROGA: *La porzione aerea della pianta.*

QUANDO SI RACCOGLIE: *La porzione aerea della pianta si raccoglie durante la fioritura e prima della formazione dei frutti in giugno - luglio; si taglia la pianta a 10-20 cm. da terra, si monda dalle foglie secche e si formano dei mazzi non molto serrati.*

PROPRIETÀ: *Sedative nervose e cardiache, ipotensive*

PRINCIPI ATTIVI: *Glucosidi, la sostanza amara leonurina, saponosidi.*

- **COME SI USA LA DROGA**

La Cardiaca agisce sul sistema cardiovascolare determinando vasodilatazione, abbassamento della pressione, diminuzione della frequenza delle pulsazioni cardiache. Contribuisce inoltre a sedare l'eccitazione nervosa che consegue, per esempio, a un superlavoro della tiroide, a turbe del climaterio e a stati ansiosi. Nei tempi passati se ne è fatto uso nelle crisi epilettiche. Quasi tutti i moderni ricercatori sono d'accordo su queste proprietà, ma indicano

tuttavia che infusi e tinture ottenuti con alcool di bassa gradazione hanno una blanda attività. In conseguenza alla particolare sfera di azione, i preparati acquosi sono particolarmente validi proprio per ottenere, senza effetti collaterali, una blanda azione sedativa generale.

- **USO INTERNO**

La parte aerea della pianta: Come sedativo nervoso e cardiaco. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20°. Uno - due cucchiaini al giorno.

88



FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Struggiun, card sant, benedicta, cardo giallo, spina santa, erba gattaredda.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La pianta si raccoglie al momento della

massima fioritura, in maggio - giugno, recidendola a 10 - 15 cm. da terra; si riunisce in mazzetti.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, amaricanti, toniche, aperitive, digestive, diuretiche, diaforetiche.

PRINCIPI ATTIVI: Sostanze amare, cnicina, olio essenziale, vitamina A.

89

- **COME SI USA LA DROGA**

Per le sue proprietà amaro-toniche e digestive anche il *Cardo benedetto* entra talvolta nelle preparazioni di vermouth e di amari digestivi. Nella pratica erboristica questa pianta ha buone proprietà atte a stimolare l'appetito, favorire i processi digestivi, aumentare la diuresi, depurare l'organismo. Abbastanza di recente si è scoperta del *Cardo benedetto* un'attività antisettica che giustifica l'impiego, fatto tradizionalmente, come detergente e cicatrizzante delle ulcere e delle piaghe. L'impiego del *Cardo benedetto* è limitato dal forte sapore amaro dei suoi infusi ed è controindicato per coloro che soffrono di infiammazioni intestinali e renali.

- **USO INTERNO**

La parte aerea della pianta: Per stimolare l'appetito, favorire la digestione, aumentare la diuresi, depurare l'organismo. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina prima o dopo i pasti principali. Tintura: 20 grammi in 100 ml. di alcol di 25% (a macero per 5 giorni). Un cucchiaino prima o dopo i pasti. Tintura vinosa: 10 grammi in 100 ml di vino rosso o marsala (a macero per 5 giorni). Un cucchiaino generalmente prima dei pasti.

- **USO ESTERNO**

La parte aerea della pianta: Per detergere le ferite. L'infuso o la tintura diluita possono essere usati in casi di emergenza per detergere le ferite.



Cardo mariano (*Silybum marianum*)



90

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: cardo santo, card d'le maccie, cardo lattato, cardo asinino, maganazzi, cima de cardu.

LA DROGA: I semi.

QUANDO SI RACCOGLIE: I semi si raccolgono in luglio - agosto, quando i capolini dopo la fioritura cominciano ad aprirsi; si recidono i capolini e si lasciano asciugare. I semi si ottengono con la battitura dei capolini e si setacciano per separarli dalle parti estranee.

PROPRIETÀ: Diuretiche, aperitive, febbrifughe, disintossicanti del fegato.

PRINCIPI ATTIVI: Tiramina e precursori dell'istamina.

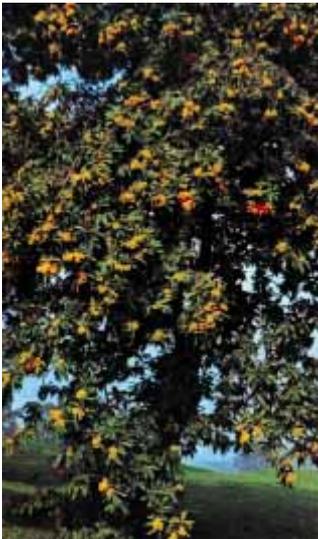
• COME SI USA LA DROGA

Il Cardo mariano è pianta nota fin dai tempi più antichi quando veniva usata come antiemorragico e depurativo. Le radici hanno proprietà diuretiche e febbrifughe, le foglie hanno soprattutto proprietà aperitive. Tuttavia la parte più interessante di questa pianta è costituita dai semi, di cui sono state confermate le proprietà pretettrici, disintossicanti e curative del fegato. Questa

attività dipende in particolare da un principio attivo, la sibilina, che è stato scoperto in tempi recenti e che è interessante particolarmente perché non è tossico. I derivati del *Cardo mariano* sono oggi utilizzati in terapia nei disordini epatici, nelle epatiti, nella cirrosi epatica, nelle intossicazioni e negli avvelenamenti, nei disturbi della digestione collegati a un anormale funzionamento del fegato. Il *Cardo mariano* viene anche usato come componente aromatica e aperitiva per la preparazione di liquori.

- **USO INTERNO**

I semi: Per proteggere e disintossicare il fegato. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60°. Venti gocce due-tre volte al giorno.



Castagno
(*Castanea sativa*)

FAMIGLIA: Fagaceae

NOMI COMUNI: Castregna, castan, castagner, maronaro, castagn, marrone, castangia.

LA DROGA: Le foglie e la corteccia dei rami.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in aprile - maggio

recidendole insieme al corto picciolo; la corteccia si raccoglie in autunno o in primavera: si recidono alcuni rami di uno o due cm. di diametro e se ne stacca la corteccia aiutandosi con un coltello.
PROPRIETÀ: Tossifughe, fortemente astringenti, antispasmodiche.
PRINCIPI ATTIVI: Tannini e piccole quantità di fitosterine.

- **COME SI USA LA DROGA**

La corteccia del Castagno ha applicazioni nella terapia domestica come astringente intestinale e cutaneo. Le foglie, ricche di tannini, hanno una forte attività astringente e la proprietà di calmare la tosse, disinfettare blandamente le vie respiratorie, sedare le tossi asmatiche.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Come sedativo della tosse e blando antisettico delle vie respiratorie. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno da bersi a piccoli sorsi. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Uno - due cucchiaini al giorno.

- **USO ESTERNO**

La corteccia: Per pelli fragili e delicate, arrossate. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e applicare compresse per 15 minuti.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Come astringente e blando disinfettante della pelle e delle mucose. Infuso: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, lavaggi, applicare compresse imbevute di infusi sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

L'acqua di cottura delle bucce delle castagne è un'ottimo dopo shampoo per esaltare i riflessi dorati dei capelli biondi. In alcune regioni si usa la polpa cotta e setacciata dei frutti quale crema

semifluida per detergere il viso e farne applicazioni emollienti e schiarenti in forma di maschera.



Castagno d'India (*Aesculus hippocastanum*)



FAMIGLIA: Hippocastanaceae (Sapindaceae in parte)

NOMI COMUNI: Ippocastano, castagno amaro, nus d'India, maron amar, castagner da caval, castangia de Indias.

LA DROGA: La corteccia dei rami e i semi.

QUANDO SI RACCOGLIE: La corteccia si raccoglie in marzo, prima che la pianta entri in vegetazione, staccandola a strisce con un coltello da rami di due - tre anni. I semi si raccolgono alla loro caduta in ottobre.

PROPRIETÀ: Astringenti, vasoprotettrici, antiemorroidali, antiedemigene.

PRINCIPI ATTIVI: Bioflavonoidi, saponine.

• COME SI USA LA DROGA

I principi attivi dell'Ippocastano hanno la proprietà di restringere il lume dei vasi sanguigni, di tonificarli, normalizzarne la

permeabilità e rendere normali le parti alterate e infiammate; è utile quindi nel trattamento delle emorroidi, delle flebiti, delle ulcere varicose; toglie prurito e dolore e favorisce il riassorbimento dei liquidi che ristagnano nei tessuti. La sua azione astringente si esplica anche utilmente su affezioni più blande e generalizzate, per esempio sulle estremità gonfie e sui difetti della pelle dovuti ai vasellini superficiali dilatati (couperose). Tutte le azioni descritte, si esplicano soprattutto per uso interno, ma, in considerazione della scarsa tollerabilità di alcuni principi attivi, è bene utilizzarla, come d'altronde la tradizione insegna, solo per uso esterno.

- **USO ESTERNO**

I semi: Per i gonfiori delle estremità, la couperose, le infiammazioni emorroidali di lieve entità. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, pediluvi, impacchi, con compresse imbevute di decotto, sulle zone interessate. Applicare per 15 minuti e non frizionare la parte (verificare inizialmente, con preparazioni diluite, la sensibilità individuale).

- **USO COSMETICO**

Una manciata di farina dei semi infusa nell'acqua del bagno, esercita un buon effetto schiarente, astringente, tonificante, rinfrescante sulle pelli arrossate; toglie la sensazione di stanchezza.



Cedrina
(*Lippia triphylla*)

FAMIGLIA: Lamiaceae (Labiatae)

NOMI COMUNI: Limunetto, limonaria dij giardin, erba perseghina, elois, erba cetra, citronella, erba de Marialuisa.

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono da luglio a settembre preferibilmente di mattina ma non umide di rugiada. Le sommità fiorite si ottengono recidendo le infiorescenze durante la fioritura in agosto - settembre.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, disgestive, antispasmodiche.

PRINCIPI ATTIVI: Principalmente olio essenziale.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Cedrina è una delle piante più note in erboristeria: essa è usata generalmente in forma di tisana per ottenere bevande confortevoli e gradite, come componente aromatica in liquoreria, spesso indicata come Verbena odorosa. Sotto il profilo delle proprietà si possono ascrivere alla Cedrina quelle di stimolare l'appetito, aiutare la digestione, eliminare i gas intestinali ed esercitare una blanda azione antispasmodica e sedativa generale. Nella comune pratica casalinga le foglie e i fiori vengono usati, come la Lavanda, per profumare la biancheria.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Come bevanda aromatica di conforto, come digestivo e antispasmodico. Infuso: 1 - 2 grammi in 100 ml di acqua. A tazzine dopo i pasti principali. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Venti - trenta gocce dopo i pasti. Tintura vinosa: 1 - 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). un bicchierino dopo i pasti.

- **USO COSMETICO**

Le foglie della Cedrina, oltre a essere utilizzate eventualmente per

bagni gradevolmente profumati, deodoranti, stimolanti, possono essere usate, come la Salvia, per pulire, sfregandoli con una foglia fresca, i denti e le gengive e deodorare contemporaneamente l'alito. A questo trattamento si attribuisce anche la proprietà di attenuare il mal di denti.



Centinodio (*Polygonum aviculare*)

96



FAMIGLIA: Polygonaceae.

NOMI COMUNI: Erba spaghetti, tiragia, scorezoela, ligabò erba dei cento nodi, attacca fagioli, sanguinaria.

LA DROGA: La pianta intera senza la radice.

QUANDO SI RACCOGLIE: È comunissimo in tutta Italia, dal mare alla regione subalpina; è una pianta infestante le coltivazioni e si trova nei campi, nei luoghi incolti, lungo le strade e nelle zone sabbiose.

PROPRIETÀ: Diuretiche, cicatrizzanti, astringenti, antiemorragiche, leggermente sedative.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, resine, sostanze amare, olio essenziale.

- **COME SI USA LA DROGA**

Anticamente il Centinodio veniva usato, mediante applicazione della polpa, o ingestione del decotto, come antiemorragico e cicatrizzante di ferite e ulcere interne ed esterne. Ai giorni nostri viene impiegato per uso esterno come antiinfiammatorio e astringente sulla pelle e sulle mucose infiammate. Per uso interno la proprietà più utile ed efficace del Centinodio è quella diuretica; è infatti valido nei casi di ritenzione urinaria conseguenti a irritazione del rene e per i piccoli calcoli del rene e della vescica di cui favorisce l'eliminazione. Per il suo contenuto in tannini, il Centinodio è un ottimo astringente e anti diarroico che ha presto ragione delle forme più tenaci.

- **USO INTERNO**

La parte aerea della pianta: Per la ritenzione urinaria, i calcoli del rene e della vescica, le infiammazioni intestinali e la diarrea. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Da una a tre tazze o tazzine al giorno. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 8 giorni). Venti gocce due - tre volte al giorno. Tintura vinosa: 4 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 8 giorni). Uno - due bicchierini al giorno.

- **USO ESTERNO**

La parte aerea della pianta: Per pelli e mucose infiammate. Infuso o Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate.



Chelidonia (*Chelidonium majus*)

98

FAMIGLIA: Papaveraceae

NOMI COMUNI: Selidonia, erba purinea, erba de caol, erba nocca, celisdonia, cirilonia, erba de ranas.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La pianta si raccoglie in primavera (aprile - giugno), all'inizio della fioritura, recidendola a 10 -20 cm. da terra in modo da lasciare la parte indutita del fusto.

PROPRIETÀ: Sedative, antispasmodiche, caustiche.

PRINCIPI ATTIVI: Gli alcaloidi Chelidonina, sanguinarina, protopina, resine, mucillagini.

• **COME SI USA LA DROGA**

La Chelidonia è senz'altro la pianta da usare con maggior cautela fra quelle citate in queste pagine. La sua fama, molto grande nei secoli scorsi, si è ravvivata in questi anni grazie ad alcune pubblicazioni che però ne raccomandano solo l'uso esterno. La Chelidonia contiene diversi principi attivi, ma i più noti e

studiati sono quelli aventi attività antispasmodica del fegato e delle vie biliari. Infatti un positivo impiego terapeutico della *Chelidonia*, secondo gli autori più moderni, è stato accertato per le affezioni del fegato e della cistifellea quali l'ittero catarrale, la cirrosi epatica, le colecistopatie e, in generale, le affezioni croniche dell'apparato digerente. Oltre a questa dimostrata proprietà, la tradizione attribuisce alla *Chelidonia* quelle di rischiarare la vista (cornee opache), di bruciare verruche e porri e di estirpare calli, nonché di depurare l'organismo ed esercitare un'azione diuretica e lassativa. Questa pianta è comunque da usare sotto il controllo del medico che potrà suggerirne le indicazioni e le dosi.

Evitare la raccolta e la detenzione.



Cicoria

(*Cichorium intybus*)

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Radicchio, costetti, sicoria, gorgnol, grugno, cuquera, scalora, zicorià.

LA DROGA: Le radici e le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le radici si raccolgono in settembre -

ottobre da piante di un anno, oppure nella primavera successiva prima che la pianta entri in attiva vegetazione; si scavano con una vanghetta, si mondano dalle radichette, si lavano e si tagliano in pezzi lunghi 5 cm. circa che si dividono in due per il lungo. Le foglie si raccolgono al secondo anno di vegetazione, in maggio - giugno, prima della fioritura.

PROPRIETÀ: Amaricanti, digestive, coleretiche, depurative, diuretiche, leggermente sedative..

PRINCIPI ATTIVI: Inulina, principi amari, sali minerali (radici), acido dicaffeiltartarico (foglie).

- **COME SI USA LA DROGA**

La Cicoria deve la sua notorietà al consumo che si fa delle foglie nelle insalate e delle radici come surrogato del caffè. Sotto il profilo salutare, le foglie della Cicoria, in infuso, hanno la proprietà di stimolare le funzioni dell'intestino, del fegato e del rene, con un conseguente effetto depurativo e detossicante generale che si riflette anche nell'aspetto della pelle. Le stesse proprietà si possono ottenere anche con un uso alimentare costante delle foglie fresche (o anche cotte) in insalate poco condite, con il vantaggio di sfruttare integralmente il contenuto di sali e vitamine. Le radici della Cicoria hanno praticamente le stesse proprietà delle foglie. Nell'uso esterno le foglie o il succo delle foglie e delle radici hanno potere emolliente e rinfrescante.

- **USO INTERNO**

Le radici: Per depurare l'organismo. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza prima dei pasti. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Un bicchierino prima dei pasti.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per depurare l'organismo. Infuso: 2 grammi in 100 ml di

acqua. Una tazzina o una tazza prima dei pasti.

- **USO ESTERNO**

Le radici (o le foglie): Come rinfrescante, emolliente, disarrossante.

Polpa (delle radici cotte): Applicare sulla parte interessata interponendo una garza.



Ciliegio
(Prunus avium)

FAMIGLIA: Rosaceae.

NOMI COMUNI: Seixa, grioto, grafion, ziresas, ceraso, cerexia, ghinda.

LA DROGA: I peduncoli dei frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: I peduncoli si staccano da frutti ben maturi in maggio- giugno; si tolgono gli eventuali residui di calice che talvolta aderiscono all'apice del peduncolo.

PROPRIETÀ: Diuretiche, antiuriche, antigottose.

PRINCIPI ATTIVI: Polifenoli, sali di potassio.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Ciliegio, pianta quanto mai nota per per i frutti deliziosi, ha le stesse proprietà dell'Amarena. Nella pratica erboristica corrente si

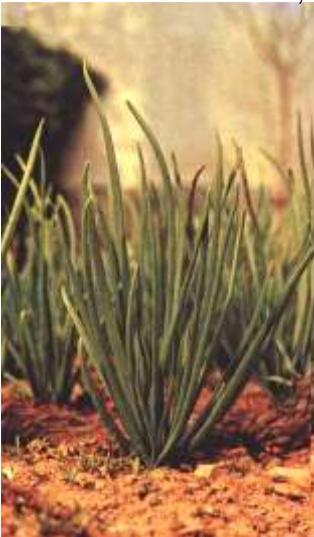
usano infatti i peduncoli, impiegati tra l'altro nell'industria alimentare per le particolari caratteristiche aromatiche. Le proprietà diuretiche, antiuriche, antigottose, nonché quelle astringenti della droga sono da ascrivere al contenuto di sali di potassio e polifenoli, di cui i tannini rappresentano una percentuale significativa. Dosi e impieghi sono analoghi a quelli dell'Amarena. La presenza di polifenoli suggerisce anche un impiego esterno della Ciliegia e dell'Amarena come rinfrescante e astringente delle epidermidi infiammate. I semi del Ciliegio sono da considerare pericolosi.

- **USO INTERNO**

I peduncoli dei frutti: Per aumentare la diuresi e eliminare gli acidi urici. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

I peduncoli dei frutti: Per pelli irritate, screpolate, con capillari dilatati. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Applicare compresse imbevute di decotto sulla parte interessata.



Cipolla
(*Allium cepa*)

FAMIGLIA: Liliaceae

NOMI COMUNI: Siola, sciolla, zeola, cipuja ziodda, chibudda.

LA DROGA: Il bulbo.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il bulbo si raccoglie da maggio ad agosto, secondo le varietà, quando la parte aerea è quasi secca; evitare di raccogliere bulbi prodotti da piante che hanno fiorito poiché sono quasi completamente svuotati dei loro principi attivi.

PROPRIETÀ: Diuretiche, ipotensive, ipoglicemicizzanti, antisettiche, vermifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Disolfuri, allilici, fruttosani, biflavonoidi.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le proprietà e le applicazioni della Cipolla sono abbastanza note e non meritano di essere particolarmente trattate. Un grosso freno è costituito dal gusto e dall'odore caratteristico nonché da una supposta difficile digeribilità. Come già accennato per l'Aglio, più che quello di decotti e tinture si suggerisce di incrementare il consumo del bulbo cotto o crudo nell'alimentazione. La Cipolla cruda è un'ottimo diuretico, disinfetta l'intestino, contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna e il tasso di glucosio nel sangue. La Cipolla cotta è un ottimo delicato regolatore intestinale. All'esterno la Cipolla esplica una valida azione antisettica e stimola la circolazione periferica. Il succo è utile per neutralizzare le punture di insetti e ragni. È ricca di composti solforati vitalizzanti del cuoio capelluto, sarebbe utile per stimolare il bulbo pilifero e ritardare la caduta dei capelli se l'odore non fosse incompatibile con l'uso cosmetico.

- **USO INTERNO**

Il bulbo fresco: Come diuretico. Decotto: 3 grammi (o più) in 100 ml di acqua. A tazze o tazzine possibilmente lontano dai pasti.

Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 5 giorni). A cucchiaini o cucchiaini. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). A cucchiaini.

- **USO ESTERNO**

Il bulbo fresco: Per le punture di insetti. Succo: Applicare qualche goccia sulla parte interessata.



Cipresso (*Cupressus sempervirens*)

104



FAMIGLIA: Cupressaceae (Conifere in parte)

NOMI COMUNI: Sipressu, urmaru, pianta de camp sant, pigno, arcipresso, nnucipresa, zipressiu.

LA DROGA: I frutti o galbuli e i rametti con le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: I galbuli si raccolgono in gennaio - marzo del secondo anno, quando non sono ancora del tutto induriti. I rametti si raccolgono in marzo - aprile, recidendo solo la porzione cresciuta nelle stesso anno perchè porta le foglie giovani ricche di resina.

PROPRIETÀ: Astringenti, vasocostrittrici, toniche della vescica, anti-diarroiche, balsamiche, tossifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, terpineolo, tannini, catechici.

- **COME SI USA LA DROGA**

Del Cipresso si usano due parti distinte; le foglie (o i giovani rami) e i frutti. Le prime, relativamente ricche di olio essenziale, hanno proprietà balsamiche ed espettoranti per uso interno; per uso esterno possono essere utilizzate con proprietà detergenti, leggermente antisettiche e riepitelizzanti. I frutti più ricchi di tannini, hanno proprietà astringenti, vasocostrittrici, antiinfiammatorie e vengono utilmente impiegati, per via interna o esterna, nel trattamento delle varici e delle emorroidi, per tonificare la muscolatura della vescica e impedire la perdita involontaria di urina durante la notte.

- **USO INTERNO**

Le foglie (o i rami giovani): Come balsamico, tossifugo, febbrifugo.
Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre cucchiaini al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie (o i rami giovani): Come astringente, antisettico.
Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare la vaggi e impacchi.

- **USO INTERNO**

I frutti: Come anti-diarroico e febbrifugo, tonico vescicale. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre cucchiaini al giorno.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Per varici ed emorroidi. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare la vaggi e impacchi, con compresse imbevute di infuso sulle parti interessate.



FAMIGLIA: Equisetaceae.

NOMI COMUNI: Rasparella, pinetta, saurin, cua d'caval, seola, brusca, cavighivolo, coa de gattu.

LA DROGA: I fusti sterili

QUANDO SI RACCOGLIE: I fusti si raccolgono in maggio - luglio, quando sono ben sviluppati, tagliandoli 5 - 10 cm al di sopra del terreno.

PROPRIETÀ: Diuretiche, rimineralizzanti, antiinfiammatorie, vulnerarie.

PRINCIPI ATTIVI: Silice, sali di potassio, saponoside, equisetonina, flavonoidi.

• COME SI USA LA DROGA

Una delle caratteristiche fondamentali della Coda cavallina, è l'elevato contenuto in silice che ne fa una delle piante rimineralizzanti più valide ai nostri giorni. L'acido silicico avrebbe la proprietà di aumentare l'elasticità dei tessuti e di giovare alla ricostruzione dello scheletro, per cui da taluni viene proposto un trattamento a base di Coda cavallina per accelerare la

guarigione dalle fratture. Nell'ambito di un uso esterno tradizionale è impiegata nei disturbi emorroidali, per le perdite di sangue dal naso, per le varici, per i pruriti e per le infiammazioni delle mucose della bocca e della gola. Per uso interno la Coda cavallina è, eminentemente diuretica ed esercita meglio la sua azione attraverso preparati alcoolici (tinture). Esercita inoltre una generica azione depurativa e astringente intestinale.

- **USO INTERNO**

La parte aerea della pianta: Come diuretico. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 8 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno.

- **USO ESTERNO**

La parte aerea della pianta: Per detergere le ferite, fermare le emorragie nasali, lenire le pelli infiammate, bruciore di gola e le infiammazioni emorroidali. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. fare lavaggi, sciacqui, gargarismi, applicare batuffoli di cotone o compresse di garza imbevuti di infuso sulle zone interessate.

- **USO COSMETICO**

Una manciata di droga infusa nell'acqua calda del bagno è utile per le pelli rilassate e rugose.



*Consolida maggiore
(Symphytum officinale)*

FAMIGLIA: Boraginaceae.

NOMI COMUNI: Burae selvagia, oegia d'aze, renegal, erba pedocchiara, regaligo, suciamele, selabatu.

LA DROGA: La radice, le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: La radice si raccoglie in autunno o in primavera; si scava con la vanga o la zappa, si lava, si taglia in pezzi di 5 - 10 cm e si seziona in due per il lungo. La radice fresca si può raccogliere tutto l'anno. Le foglie e le sommità fiorite si raccolgono all'inizio della fioritura in giugno - agosto.

PROPRIETÀ: Astringenti, vulnerarie, antidiarroidiche.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, allantoina, mucillagini.

• COME SI USA LA DROGA

La *Consolida* maggiore è una pianta specifica per i problemi attinenti alla cicatrizzazione. Per questa sua proprietà essa era già nota agli antichi che ne facevano un'uso appropriato. La *Consolida* è utile in tutte le affezioni della pelle che vanno dalle semplici infiammazioni o pruriti alle ustioni, alle ferite più o meno profonde, alle piaghe o alle ulcere varicose che non cicatrizzano normalmente. Facendo un'eccezione al criterio di non trattare in casa affezioni in cui l'integrità della pelle sia evidentemente compromessa, vale la pena di tentare di risolvere con la *Consolida* le situazioni che non traggono giovamento dai farmaci odierni. Altro aspetto interessante è il trattamento delle ragadi e di tutte le altre forme infiammatorie e irritative dei capezzoli delle nutrici. Le proprietà della *Consolida* sono anche utili cosmeticamente per mantenere la pelle sana e integra. Di questa pianta si usa prevalentemente la radice, ma analoghe proprietà, anche se più blande, esercitano le foglie e le sommità fiorite.

- **USO INTERNO**

La radice (o le foglie): Come astringente e antidiarroico. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. A cucchiaini o a tazzine. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 60°. Venti - trenta gocce due - tre volte al giorno.

- **USO ESTERNO**

La radice (o le foglie): Per infiammazioni, pruriti, screpolature, piaghe e ferite della pelle, per ustioni lievi. Infuso: 10 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui, applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate. Polpa: Applicare direttamente sulla parte interessata (utilizzare se possibile l'infuso poichè non è possibile tenere sotto controllo la "pulizia" di questo tipo di preparazione).



Coriandolo
(*Coriandrum sativum*)



FAMIGLIA: Apiaceae (Umbrelliferae)

NOMI COMUNI: Colandri, coriandol, erba cimicina, pitartola, cugghiandru, coriandu.

LA DROGA: I frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: Si raccolgono le ombrelle appena tendono a maturare e si recidono insieme al loro peduncolo.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, aperitive, digestive, carminative, antispasmodiche, antisettiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (linalolo, pinene), mucillagini, tannini.

- **COME SI USA LA DROGA**

La pianta del Coriandolo non ha un odore piacevole, mentre i suoi frutti essiccati, che ne costituiscono la droga, hanno un'aroma fresco e gradevole. I frutti del Coriandolo vengono utilizzati in molte ricette di origine orientale, nei liquori digestivi alle erbe e nei vermouth; nel settore farmaceutico le particolari caratteristiche aromatiche permettono di correggere il sapore e l'odore di molti medicinali e soprattutto quelli di taluni lassativi vegetali. Caratteristiche più propriamente salutari del Coriandolo sono quelle di favorire i processi digestivi, di eliminare i crampi allo stomaco, i dolori colici e il mal di testa che conseguono alla cattiva digestione.

- **USO INTERNO**

I frutti: Per favorire la digestione, eliminare i gas intestinali, attenuare i crampi addominali. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Uno - due cucchiaini o cucchiaini generalmente dopo i pasti all'occorrenza. Tintura : 20 grammi in 100 ml alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Cinque - dieci gocce su zucchero o in acqua all'occorrenza. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino (a macero per 5 giorni). Un bicchierino generalmente dopo i pasti.

- **USO COSMETICO**

Un pugno di frutti di Coriandolo infusi nell'acqua calda del bagno e, in proporzione, in quella di pediluvii o semplici semicupi, ha effetto stimolante e deodorante.



Cumino dei prati (*Carum carvi*)



FAMIGLIA: *Apiaceae* (*Umbrelliferae*)

NOMI COMUNI: Sciarel, chimmel, pesternaria, garvesa, anice dei visqi, caravita, cummel.

LA DROGA: I frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: Si raccolgono le ombrelle recidendole con il peduncolo e riunendole in mazzetti, man mano che iniziano la maturazione e diventano brune; la prima a maturare è quella centrale.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche, carminative, antisettiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale costituito principalmente da carvone e limonene.

• COME SI USA LA DROGA

Il Cumino dei prati è una delle più note piante aromatiche; è usato per rendere gustosi taluni prodotti alimentari, correggere il gusto e l'odore di preparati farmaceutici. Sotto il profilo erboristico i frutti del Cumino hanno le proprietà di stomolare l'appetito, facilitare i processi digestivi, eliminare i gas intestinali,

esercitando contemporaneamente una leggera azione antisettica sul tubo digerente. Il Cumino ha inoltre la proprietà di sedare le coliche e i crampi intestinali. Viene infine usato tradizionalmente per aumentare la secrezione latte delle nutrici. Per uso esterno il Cumino, ricco di oli essenziali, ha la proprietà di stimolare la circolazione periferica e di esercitare una azione disinfettante sulle mucose e sull'epidermide.

- **USO INTERNO**

I frutti: Come digestivo e antispasmodico. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina prima o dopo i pasti. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Venti - quaranta gocce su zucchero o in acqua all'occorrenza. Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino (a macero per 5 giorni). Un bicchierino generalmente dopo i pasti.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Per purificare l'alito e la bocca. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Un buon bagno stimolante e purificante si ottiene mettendo nell'acqua calda del bagno un pugno di frutti di Cumino.



Dente Canino
(Agropyron repens)

FAMIGLIA: Poaceae (Graminaceae)

NOMI COMUNI: Gramigna, gramon, cortelina, grano delle formiche, falasco, pilo caprino, malerva, cannaioni.

LA DROGA: Il rizoma

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si può raccogliere tutto l'anno, ma è preferibile quello raccolto in primavera o in autunno. Si scava con la zappa o la vanga, si pulisce dalla terra, si lava e si recidono le radichette.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, antiinfiammatorie, rinfrescanti, dissetanti.

PRINCIPI ATTIVI: Il fruttosano triticina, zuccheri, sali minerali.

• COME SI USA LA DROGA

Il Dente canino (o Gramigna) può essere considerato una delle piante diuretiche e depurative per eccellenza. Il suo uso risale a tempi remotissimi ed era basato sull'osservazione dell'impiego istintivo che ne viene fatto dagli animali domestici. Il Dente canino è utile non solo per promuovere l'escrezione di urina, e quindi l'eliminazione di acqua nei tessuti, ma per combattere le infiammazioni del rene, dell'intestino e del fegato. Come depurativo può essere usato con sollievo dagli artritici, dai reumatici e dagli uricemici, soprattutto alternandolo eventualmente con preparazioni di piante aventi la specifica proprietà di eliminare gli acidi urici. Un uso tradizionale molto appropriato è quello di dare decotti diluiti (tisane) di Gramigna ai malati in genere, e in particolare ai febbricitanti, come bevande di conforto dissetanti e rinfrescanti. Alcuni ricercatori hanno provato che il Dente canino ha la proprietà di diminuire la pressione sanguigna, ma questo effetto è più evidente per somministrazione per via parenterale. Per ottenere decotti gradevoli si suggerisce di

bollire per circa un minuto i rizomi, gettare il liquido ottenuto, aggiungere nuova acqua e far bollire nuovamente quanto basta.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per aumentare la diuresi, rinfrescare, dissetare. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. A tazze più volte al giorno. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). Tre - quattro cucchiaini al giorno.



Dragoncello (*Artemisia dracunculus*)

114



FAMIGLIA: Asteraceae (Compositae)

NOMI COMUNI: Erba dragon, astragon, streghon, serpentaria, erba linusa.

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in maggio - giugno recidendole una per una; le sommità fiorite si raccolgono in luglio - agosto quando la pianta comincia a fiorire: si tagliano i rami dell'infiorescenza evitando di prendere la porzione legnosa.

PROPRIETÀ: Aromatiche, digestive.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (estragolo), cumarine, tannini.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Dragoncello è una pianta molto usata in gastronomia, dove serve soprattutto per insaporire insalate e salse. Molto usato è anche l'aceto aromatizzato con Dragoncello, che si ottiene facendo macerare 50 - 100 g circa di droga fresca (le foglie) in un litro di buon aceto per un mese. In campo erboristico si sfruttano del Dragoncello soprattutto le proprietà stomatiche e digestive.

- **USO INTERNO**

Le foglie e le sommità fiorite. Per aiutare la digestione. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. A tazzine all'occorrenza. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Venti - trenta gocce generalmente dopo i pasti..



Edera
(*Hedera helix*)



FAMIGLIA: Araliaceae

NOMI COMUNI: Letua, eure, brassabosch, ergna, laeddra, enela, aneria, bedra, candelaru.

LA DROGA: Le foglie

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si possono raccogliere durante

tutto l'anno ma sono da preferirsi quelle raccolte in giugno - agosto quando sono ben sviluppate; si recidono senza il picciolo. Evitare con cura di mescolare alle foglie i frutti poichè questi ultimi sono velenosi.

PROPRIETÀ: Sedative dello stimolo della tosse, espettoranti, antinevralgiche, analgesiche, anticellulitiche.

PRINCIPI ATTIVI: Saponosidi (ederina, ederagerina, ederacosite), flavonoidi, acidi clorogenico e caffeico.

• **COME SI USA LA DROGA**

L'Edera è una pianta molto efficace per calmare le tosse stizzose, per dilatare i bronchi e favorire l'eliminazione dei catarrhi bronchiali. Questa proprietà è dovuta alla presenza di saponine, che tuttavia hanno un certo grado di tossicità e rendono sconsigliabile avvalersi di questa pianta mediante preparazioni fatte in casa poichè un errore di dosaggio potrebbe produrre seri inconvenienti. L'Edera esercita invece un'azione sicura e senza inconvenienti per uso esterno. I decotti o gli infusi di foglie di Edera esercitano una reale azione anestetica e antinevralgica nelle nevriti, nei dolori reumatici, nella sciatica e nell'artrite. Sono state provate benefiche proprietà anche nelle celluliti, dove l'azione anestetica permette un massaggio profondo e l'azione astringente e vasocostrittrice favorisce il riassorbimento dei liquidi che impregnano i tessuti. Si raccomanda di non lasciare preparati di Edera a portata di mano dei bambini e di non usare mai i frutti che sono velenosi.

• **USO ESTERNO**

Le foglie: Come anestetico, antinevralgico, anticellulitico. Infuso (o decotto): 3 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina al mattino prima di colazione e alla sera. Tintura vinosa: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare impacchi con compresse imbevute di infuso sulle

zone dolenti per un'ora.

- **USO COSMETICO**

una manciata di foglie di Edera infuse nell'acqua calda dà un bagno astringente e sedativo che predispone al massaggio delle zone cellulitiche. L'infuso di un pugno di foglie in circa due litri di acqua può essere usato per risciacquare i capelli dopo lo shampoo per renderli più lucidi e scuri.

117



Elicriso **(*Helichrysum italicum*)**



FAMIGLIA: Asteraceae (Compositae)

NOMI COMUNI: Costo bianco, semprevivo, zipro, fior di roch, canapicchia, brotamo.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in giugno-agosto, all'inizio della fioritura, tagliando i rami per 10 cm circa ed evitando la porzione legnosa inferiore.

PROPRIETÀ: Tossifughe, espettoranti, antiinfiammatorie, analgesiche, antireumatiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (pinene, eugenolo, linalolo),

acido caffeico, flavonoidi.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'elicriso, pianta aromatica prettamente italiana e mediterranea, è utile per sedare gli eccessi di tosse, in particolare la pertosse, favorire l'eliminazione del catarro bronchiale, attenuare gli eccessi di asma e le infiammazioni di origine allergica della mucosa nasale. Sono stati anche riscontrati utili effetti nel caso di mal di testa e di emicrania, nonché nell'artrite e nelle forme reumatiche acute. Per uso esterno l'Elicriso ha la proprietà di agire beneficamente sulla psorasi e sugli eczemi, lenire le ustioni, curare gli eritemi solari e aiutare la regressione dei geloni e degli edemi dovuti a stasi della circolazione degli arti inferiori e delle infiammazioni delle emorroidi.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Come tossifugo, espettorante, antiasmatico, antinevralgico. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due-tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per prevenire e curare le scottature solare, per gli eczemi e la psoriasi, per gli edemi delle gambe. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate per 15 minuti. Tintura oleosa: 20 grammi in 100 ml di olio d'oliva o di semi (a macero per 10 giorni). Diluire dieci volte con olio e applicare sulla pelle senza frizionare.

- **USO COSMETICO**

una manciatina di sommità fiorite infuse nella acqua del bagno giova alle pelli delicate e irritate dagli agenti atmosferici.



Enula campana
(*Inula helenium*)

FAMIGLIA: Asteraceae (Compositae)

NOMI COMUNI: Margaita sarvaiga, erba dij dolour, lella, enula campanula, liola.

LA DROGA: Il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie da piante di almeno due - tre anni in ottobre - novembre o in marzo - aprile, quando la pianta è in riposo; si scava con una vanga, si pulisce dalla terra, si eliminano la radichette laterali e si taglia in pezzi lunghi 5 - 10 cm che si dividono in due per il lungo nel caso di grossi rizomi.

PROPRIETÀ: Tossifughe, anticatarrali, antisettiche, urinarie, coleretiche, diuretiche, antipruriginose.

PRINCIPI ATTIVI: Elenina, inulina, alantopicrina.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Enula campana è molto utile nel trattamento dei disturbi dell'apparato respiratorio. Il suo principio attivo, l'elenina, calma la tosse, modifica la secrezione bronchiale, disinfetta l'albero respiratorio e risolve le bronchiti catarrali conseguenti a

raffreddamento. Inoltre ha la proprietà di fluidificare e stimolare la secrezione biliare, aumentare la diuresi, eliminare i vermi intestinali; in linea generale, secondo le più moderne vedute, l'Enula campana è utile per il trattamento contemporaneo del fegato e del rene, cioè disturbi della cistifellea, calcolosi epatica e renale, gotta, artrite, scarsa secrezione urinaria con iperazotemia. Per uso esterno l'Enula campana è un rimedio classico per pruriti conseguenti a eczema, herpes, eruzioni cutanee in genere. Le preparazioni di Enula campana sono amare e di sapore particolare tale da risultare poco gradevoli a taluni.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per le tossi catarziali, i disturbi del fegato e del rene. Decotto: 1 grammo in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). Due - tre mezzi cucchiaini al giorno. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino (a macero per 10 giorni). Uno - due bicchierini al giorno.

- **USO ESTERNO**

Il rizoma: Come sedativo e antisettico per le infiammazioni e i pruriti della pelle e delle zone inguinali. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.



Erisimo
(Sisymbrium officinale)

FAMIGLIA: Brassicaceae (Cruciferae).

NOMI COMUNI: Foeggia de navon, rapa salvaja, trionc, barbena, navon salvadegh.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta e i semi.

QUANDO SI RACCOGLIE: La porzione aerea della pianta si raccoglie in maggio - giugno recidendola a 10 - 20 cm da terra. I semi si raccolgono quando le silique ingialliscono: si recidono i rami e si riuniscono in mazzi.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie, emollienti, antispastiche.

PRINCIPI ATTIVI: Composti solfocianici.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Erisimo deve la sua fama erboristica alla proprietà precipua di alleviare le infiammazioni della gola; esso risolve la raucedine e l'afonia (abbassamento o perdita momentanea della voce) conseguenti a laringiti, faringiti e tracheiti acute o croniche, e in genere le irritazioni delle prime vie aeree dovute a tosse, influenza e raffreddore. L'Erisimo è inoltre indicato per lenire le gole infiammate dei fumatori. I principi attivi dell'Erisimo sono poco noti: le attuali conoscenze tendono ad attribuirne l'azione antiinfiammatoria alla presenza di composti solforati del tipo di quelli del Rafano e del Crescione. Ricercatori moderni hanno attribuito all'Erisimo anche proprietà antispastiche delle vie biliari.

- **USO INTERNO**

La porzione aerea della pianta: Per le infiammazioni della gola, tosse e raffreddori. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua (addolcire molto, eventualmente con miele). Una tazza, a cucchiaini, nelle 24 ore. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 8 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno. Tintura vinoso: 1 grammo

in 100 ml di vino (a macero per 8 giorni). A bicchierini.

- **USO ESTERNO**

La porzione aerea della pianta: Per le irritazioni della gola. Infuso: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare gargarismi più volte al giorno.

- **USO ESTERNO**

I semi: Per la tosse e le infiammazioni della gola. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno da prendere a cucchiaini.



Eucalipto
(Eucalyptus globulus)

FAMIGLIA: Myrtaceae

NOMI COMUNI: Eucaliett, eucalitto, aucalipto, ocaritti.

LA DROGA: Le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in giugno - luglio o in settembre - ottobre, evitando i periodi più caldi; si staccano a una a una e si elimina il picciolo.

PROPRIETÀ: Balsamiche, espettoranti, antisettiche, antiparassitarie.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (cineolo, pinene, canfene, globulolo, eucazulene), flavonoidi.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'Eucalipto viene utilizzato da lungo tempo sia nella terapia domestica che in preparazioni medicinali per risolvere infiammazioni dell'apparato respiratorio, escretore e digerente. Per uso esterno i preparati di Eucalipto esercitano una buona azione antisettica e cicatrizzante su infezioni purulente della pelle e lenitiva sulle ustioni. Nella pratica domestica gli infusi di Eucalipto sono impiegati per detergere e deodorare le mani che sono venute a contatto con sostanze infette. In cosmetica l'Eucalipto è usato come deodorante e purificante delle pelli impure e macerate dal sudore. Alte dosi di Eucalipto possono dare serie intolleranze che si manifestano talvolta con prurito ed eruzioni cutanee.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per disinfettare ed eliminare i catarrhi dei bronchi, della vescica e dell'intestino. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua (zuccherare bene). Due - tre tazzine al giorno. Avvertenza importante Verificare la sensibilità individuale dei preparati bevibili.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per detergere e disinfettare la pelle, per lenire le ustioni. Infuso: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso per 15 minuti.

- **USO COSMETICO**

Un buon effetto deodorante e stimolante si ottiene mettendo nell'acqua calda del bagno una manciata di foglie di Eucalipto.



Euphrasia (*Euphrasia officinalis*)



124

FAMIGLIA: Scrophulariaceae.

NOMI COMUNI: Erba per i ocelli, erba pei ocelli, seghersola selvatica, brusafar, eufragia.

LA DROGA: La pianta intera.

QUANDO SI RACCOGLIE: La pianta si raccoglie da luglio a settembre estirpandola dal terreno con tutta la radice; si monda della terra e dalle foglie secche.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie oculari e nasali, aperitive e digestive.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, aucuboside.

• **COME SI USA LA DROGA**

Si dice che l'Euphrasia rafforzi l'acutezza della vista, corregga le miopie, faciliti l'adattamento dell'occhio alla luce troppo intensa. Al di là di queste proprietà ancora da sottoporre a moderne verifiche, l'Euphrasia può essere usata come antiinfiammatorio della zona oculare utile per decongestionare le palpebre, alleviare i sintomi delle congiuntiviti infettive, attenuare le irritazioni

dovute a troppa esposizione al sole o a lampade. È utile inoltre per attenuare infiammazioni e congestioni della pelle e delle mucose; autori moderni ne hanno provato l'efficacia decongestionante, mediante aerosol, nei raffreddori. Per uso interno la pianta ha la proprietà di stimolare l'appetito e i processi digestivi.

- **USO INTERNO**

La pianta intera: Per stimolare l'appetito e favorire la digestione. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina ai pasti principali.

- **USO ESTERNO**

La pianta intera: Per decongestionare le palpebre e la zona attorno agli occhi. Decotto: 1 grammo in 100 ml di acqua. Fare lavaggi sulla zona esterna dell'occhio e applicare compresse imbevute di decotto sulle palpebre per 15 minuti. La pianta intera: Per le infiammazioni dell'epidermide, della bocca e della gola. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi e applicare compresse sulle zone interessate.

- **USO COSMETICO**

L'Eufrasia, infusa nell'acqua del bagno, è utile per le pelli sensibili agli agenti atmosferici o facilmente arrossabili.



Faggio
(Fagus sylvatica)

FAMIGLIA: Fagaceae

NOMI COMUNI: Fò, fau, fagg, fagher, fajo, favu, foga.

LA DROGA: La corteccia dei rami.

QUANDO SI RACCOGLIE: La corteccia si ottiene da rami di 2 - 3 cm di diametro: si raschia la parte esterna per togliere eventuali croste di licheni, quindi si stacca la corteccia e si rompe in pezzi lunghi 5 - 10 cm.

PROPRIETÀ: Astringenti, febbrifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Sostanze fenoliche (creosoto), tannini.

126

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Faggio è abbastanza conosciuto perché dal suo legno si ricava una sostanza medicinale nota con il nome di "creosoto". Questo prodotto è particolarmente utile nella cura delle affezioni polmonari per le sue proprietà balsamiche ed espettoranti; esso però può essere ottenuto solamente con processi di distillazione non attuabili in casa; inoltre il suo uso non è consigliabile senza una profonda esperienza farmaceutica. Nelle pratica erboristica la droga del Faggio è costituita dalla corteccia, cui vengono riconosciute proprietà astringenti e febbrifughe utili in particolare nel caso di febbri intermittenti. Un'altra applicazione medicinale del Faggio è quella legata alle proprietà del carbone che si può ottenere dal suo legno; esso ha proprietà antiacide e assorbenti delle tossine intestinali.

- **USO INTERNO**

La corteccia dei rami: Per mitigare la febbre. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.



Farfara
(*Tussilago farfara*)



FAMIGLIA: Asteraceae (Compositae)

NOMI COMUNI: Pe' d'asén, laciarei, pie di muss, uguna cavallina, petaccio, erba de tussiu.

LA DROGA: I capolini e le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: I capolini si raccolgono in febbraio - aprile appena prima che sbocciano o all'inizio della fioritura; la foglie vanno raccolte in giugno - luglio, quando sono ben sviluppate, eliminando il picciolo.

PROPRIETÀ: Tossifughe, espettoranti, astringenti, emollienti, lenitive.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillagini, polifenoli (tannini), zuccheri, sali.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Farfara è una delle piante più valide per la cura della tosse e delle affezioni della pelle. La droga, costituita dai capolini e dalle foglie, è ricca di polifenoli, zuccheri e mucillagini. La Farfara ha, per uso interno, proprietà emollienti della gola, sedative della tosse ed espettoranti utili nel caso di raffreddore e influenza, laringiti, tracheiti e bronchiti. Per uso esterno ha

proprietà astringenti e leggermente antisettiche, emollienti, lenitive, utili nelle infiammazioni della pelle, desquamazioni, pruriti, foruncolosi. In genere i capolini si usano prevalentemente per uso interno e le foglie per quello esterno; le due droghe hanno comunque proprietà analoghe e sono praticamente intercambiabili. Nel campo cosmetico la Farfara è impiegata come emolliente, astringente e lenitivo per pelli impure, sensibili, facilmente arrossabili. Le foglie secche vengono fumate per alleviare gli attacchi di asma.

- **USO INTERNO**

I capolini (o le foglie): Per sedare le infiammazioni dell'apparato respiratorio. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per le irritazioni della pelle e delle mucose esterne (zone intime). Infuso: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso sulle zone interessate.

- **USO COSMETICO**

Un buon bagno emolliente e decongestionante si ottiene gettando una o due manciate di droga nell'acqua del bagno.



Felce maschio
(*Dryopteris filix - mas*)

FAMIGLIA: *Nephrodium* (Polypodiaceae in parte)

NOMI COMUNI: *Fercola salvaglia, fraexa, felsch, bronzela, fivece, filicicchia, filighe maschio.*

LA DROGA: Il rizoma e le fronde.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie in settembre - ottobre, si pulisce dalla terra e dalle radichette e si taglia in pezzi lunghi alcuni centimetri; le fronde si raccolgono da agosto a ottobre quando sono ben sviluppate.

PROPRIETÀ: Vermifughe.

PRINCIPI ATTIVI: *Filicina* (composti floroglucinici), olio essenziale, amidi, zuccheri, resine.

• COME SI USA LA DROGA

Le proprietà dei rizomi di *Felce maschio*, eminentemente vermifughe, sono particolarmente attive nei confronti di tenie e ascariidi i quali, una volta paralizzati dai principi attivi contenuti nella droga, vengono facilmente eliminati dall'intestino mediante un purgante. Questa pratica, un tempo nota a pochi iniziati, si diffuse nell'Ottocento ed è tutt'oggi valida. Il trattamento con *Felce maschio* va però fatto sotto il controllo del medico che indicherà sia le dosi individuali sia le modalità di utilizzazione e il tipo di purgante da usare (l'olio di ricino è assolutamente da evitare) poichè questa pianta non è del tutto innocua all'uomo. Le fronde (fresche o secche) e i rizomi sono utili per le loro proprietà antiartriche e antireumatiche; essi vengono usati, in forma di polpa o tintura, per uso esterno. Le fronde di *felce maschio* allontanano le cimici e i parassiti dall'uomo.

• USO INTERNO

Il rizoma: Come vermifugo. Polvere (del rizoma secco): 10 - 15

grammi al mattino in ostia o capsula. far seguire dopo un'ora un purgante non oleoso. Non ripetere il trattamento prima di due - tre settimane. Avvertenza importante: L'operazione deve essere seguita dal medico.

- **USO ESTERNO**

Le fronde: Per l'artrite e il reumatismo. Polpa: Applicare sulle parti interessate. Tintura: 20 grammi in 100 ml. di alcool di 60° (a macero per 5 giorni). Fare frizioni sulle parti interessate limitando, per quanto è possibile, la superficie del trattamento.



Fico
(Ficus carica)



FAMIGLIA: Moraceae

NOMI COMUNI: Figo, mescigu, fich, figher, figu.

LA DROGA: I frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: I frutti si raccolgono a completa maturazione in giornate asciutte e nelle ore più calde (evitare i periodi piovosi), recidendoli con tutto il peduncolo.

PROPRIETÀ: Dietetiche, digestive, lassative, revulsive, caustiche.

PRINCIPI ATTIVI: Enzimi digestivi, furocumarine, zuccheri, mucillagini, vitamine.

- **COME SI USA LA DROGA**

I frutti del Fico sono non solo un ottimo alimento ma hanno anche buone proprietà salutari. I semi, le mucillagini, le sostanze zuccherine contenute nel cosiddetto frutto, fresco o secco, esercitano delicate proprietà lassative utili, per esempio, ai bambini. Inoltre nel frutto fresco sono contenuti enzimi digestivi che facilitano l'assimilazione dei cibi. Il decotto di Fichi secchi, in acqua o latte, è un buon emolliente per la gola e sedativo della tosse. Le foglie sono state usate tradizionalmente come tossifughe, ma possono risultare irritanti per l'intestino. Il decotto dei frutti secchi maturi è un buon emolliente per le pelli infiammate. Il lattice è utile per estirpare i porri, calli e verruche e per far scomparire le efelidi.

- **USO INTERNO**

I frutti secchi: Come tenue emolliente per la gola e sedativo della tosse. Decotto: 10 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno a piccoli sorsi.

- **USO ESTERNO**

I frutti secchi: Come emolliente per pelli e mucose infiammate. Decotto: Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate. Lattice (dal frutto acerbo o dalle foglie): Per porri, verruche, calli; per le efelidi. Applicare limitatamente alle zone interessate a gocce, mediante piccoli tamponi, due - tre volte al giorno fino a scomparsa. Avvertenza importante: Il lattice va usato con molta cautela e su aree limitatissime specialmente sulla pelle del viso e su altre parti sensibili.



Fieno greco
(*Trigonella foenum - graecum*)



132

FAMIGLIA: Fabaceae

NOMI COMUNI: Fen grech, fein grech, san fen, fenu grecu, pisu molentinu.

LA DROGA: I semi.

QUANDO SI RACCOGLIE: I semi si raccolgono in luglio - agosto, quando sono ben maturi; si tagliano le piante alla base, si riuniscono in mazze e si fanno seccare al sole.

PROPRIETÀ: Dietetiche, nutritive, ricostituenti, stimolanti l'appetito e la secrezione latte, vermifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Trigonellina, lecitine, grassi, galattomannani.

- **COME SI USA LA DROGA**

La più utile e interessante proprietà del Fieno greco è quella nutritiva e ricostituente; un trattamento a base di Fieno greco giova senz'altro a soggetti deabilitati, convalescenti di lunghe malattie infettive, affetti da disturbi nervosi aventi come

denominatore comune magrezza eccessiva, perdita dell'appetito, debolezza generale. Il Fieno greco è inoltre utile per aumentare la secrezione lattea delle nutrici. Per uso esterno il Fieno greco è utilizzato in preparati nutrienti per l'epidermide; l'uso come rassodante del seno è impropriamente collegato con l'azione galattogena che fa indurire le ghiandole mammarie. I preparati di Fieno greco, giustamente dosati, sono innocui: unica limitazione è costituita dall'odore acre e persistente, poco gradito.

- **USO INTERNO**

I semi: Come ricostituente, nei casi di dimagrimento. Polvere (farina): 0,5 grammi in un'ostia, o mescolati a miele, due - tre volte al giorno. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Tre - quattro tazzine al giorno. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni); aggiungere eventualmente qualche pezzetto di scorza di Arancio amaro. un bicchierino prima dei pasti.

- **USO ESTERNO**

I semi: Per far maturare foruncoli e patercelli. Cataplasma: Far cuocere qualche cucchiaino di farina di semi nell'acqua bastante a ottenere una polentina. Applicare ben caldo, interponendo una garza, più volte al giorno sulle parti interessate.



FAMIGLIA: Apiaceae

NOMI COMUNI: Fenuggiu, fnoi, finoc, fenocio, scartozzein, anito, madaro, finucchiastru, fenuju agru.

LA DROGA: La radice e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: La radice si raccoglie in ottobre - novembre: si scava con la vanga, si lava, si monda delle radici laterali e si taglia in pezzi di alcuni centimetri che si dividono in due per il lungo. I frutti si raccolgono in agosto - settembre: si recidono le ombrelle, si legano in mazzi e si fanno asciugare all'ombra.

PROPRIETÀ: Aromatiche, aperitive, digestive, carminative, diuretiche, antispasmodiche, leggermente anitsettiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (fenolo, estragolo), acidi clorogenico e caffeico.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Finocchio, notissima pianta alimentare, deve le sue proprietà salutari ai frutti e alla radice, che è un valido diuretico. I frutti stimolano l'appetito, favoriscono la digestione e bloccano i processi fermentativi intestinali; sono utili anche per sedare dolori addominali e frenare vomito e singhiozzo. Per uso esterno i frutti del Finocchio stimolano la circolazione superficiale e disinfettano blandamente l'epidermide. Le preparazioni ottenute dai frutti vanno usate in giuste proporzioni in quanto potrebbero essere leggermente narcotiche per uso interno e irritanti per uso esterno.

- **USO INTERNO**

La radice: Come diuretico. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO INTERNO**

I frutti: Come aperitivo, digestivo, antispasmodico e antifermentativo intestinale. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua.

una tazzina prima dei pasti. una tazza all'occorrenza di crampi addominali.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Per le palpebre arrossate, per l'alito cattivo. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse.

- **USO COSMETICO**

Un bagno stimolante, deodorante e purificante si può preparare mettendo in infusione nell'acqua calda una manciata di frutti.

135



Fiordaliso
(Centaurea cyanus)



FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Muneghetta, fior d'gran, garofoli scelsc, stoppiun, sciuri da nisi.

LA DROGA: I capolini.

QUANDO SI RACCOGLIE: I capolini si raccolgono durante la fioritura, in maggio - giugno, recidendoli appena al di sotto dell'involucro.

PROPRIETÀ: Leggermente astringenti, antiinfiammatorie, diuretiche, tossifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Flavonoidi, antociani, pectine.

- **COME SI USA LA DROGA**

Questa comune pianticella del fiore di un azzurro caratteristico ha un valido impiego in campo oculistico. La sua acqua distillata, per altro non ottenibile con procedimenti domestici, viene usata come collirio astringente per gli occhi arrossati; nella pratica erboristica casalinga si può impiegare l'infuso per un trattamento esterno decongestionante e disarrossante delle palpebre e delle zone attorno agli occhi. Analoga azione antiinfiammatoria viene esercitata sulle mucose della bocca e della gola. Per uso interno si può impiegare il Fiordaliso come blando tossifugo, diuretico e astringente intestinale. L'azione astringente e antiinfiammatoria è dovuta prevalentemente alla presenza di polifenoli, tra cui flavonoidi e antociani; questi ultimi sono responsabili del bel colore azzurro dei petali.

- **USO INTERNO**

I fiori: Come astringente intestinale, leggero diuretico. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

I fiori: Per palpebre, mucose della bocca e della gola infiammate. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare impacchi palpebrali, sciacqui e gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Una manciata di fiori nell'acqua calda del bagno è utile per le pelli delicate e arrossabili. L'infuso è un buon tonico astringente per il viso.



Fragola (*Fragaria vesca*)



FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Merello, froia, maola de mont, finpon, briachelle, gagomula, fraula servaggia, mura de terra.

LA DROGA: Il rizoma e le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie in autunno o in primavera e si monda dalla terra e dalle parti secche; le foglie si raccolgono in aprile - maggio quando sono completamente sviluppate.

PROPRIETÀ: Dietetiche, aperitive, depurative, diuretiche, antiinfiammatorie, astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillagini, tannini, alcoli triterpenici (rizoma); vitamine C, A, B, zuccheri (frutti).

- **COME SI USA LA DROGA**

Il rizoma della Fragola ha proprietà aperitive, depurative che possono essere sfruttate dai gottosi, dagli artritici, dai reumatici e da coloro che sono affetti da sciatica e calcoli; il rizoma è inoltre un buon astringente gengivale. Le foglie hanno proprietà analoghe

alle radici e in più sono considerate un buon anti-diarroico, astringente cutaneo, antiemorragico e cicatrizzante.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per stimolare l'appetito, aumentare la diuresi, depurare l'organismo dagli acidi urici. Decotto: 1 grammo in 100 ml di acqua. Due tazze al giorno prima dei pasti.

- **USO ESTERNO**

Il rizoma (o le foglie): Per le mucose boccali infiammate. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi più volte al giorno.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per aumentare la diuresi, eliminare gli acidi urici, frenare diarree. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Tre - quattro tazzine al giorno.

- **USO COSMETICO**

Una manciata di foglie dà un bagno utile alle pelli sensibili e infiammate. La polpa del frutto viene impiegata come maschera schiarente emolliente, rivitalizzante, utile per pelli secche e rugose. Il succo del frutto lenisce, se applicato per mezz'ora, scottature solari di modesta entità.



FANCIUTA Medicina



Frassino
(Fraxinus excelsior)

NOMI COMUNI: Frasciu, frais, froesu, fersena, juorno, oga, ollastru de trumini.

LA DROGA: La corteccia dei rami, le foglie e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: La corteccia si raccoglie in primavera, al momento della ripresa vegetativa, da rami di tre - quattro anni: si staccano con il coltello delle strisce che si dividono in pezzi lunghi 5 - 10 cm. Le foglie si raccolgono in giugno - luglio, i frutti al momento della maturazione, in agosto - settembre.

PROPRIETÀ: Diuretiche, diaforetiche, lassative, antireumatiche, antigottose.

PRINCIPI ATTIVI: Fraxoside, tannini (corteccia), flavonoidi, mannitolo, cumarine (foglie).

- **COME SI USA LA DROGA**

La parte del Frassino più conosciuta e usata nella medicina popolare e ufficiale è costituita dalle foglie. Queste hanno proprietà diuretiche, sudorifere e regolatrici dell'intestino; è accertata l'utilità come coadiuvante nella cura della gotta, del reumatismo articolare acuto, dell'artrite, dei calcoli renali. L'azione lassativa è blanda e sicura. La corteccia è soprattutto amaricante, febbrifuga e astringente ed è stata usata come succedaneo della China. I frutti sono impiegati soprattutto come blando lassativo.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Come diuretico, antireumatico, regolatore intestinale. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura vinosa: 4 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 8 giorni). un bicchierino ai pasti principali.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per gotta, artrite, reumatismo. Infuso: 8 grammi in 100

ml di acqua. Applicare compresse ben imbevute sulle parti dolenti.

- **USO INTERNO**

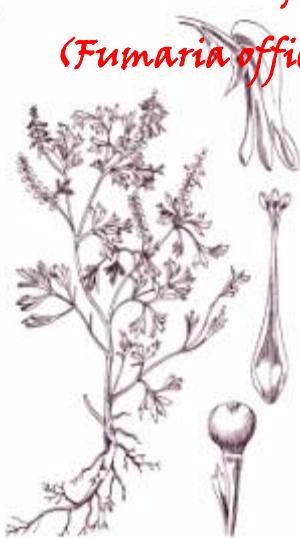
La corteccia: Per la febbre. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO INTERNO**

I frutti: Come blando lassativo. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza.



Fumaria
(Fumaria officinalis)



FAMIGLIA: Papaveraceae

NOMI COMUNI: Cantagalletti, pe d'galina, fom, carabinazzi, fumijieira, sangue di Cristo, fumu di terra, arrubis.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: Si recide la pianta all'inizio della fioritura, in marzo - aprile, vicino alla terra, evitando la parte basale parzialmente lignificata, e la si monda dalle parti rovinata e dalle foglie secche..

PROPRIETÀ: Depurative, stimolanti della respirazione e della circolazione.

PRINCIPI ATTIVI: Alcaloidi del gruppo della berberina e della protopina, acido fumarico.

- **COME SI USA LA DROGA**

La *Fumaria* ha soprattutto proprietà depurative dell'organismo. Nei tempi passati ha avuto un impiego vastissimo come rimedio delle più forme morbose, ma è stata utilizzata soprattutto come lassativo, stimolante della secrezione biliare, protettore della vista. Talvolta le sono state attribuite proprietà in antitesi tra loro. Infatti i suoi principi attivi, in particolare gli alcaloidi, invertono la loro attività in relazione al dosaggio e alla durata del trattamento. Specialmente sull'apparato circolatorio e respiratorio si manifestano queste azioni contrastanti: basse dosi li stimolano mentre dosi più li deprimono. Questo fenomeno è particolarmente evidente sulla pressione sanguigna. Per le particolari caratteristiche questa pianta deve essere usata sotto controllo medico.

- **USO INTERNO**

La porzione aerea della pianta: Come depurativo e tonico stimolante. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.



Galega
(*Galega officinalis*)

FAMIGLIA: Fabaceae (Leguminoseae in parte)

NOMI COMUNI: Baravocce, lavamani, galbena, castracani, avanese, trina, chiappamosche, ruta di capra, sudda caprina.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La porzione aerea della pianta si raccoglie all'inizio della fioritura, in maggio - giugno, recidendo la parte erbacea ed evitando la parte basale indurita. Più tardi si possono recidere i soli rami con fiori, evitando di raccogliere quelli con i frutti.

PROPRIETÀ: Ipoglicemizzanti, rinfrescanti, stimolatrici della secrezione latte.

PRINCIPI ATTIVI: Alcaloidi (galegina, galuteolina), flavonoidi, zuccheri, grassi.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Galega è soprattutto nota, nella tradizione popolare, per le supposte proprietà di stimolare la secrezione latte delle nutrici. Molti ricercatori moderni che hanno affrontato la verifica di questa proprietà non sono riusciti a dimostrarla con certezza; si è tuttavia notato, in qualche caso, un aumento del volume e un miglioramento della circolazione della ghiandola mammaria. L'azione ipoglicemizzante, cioè la diminuzione del tasso di zucchero nel sangue, è invece accertata. Naturalmente la sua utilizzazione, che giova sicuramente nel diabete leggero, deve essere fatta con l'approvazione e sotto stretto controllo del medico. Per uso esterno gli infusi di Galega sono utili in pediluvi rinfrescanti per i piedi affaticati.

- **USO INTERNO**

La porzione della pianta: Come coadiuvante nel diabete leggero. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 8 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno (le dosi sono indicative e vanno approvate ed eventualmente modificate dal medico curante).

- **USO COSMETICO**

Due cucchiaini di Galega nell'acqua del pediluvio rinfrescano le estremità affaticate.



Genziana maggiore (*Gentiana lutea*)



FAMIGLIA: Gentianaceae

NOMI COMUNI: Gensianna, argensanna, radis gialda, ensiana, inzana, erva biunnina.

LA DROGA: La radice.

QUANDO SI RACCOGLIE: La radice si raccoglie in settembre - ottobre o in marzo - aprile: si scava con una zappetta, si pulisce dalla terra, si taglia in pezzi di alcuni centimetri di lunghezza che si dividono in due per il lungo..

PROPRIETÀ: Aromatiche, amaricanti, aperitive, digestive, colagoghe, coleretiche, febbrifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Sostanze amare (genziopirina), alcaloidi (genzianina), zuccheri, enzimi.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Genziana è senz'altro una delle più valide piante digestive e febbrifughe; essa è componente fondamentale di efficaci liquori amari aperitivi e digestivi, bibite analcoliche e preparati farmaceutici. I principi amari della Genziana sono utili per stimolare e bilanciare la secrezione dei succhi gastrici e biliari, la cui carenza è causa di malessere, sonnolenza, e per aiutare, migliorando l'assimilazione del cibo, la ripresa di convalescenti e soggetti deboli e anemici. L'altra proprietà della Genziana, grazie al suo principio attivo, il genziopicroside, è quella di essere un buon febbrifugo utile soprattutto per febbri malariche e intermittenti.

- **USO INTERNO**

La radice: Per favorire la digestione, stimolare l'appetito, attenuare le febbri. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua (far bollire lentamente per mezz'ora reintegrando eventualmente l'acqua). Una tazzina prima dei pasti principali. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60° (a macero per 8 giorni). Mezzo cucchiaino prima dei pasti principali. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino di buona gradazione (a macero per 8 giorni). Un bicchierino generalmente prima dei pasti. Tutte queste preparazioni sono molto amare; le dosi possono essere ridotte entro i limiti dell'accettabilità individuale.

- **USO COSMETICO**

Un decotto concentrato di Genziana o la tintura diluita quattro volte con acqua sono utili per normalizzare le pelli grasse. Applicare per qualche minuto, mediante compresse, sulla pelle pulita.

Genzianella (*Gentiana clusii*)



145

FAMIGLIA: Gentianaceae.

NOMI COMUNI: Tersanina, baraja d'cuch, Sciopet, sclop, inzanella, anzianella.

LA DROGA: La parte aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La Genzianella si raccoglie al momento della fioritura, in maggio - luglio, recidendola al colletto..

PROPRIETÀ: Aromatiche, amaricanti, aperitive, digestive, febbrifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Glucosidi amari (genziacaulina), antociani, tannini, zuccheri.

• COME SI USA LA DROGA

Tutti sono concordi nell'attribuire alla Genzianella, virtù e utilizzazioni pressocché identiche a quelle della Genziana, anche se un poco più blande. Nel settore liquoristico la genzianella è impiegata per la produzione di acquaviti toniche e digestive, fernet, amari aperitivi e digestivi. Sotto il profilo salutare la fondamentale proprietà della Genzianella è quella febbrifuga,

particolarmente utile ancor oggi nel caso di febbri intermittenti quando si verifica intolleranza al chinino o quando quest'ultimo non ha effetto; in realtà la Genzianella e la Genziana sono state utilizzate in Europa contro le febbri prima dell'avvento e della diffusione del chinino. Le preparazioni bevibili di Genzianella sono molto amare; benché questa caratteristica della droga sia direttamente collegata alle sue proprietà, si possono diluire le preparazioni che risultassero soggettivamente troppo amare.

- **USO INTERNO**

La porzione aerea della pianta: Per stimolare l'appetito, favorire la digestione, attenuare le febbri. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina ai pasti o all'occorrenza. Tintura: 20 grammi in 100 ml. di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). Un cucchiaino su zucchero ai pasti o all'occorrenza. Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). un bicchierino all'occorrenza.

- **USO COSMETICO**

L'infuso di Genzianella è impiegato tradizionalmente per schiarire le efelidi mediante l'applicazione quotidiana di compresse imbevute.



Ginepro
(Juniperus communis)

FAMIGLIA: Cupressaceae (Coniferae in parte)

NOMI COMUNI: Ginepro, zeneivù, aqaise, ciais, innibolo, scrupitillo, niperu.

LA DROGA: Le foglie, i frutii (coccole), il legno.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si possono raccogliere dalla primavera all'autunno recidendo i rametti su cui sono inserite. I frutti si raccolgono quando sono neri, cioè a completa maturità; il legno si ottiene scortecciando rametti di almeno un centimetro di diametro.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, diuretiche, antisettiche, balsamiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (pinene, canfene, junene, terpinolo, cadinene) acidi organici, zuccheri, juniperina.

- **COME SI USA LA DROGA**

La più importante proprietà del Ginepro è quella di aumentare la diuresi; questa attività, utile ai reumatici, agli artritici e ai gottosi, è stata studiata e confermata da autori moderni e dipende principalmente dalla presenza, nella droga, di un olio essenziale. Questo è inoltre un disinfettante delle vie urinarie e respiratorie, è un valido stimolante della digestione, un antif fermentativo intestinale, un espettorante e un sedativo della tosse. I preparati di Ginepro vanno utilizzati con cautela; non devono inoltre essere usati da soggetti affetti da infiammazioni renali. Per uso esterno le bacche di Ginepro vengono utilizzate come stimolanti della circolazione cutanea; sono utili per esempio nel reumatismo e come blandi disinfettanti della pelle. Le foglie e il legno di Ginepro hanno, per uso esterno, le stesse proprietà delle bacche.

- **USO INTERNO**

I frutti: Per aumentare la diuresi, per sedare la tosse, per purificare le vie urinarie. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno. Tintura vinosa: 4 grammi in 100 ml di vino bianco

(a macero per 10 giorni). Un bicchierino prima dei pasti.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Come rubefacente e blando disinfettante. Decotto: 10 grammi in 100 ml di acqua. Applicare compresse imbevute di decotto sulla parte interessata.

- **USO COSMETICO**

una manciata di frutti schiacciati da poco e infusi nell'acqua calda, danno un bagno stimolante, balsamico e purificante.



Granturco
(Zea mays)

FAMIGLIA: Poaceae (Graminaceae)

NOMI COMUNI: Meliga, granon, quarantino, ostenga, telghein, frumentone, cigiliann.

LA DROGA: Gli stili.

QUANDO SI RACCOGLIE: Gli stili si raccolgono in luglio - agosto, durante la fioritura, o dopo la fecondazione in agosto - settembre; in tal modo non si danneggia la pianta e si ottiene un prodotto già in parte essicato

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, antiinfiammatorie, ipotensive, sudorifere.

PRINCIPI ATTIVI: Acidi grassi, fitosteroli, zuccheri, betaina, allantoina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le virtù del granturco risalgono a circa due secoli or sono. Eminentemente diuretiche, vengono sfruttate genericamente nei casi di ritenzione idrica, per esempio gonfiori alle gambe, conseguenti a insufficienza cardiaca, a idropisia, a lesioni. Sono inoltre particolarmente utili nell'attenuazione del dolore provocato da cistiti e cistopieliti e per la ranella. Le eccezionali proprietà diuretiche del Granturco favoriscono l'eliminazione della tossine che ristagnano nell'organismo e che sono tipiche della gotta, dell'artrite e del reumatismo. In tempi recenti è stata provata l'azione ipotensiva del Granturco nei casi di aterosclerosi. Per uso esterno gli stili del Granturco vengono utilizzati come antiinfiammatori e coadiuvanti dei processi di cicatrizzazione grazie al loro contenuto di allantoina. La polenta ottenuta dai semi è talvolta usata come veicolo per cataclismi.

- **USO INTERNO**

Gli stili: Come diuretico, depurativo, ipotensivo. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 5 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno.



Iperico
(*Hypericum perforatum*)

FAMIGLIA: Guttiferae

NOMI COMUNI: Erba di S. Giovanni, erba d'la feu, ossi de grillo, erba per le scottature, pilastro, brunnulidda.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in giugno - luglio quando buona parte dei fiori è già aperta e prima che ve ne siano di appassiti; si recidono i fusti evitando le parti inferiori troppo lignificate.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, ipotensive, astringenti, antiinfiammatorie, cicatrizzanti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (pinene, sesquiterpeni), flavonoidi, tannini, ipercina, acido clorogenico e caffeico.

150

• **COME SI USA LA DROGA**

Per citare le più note e valide utilizzazioni dell'Iperico, si può ricordare che, in giuste dosi, esso viene impiegato nel settore liquoristico per le sue interessanti proprietà aromatiche e digestive. Per uso interno è stata confermata la sua utilità come antispasmodico e ipotensivo; taluni preparati di Iperico hanno dimostrato anche una buona azione antisettica. L'Iperico trova valide applicazioni per uso esterno come cicatrizzante e antiinfiammatorio su ferite, piaghe e ustioni. Nel settore cosmetico si usa come protettore dai raggi soari, astringente per pelli arrossate e delicate, tonificante per pelli stanche.

• **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per la digestione, per la pressione alta. Infuso (tisana): 1 grammo in 100 ml di acqua. Una - due tazze al giorno. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 5 giorni). Un cucchiaino dopo i pasti. **Avvertenze: Non superare le dosi indicate.**

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per piaghe, ferite e scottature. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto. Tintura oleosa (olio): 30 grammi in 100 ml di olio d'oliva. Aggiungere 10 grammi di vino bianco e lasciare al sole per 15 giorni, agitando di tanto in tanto, quindi filtrare. Applicare con lievi frizioni sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

Il decotto o l'olio normalizzano gli eritemi solari e hanno una valida funzione astringente e eudermica sulle pelli senescenti.



Issopo
(*Hyssopus officinalis*)

FAMIGLIA: Lamiaceae (Labiatae)

NOMI COMUNI: Perico, isop, erba isopo, erba odorosa, erba sopu, locasi.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in giugno - luglio: alla fioritura si tagliano i fusti nella loro porzione erbacea, evitando la parte basale lignificata.

PROPRIETÀ: Digestive, antispasmodiche, espettoranti, cicatrizzanti, risolventi.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (pinocanfene, pinene, tujone), flavonoidi (diosmina), tannini, acido ursolico e oleanico.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le sommità fiorite dell'Issopo contengono un gradevolissimo olio essenziale che è responsabile della maggior parte delle proprietà di questa pianticella. Per le proprietà odorose è ancor oggi impiegato nel settore dei profumi, per quelle aromatiche è stato una diffusa materia prima per il settore liquoristico. Nell'impiego erboristico viene usato per sedare la tosse e gli eccessi di asma, stimolare la secrezione dei succhi gastrici, favorire i processi digestivi, eliminare i gas intestinali. La tradizione popolare gli attribuisce anche le virtù di abbassare la pressione sanguigna, regolare la fase mestruale, aumentare la diuresi. Taluni principi contenuti nell'Issopo suggeriscono di limitare l'impiego all'uso esterno; in ogni caso si deve evitarne l'uso quando i disturbi su cui si desidera intervenire sono in fase acuta. Per uso esterno l'Issopo facilita la cicatrizzazione cutanea e il riassorbimento delle tossine. Nel campo cosmetico si usa per ottenere bagni stimolanti per pelli pallide e atoniche.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per favorire i processi digestivi, combattere la tosse e l'asma. Infuso (tisana): 1 grammo in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Un bicchierino all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per detergere piaghe e ferite, purificare la pelle e la cavità orale, risolvere le ecchimosi. Infuso: 5 grammi in 100 ml

di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, frizioni. Applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate.



Lampone
(*Rubus idaeus*)

FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Frambosae, brunse, ampone, more rosse, serascia, briocheddi, ru.

LA DROGA: Le foglie e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in giugno, prima della fioritura, recidendole senza il picciolo. I frutti si raccolgono alla piena maturazione, il luglio - agosto, evitando di danneggiarli durante la raccolta altrimenti marciscono velocemente.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, vitaminizzanti, antiinfiammatorie, astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, acido citrico e malico, zuccheri, antociani, vitamine B e C, tannini e pectine anche nelle foglie.

- **COME SI USA LA DROGA**

I frutti del Lampono sono non solo un alimento energetico e dissetante, ma anche una buona sorgente di vitamine. Sono inoltre impiegati nel settore liquoristico, delle bevande, dei prodotti dolciari e nel settore farmaceutico come correttivi dell'odore e del sapore. I polifenoli presenti conferiscono ai frutti ottime proprietà generali antiinfiammatorie e protettive dei capillari sanguigni che vengono sfruttate, per uso esterno, come lenitivi della pelle infiammata, delle gengive irritate e facili a sanguinare; per uso cosmetico vengono sfruttate in maschere vitaminizzanti e astringenti su pelli sensibili. I preparati di foglie di Lampono, particolarmente ricche di tannini, sono astringenti per uso esterno e interno. Per quest'ultimo impiego, sono utili presidi come lenitivi e detergenti per emorroidi, ragadi, stati infiammatori della gola e della bocca.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per infiammazioni intestinali ed emorroidali. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per le infiammazioni della bocca e della gola, delle emorroidi e in genere della pelle. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi, applicare compresse.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Per le mucose della bocca e della gola, per pelli infiammate. Succo: (eventualmente diluito con acqua) - Fare sciacqui e gargarismi, applicare compresse.



Lavanda (*Lavandula angustifolia*)



FAMIGLIA: Lamiaceae (Labiatae)

NOMI COMUNI: Spigo, laanda, spigo, spica di Francia, spicadossa, saponella, spicadozzu, ispigula.

LA DROGA: I fiori.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le infiorescenze si raccolgono all'inizio della fioritura, in giugno - luglio, recidendole alla base.

PROPRIETÀ: Aromatiche, purificanti, antisettiche, sedative, antispasmodiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (linalolo, geraniolo, borneolo, cineolo, acetato di linalile), cumarine, acido ursolico e rosmarinico.

- **COME SI USA LA DROGA**

Per uso esterno, soprattutto, i fiori di Lavanda purificano la pelle (sono perciò utilissimi per pelli grasse e acneiche), favoriscono la cicatrizzazione di piaghe e ferite, stimolano la circolazione superficiale in genere e in particolare migliorano la circolazione sanguigna del cuoio capelluto. Sempre per uso esterno la Lavanda

è utile per purificare l'alito e la bocca mediante sciacqui e gargarismi. Per uso interno i fiori di Lavanda sono eminentemente sedativi e antispasmodici, calmano il mal di testa e i crampi intestinali, la nausea, il vomito e il singhiozzo. Alla Lavanda sono riconosciute anche le proprietà di sedare la tosse, favorire l'espettorazione, attenuare gli eccessi di asma. In forma di tisana, la Lavanda fluidifica la bile e aiuta il fegato. Le prestazioni della Lavanda per uso interno vanno usate con cautela: sono sconsigliate se è in atto un qualunque stato infiammatorio.

- **USO INTERNO**

I fiori: Come coloretico e blando sedativo. Infuso (tisana): 1 grammo in 100 ml di acqua. Una tazzina o una tazza al giorno (evitare l'uso prolungato).

- **USO ESTERNO**

I fiori: Come blando disinfettante della pelle e delle mucose boccali. Per frizioni antireumatiche. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 30° (a macero per 8 giorni). Applicare sulla pelle con un tamponcino di cotone.

- **USO COSMETICO**

La tintura viene usata per frizioni sui capelli grassi. I fiori nell'acqua del bagno lo rendono balsamico e purificante.



Lichene islandico
(*Cetraria islandica*)

FAMIGLIA: Parmeliaceae (Licheni)

NOMI COMUNI: Riso sevaegi, crep, trilac, andrach, muscio, grifoun.

LA DROGA: Il tallo (tutta la pianta).

QUANDO SI RACCOGLIE: Il tallo si raccoglie in marzo - aprile e in settembre - ottobre; si scelgono le piante chiare, che sono quelle più giovani, evitando quelle troppo scure.

PROPRIETÀ: Tossifughe, antidiarrotiche, antiinfiammatorie, antimicrobiche.

PRINCIPI ATTIVI: Acidi lichenici, acido usnico, amidi, mucillagini.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Lichene islandico è, fra i vegetali descritti, uno di quelli che ha le più spiccate proprietà antimicrobiche. I ricercatori moderni ne hanno confermato la validità, che è principalmente dovuta a una sostanza denominata «acido usnico». Le proprietà del Lichene islandico non possono tuttavia essere completamente sfruttate nei trattamenti domestici. Il Lichene islandico trova perciò la sua collocazione domestica come emolliente sulle mucose irritate e come espettorante nelle tossi. Ricco di mucillagini, ha un buon effetto lenitivo sulle pareti intestinali irritate e può fungere da antiemetico e antidiarroico. Per uso esterno può essere utilizzato su foruncoli, pustole, acne e come detergente e blando disinfettante di emergenza su piaghe e ferite. Nei paesi nordici il Lichene islandico, dopo trattamenti atti a eliminare le sostanze medicamentose, viene utilizzato come alimento.

- **USO INTERNO**

Il tallo: Per le infiammazioni intestinali e bronchiali. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno (per mitigare il sapore amaro, si può fare una prima breve ebollizione, scartare l'acqua e aggiungerne altra per ottenere il decotto definitivo).

- **USO ESTERNO**

Il tallo: Per foruncoli, per piccole ferite (come disinfettante di emergenza). Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). Fare lavaggi, applicare sulle parti con un tamponcino di cotone.

- **USO COSMETICO**

Una manciata di Lichene islandico nell'acqua del bagno lo rende emolliente e purificante.



Limone
(Citrus limon)

FAMIGLIA: Rutaceae

NOMI COMUNI: Limon, sitrun, limoncello, limiuni, zagara.

LA DROGA: La corteccia del frutto e il succo.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il frutto si raccoglie alla piena maturazione, quando assume un bel colore giallo: si taglia la corteccia del frutto con un coltello, tralasciando la sottostante parte bianca. Il succo si ottiene per spremitura e successiva filtrazione.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, vitaminizzanti, digestive, depurative, antisettiche, revulsive.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale a base di limonene e citrale, cumarine, flavonoidi (scorza); acido citrico, zuccheri, vitamine C, B e P.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il succo di Limone ha valide proprietà antisettiche: si usa, in caso di necessità, come disinfettante della pelle e della cavità orale per piccole ferite e abrasioni, afte, angine e stomatiti. Per via interna è utile, in forti quantità per la gotta e il reumatismo. Come cosmetico è un buon astringente (utilissimo per gli eritemi solari), schiarente delle efelidi, detergente e purificante. La scorza, da cui si ricava un pregiato olio essenziale per l'industria alimentare, liquoristica, farmaceutica e profumeria, ha pure proprietà antisettiche utili nelle bronchiti acute e croniche e in molte affezioni dell'apparato urogenitale e della cavità orale. È utile in pomate e frizioni antireumatiche e antinevralgiche per la proprietà di stimolare la circolazione locale.

- **USO INTERNO**

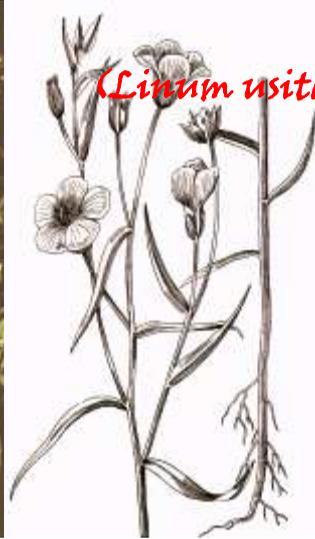
Il succo del frutto: Per la gotta, il reumatismo, l'artrite, la carenza di vitamina C, la sete. Succo: A cucchiaini, a piacere, o in bibita.

- **USO ESTERNO**

Il succo del frutto: Come blando antisettico della pelle e delle mucose della bocca e della gola. Succo (puro o diluito se brucia troppo): Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi.

- **USO INTERNO**

La corteccia del frutto: Come amaro - tonico, aperitivo e digestivo. Infuso (o decotto): 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine per volta, all'occorrenza. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 8 giorni). Un cucchiaino, su zucchero o in acqua, all'occorrenza.



Lino
(Linum usitatissimum)

FAMIGLIA: Linaceae

NOMI COMUNI: Lin, linetto, len, lino comune, dino, lino virnitico.

LA DROGA: I semi.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le piante si recidono alla base in agosto - settembre, quando le capsule si fanno seccare all'aria; quando sono ben secche, si battono per separarne i semi.

PROPRIETÀ: Emollienti, antiinfiammatorie, risolventi.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillagini, grassi, proteine, enzimi, tracce di derivati dell'acido cianidrico.

- **COME SI USA LA DROGA**

La pianta del Lino è utile, tramite i suoi semi, nel trattamento domestico di molte affezioni. Ricchi di mucillagini, i decotti sono utili, come emollienti e antiinfiammatori, in tutti i disturbi dell'apparato digerente, respiratorio e urinario. Le stesse mucillagini dei semi interi, rigonfiando nell'intestino, ne

stimolano il funzionamento regolandolo in maniera sicura ed efficace. Per uso esterno i decotti di semi di Lino sono utili per le dermatosi, i pruriti della pelle, le scottature (comprese quelle solari), gli arrossamenti della gola. L'impiego più diffuso dei semi di Lino è tuttavia quello per cataplasmi risolvanti ed emollienti nelle tossi catarrali, che danno sollievo e facilitano l'espettorazione.

- **USO INTERNO**

I semi: Come regolatore intestinale. Semi (leggermente frantumati): un cucchiaino in un bicchiere di acqua. Bere il tutto.

- **USO ESTERNO**

I semi: Per infiammazioni della pelle e delle mucose, scottature, pruriti. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Fare gargarismi, sciacqui, lavaggi, applicare compresse. Per le bronchiti e i dolori di petto. Cataplasma: Far cuocere per qualche minuto 60 grammi di farina fresca in un quarto di litro di acqua fino a ottenere una polentina densa. Applicare sul petto a più. Applicare sul petto a più riprese, il più caldo possibile, interponendo un telo e coprendo con un panno per conservare il calore.

- **USO COSMETICO**

Un bagno emolliente e rinfrescante si ottiene aggiungendo all'acqua 1 - 2 litri di decotto. Avvertenza: usare semi molto freschi.



Liquirizia
(Glycyrrhiza glabra)

FAMIGLIA: Fabaceae (Leguminosae in parte)

NOMI COMUNI: Argolizia, regolissia, zizlat, rebulizia, dionizio, riulizia, qurikulizia.

LA DROGA: Le radici.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le radici si raccolgono in settembre - novembre, quando la pianta è entrata in riposo, da piante di almeno tre anni; si lavano, si eliminano, quando sono presenti, le radichetti laterali e si tagliano in pezzi di 10 - 15 cm di lunghezza.

PROPRIETÀ: Rinfrescanti, emollienti, antiinfiammatorie, espettoranti.

PRINCIPI ATTIVI: Acido glicirrizico, flavonoidi (liquiritina), filosteroli, zuccheri, amidi.

• **COME SI USA LA DROGA**

La Liquirizia è un componente, dissetante ed emolliente, per pasticche e caramelle, dolcificante ed esaltante del sapore per dolci, alimenti e preparati dietetici, aromatizzante per liquori, bevande, tabacco, coprente per preparati farmaceutici di gusto sgradevole. Per uso interno la Liquirizia è sfruttata soprattutto come sedativo della tosse ed espettorante, come antispasmodico e coadiuvante dei processi digestivi, per i bruciori di stomaco e le gastriti. Un derivato della Liquirizia, l'acido glicirretico, è tra l'altro largamente impiegato nella terapia dell'ulcera. Per uso esterno la radice di Liquirizia masticata è un buon emolliente e antiinfiammatorio della bocca e delle gengive, calma le irritazioni della gola dei fumatori, schiarisce la voce e migliora l'alito. Le proprietà cicatrizzanti, antiinfiammatorie, batteriostatiche dell'acido glicirretico non sono direttamente sfruttabili poichè esso non è direttamente disponibile negli infusi di Liquirizia. Sulla pelle esercita comunque un effetto lenitivo e normalizzante.

- **USO INTERNO**

Le radici: Per la tosse, i catarri bronchiali, i bruciori di stomaco. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. A tazze o a tazzine al piacere. Le radici: Per la digestione Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). A cucchiaini.

- **USO ESTERNO**

Le radici: Come emolliente, antiinfiammatorio delle mucose della bocca e della gola. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi.

163



Luppolo
(Humulus lupulus)



FAMIGLIA: Cannabaceae

NOMI COMUNI: Reverdixe, lupol, orticaccio, votticella, bruscardoli, lepone, lupari.

LA DROGA: Le infiorescenze femminili.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le infiorescenze femminili si raccolgono in agosto-settembre recidendole alla base senza il peduncolo.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, amaro-toniche, sedative della sfera nervosa e sessuale.

PRINCIPI ATTIVI: Resina, olio essenziale, flavonoidi, antociani, steroli, sostanze estrogene.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Luppolo è noto soprattutto per il suo impiego nella preparazione della birra, alla quale conferisce l'inconfondibile aroma amaro e di cui aiuta la conservazione. Per le stesse caratteristiche è usato talvolta in liquori amari e digestivi. Nei preparati domestici le infiorescenze femminili del Luppolo sono tradizionalmente impiegate, a dosi appropriate, come amaro-tonico per stimolare i processi digestivi; esse hanno inoltre proprietà sedative atte a concigliare il sonno e a moderare l'appetito sessuale. Quest'ultima proprietà è da collegare con la presenza nel Luppolo, di sostanze estrogene. La presenza di tali sostanze deve indurre, tra l'altro, a un uso moderato e non continuato dei preparati di Luppolo; un uso smodato potrebbe dare luogo a nausea, vertigini, fenomeni ipnotici. Applicazioni esterne di infiorescenze calmano i dolori nevralgici, reumatici, e artritici. In cosmetica il Luppolo viene impiegato per rivitalizzare e ridare turgore e luminosità alle pelli senescenti, rugose e rilassate.

- **USO INTERNO**

Le infiorescenze: Per conciliare il sonno, alleviare gli stati ansiosi, normalizzare i processi digestivi. Infuso: 1 grammi in 100 ml di acqua. Una-due tazzine prima di coricarsi. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 40° (a macero per 8 giorni). Un cucchiaino prima di coricarsi.



Majorana (*Origanum majorana*)



FAMIGLIA: Lamiaceae

NOMI COMUNI: Persa, mezulana, persichino, arigano, ammeirana.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono da luglio a settembre recidendo la pianta a 10 - 15 cm da terra ed evitando la porzione basale lignificata.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, antinevralgiche, sedative.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, acido rosmarinico, sali minerali.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Majorana detiene un posto di rilievo fra le droghe usate come condimento nella cucina rivierasca e mediterranea. Essa è inoltre impiegata in molti liquori, nella preparazione industriale di conserve e alimenti, in profumeria. Le sue originali caratteristiche aromatiche si assommano alle proprietà di stimolare la secrezione dei succhi gastrici e risvegliare l'appetito; sul tratto intestinale la

Maggiorana agisce normalizzando i processi digestivi, bloccando le fermentazioni, attenuando le contrazioni dolorose. Per le sue caratteristiche sedative, la Maggiorana è utile, come bevanda di conforto, per tutte le forme dolorose intestinali, le nevralgie, il mal di testa; ha proprietà espettoranti e leggermente diuretiche. Per uso esterno, in soffiugi e inalazioni, è un buon rimedio sintomatico dei raffreddori, poiché contribuisce a liberare dal muco la cavità nasale.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per la digestione difficile, i dolori addominali, le nevralgie, il raffreddore e la tosse. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua. Una - due tazzine all' occorrenza. Tintura : 20 grammi in 100 ml di alcool di 50° (a macero per 5 giorni). Dieci - venti gocce su zucchero all' occorrenza. Tintura vinosa : 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). un bicchierino all' occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per nevralgie, dolori reumatici. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare frizioni. Avvertenza: Verificare su piccole zone di pelle la sensibilità individuale.



FAMIGLIA: Malvaceae



Malva sylvestre
(*Malva sylvestris*)

NOMI COMUNI: Arma, riondella, miloghia, nardebba, parmuzza.

LA DROGA: Le foglie e i fiori.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono da giugno a settembre, recidendole senza il picciolo; i fiori nello stesso periodo, recidendoli in bocciolo o appena aperti.

PROPRIETÀ: Emollienti, lenitive, antiinfiammatorie, leggermente lassative, espettoranti.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillagini antociani (malvina), acido clorogenico e caffeico, potassio.

- **COME SI USA LA DROGA**

Questa è la Malva maggiormente impiegata per preparazioni farmaceutiche. Le foglie e i fiori hanno all'incirca le stesse proprietà e possono, nei trattamenti domestici, venire impiegati separatamente o in miscela a seconda della disponibilità. Per uso interno i preparati di Malva silvestre sono emollienti della bocca, della gola, espettoranti nel caso di bronchiti e catarrhi ostinati, antiinfiammatori, regolatori e antispasmodici dell'intestino; per la loro azione sicura e dolce, sono particolarmente adatti al delicato organismo dei bambini e degli anziani. Per uso esterno l'applicazione più comune è quella in gargarismi e sciacqui, utili nelle stomatiti, afte, ascessi dentari, e in clisteri, usati per costipazioni e infiammazioni intestinali. Le radici della Malva silvestre sono reputate leggermente analgesiche e risolventi di foruncoli e patercelli; inoltre si strofinano tradizionalmente sulle gengive per pulire i denti.

- **USO INTERNO**

I fiori e le foglie: Per le tossi, i raffreddori, le costipazioni e le infiammazioni intestinali. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina a piccoli sorsi due - tre volte al giorno.

- **USO ESTERNO**

I fiori e le foglie: Per le infiammazioni delle mucose della bocca e della gola, gengive fragili, nevralgie dentarie, peli arrossate, foruncoli, pruriti. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di Infuso più volte al giorno.

- **USO COSMETICO**

Bagni emollienti e idratanti si ottengono aggiungendo all'acqua decotti di fiori e foglie.

168



Mandorlo
(Prunus dulcis)



FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Amandua, sacarela, amandul amenola, amidalea, mennula.

LA DROGA: I semi della varietà dolce.

QUANDO SI RACCOGLIE: I semi si ottengono raccogliendo i frutti in estate quando, a piena maturità, cadono dall'albero.

PROPRIETÀ: Regolatrici intestinali, antiinfiammatorie, rinfrescanti, emollienti.

PRINCIPI ATTIVI: Proteine, grassi, zuccheri, sali minerali, vitamine.

- **COME SI USA LA DROGA**

I semi del Mandorlo hanno ottime virtù energetiche e dietetiche poichè contengono un'elevata quantità di proteine, zuccheri, grassi e sali. La varietà amara ha all'incirca la stessa composizione di quella dolce, ma ha in più dei composti contenenti acido cianidrico che la rendono velenosa anche se consumata in modeste quantità; Il suo uso è perciò da bandire fra le pareti domestiche, lasciandone l'impiego a farmacisti e pasticceri che la sanno utilizzare nelle giuste proporzioni. un'altra utilizzazione fondamentale, soprattutto dell'olio che da essa si ricava, è fatta dall'industria cosmetica e farmaceutica che ne sfruttano il potere emolliente, rinfrescante e lassativo. L'olio di Mandorle dolci deve essere acquistato in farmacia per essere certi delle sue caratteristiche di purezza. Come rinfrescante dell'intestino e della vescica e calmante della tosse, si può preparare in casa il classico latte di mandorle dolci.

- **USO INTERNO**

I semi: Per regolare l'intestino. Olio: uno - due cucchiaini o cucchiari a seconda dell'età. I semi: Per rinfrescare l'intestino e la vescica. Latte: Ridurre in polpa 100 grammi di mandorle sbucciate, spremere il succo e aggiungere 100 grammi di zucchero e l'acqua necessaria a ottenere due litri di prodotto. A cucchiaini, a piacere, diluendo eventualmente con acqua.

- **USO ESTERNO**

I semi: Per pelli e mucose infiammate. Polpa: Applicare sulle zone interessate. La polpa delle mandorle dolci, ben omogenea ed eventualmente diluita con latte, è un'ottima maschera di pulizia schiarente e idratante.

Manna (*Fraxinus ornus*)



170

FAMIGLIA: Oleaceae

NOMI COMUNI: Fraxinella, avurnu, nousetta, orner, nocicchio, vornolo, muddia.

LA DROGA: La linfa (manna).

QUANDO SI RACCOGLIE: La manna si ottiene luglio - agosto da piante di cinque - dieci anni praticando, da uno stesso lato dell'albero, una serie di incisioni (una al giorno e distanti 5 cm l'una dall'altra) con un apposito coltello; da queste sgorga la linfa che si rapprende in masserelle e si raccoglie quando è ben secca.

PROPRIETÀ: Blandamente lassative, rinfrescanti.

PRINCIPI ATTIVI: Zuccheri (mannitolo, stachiosio), derivati cumarinici (faxoside).

• COME SI USA LA DROGA

Dal Frassino orniello o Frassino da manna si ottiene una linfa che geme naturalmente o per incisione sul fusto; raccolta dopo essiccamento spontaneo sul tronco, viene chiamata "manna". La

migliore è quella di colore bianco o giallastro, il più esente da impurità. La manna è soprattutto un lassativo leggero, esente da controindicazioni, particolarmente adatto alla primissima infanzia, alle persone molto anziane, debilitate, convalescenti; viene somministrata generalmente nel latte. La manna, opportunamente purificata e raffinata, viene venduta in farmacia. La manna e i suoi derivati sono anche impiegati come dolcificanti per diabetici.

- **USO INTERNO**

La linfa: Come regolatore e rinfrescante intestinale. Manna: da 5 a 60 grammi a seconda dell'età: può essere presa pura o sciolta in acqua, latte o altri alimenti liquidi.



Margheritina
(*Bellis perennis*)



FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Belligiurni, pensiereti, galinella, fiorbrusa j'oecc, bellide, pratolina, scoppa pignatte, munachieddu, sizziedda.

LA DROGA: I fiori e la parte aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: I fiori si raccolgono all'inizio della fioritura, da marzo a giugno, incidendoli senza il picciolo; la

pianta si raccoglie nello stesso periodo recidendola al colletto per mezzo di un coltello.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, antiinfiammatorie, diaforetiche, leggermente lassative, astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, tannini, resine.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le tenere foglie della comunissima Margheritina venivano aggiunte alle insalate per dar loro un particolare sapore e renderle rinfrescanti. Per uso interno i fiori o la pianta, privata delle radici, hanno, specialmente sotto forma di infuso, blande proprietà lassative, ma soprattutto diuretiche e diaforetiche (stimolanti la sudorazione) e depurative. Taluni autori suggeriscono di associare alla Margheritina altre piante con virtù depurative quali, per esempio, Tarassaco o Cicoria. Per uso esterno la Margheritina ha proprietà astringenti e antiinfiammatorie utili per le comuni irritazioni della bocca e della gola e per le palpebre arrossate. Queste proprietà possono essere sfruttate nell'uso cosmetico per schiarire l'epidermide, detergere le zone macerate dal sudore, decongestionare il viso e la zona attorno agli occhi.

- **USO INTERNO**

I fiori o la parte aerea della pianta: Per regolare l'intestino, stimolare la diuresi, depurare l'organismo. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine a digiuno.

- **USO ESTERNO**

I fiori o la parte aerea della pianta: Come astringente e lenitivo della cute e delle mucose arrossate. Polpa: Applicare, interponendo una garza, sulle zone interessate. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso sulle zone interessate.



Marrubio
(Marrubium vulgare)

FAMIGLIA: Lamiaceae

NOMI COMUNI: Trifolon, soimè, mentastrico, jerva riccia, amaruggine.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono all'inizio della fioritura recidendo la pianta una decina di centimetri più in basso dei fiori inferiori ed evitando di raccogliere le parti lignificate della base.

PROPRIETÀ: Digestive, coleretiche, espetoranti, febbrifughe, detergenti, leggermente antisettiche.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillagini, tannini, resine, acido ursolico, colina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Marrubio è una pianta conosciuta da tempi remoti per le sue proprietà balsamiche, tossifughe, espettoranti. Queste proprietà, che ne fanno un buon rimedio nelle malattie polmonari, caratterizzate specialmente da fatti catarrali, sono state confermate dai moderni ricercatori. La frazione amara contenuta

nel Marrubio è responsabile delle virtù digestive e coleretiche, atte ad alleviarne la funzionalità. Questa pianticella ha inoltre buone proprietà febbrifughe, specialmente utili nelle febbri di origine intestinale, e può essere usata in sostituzione della chinina nei casi dove quest'ultima non agisca o non sia tollerata. In questi ultimi anni si sta indagando sull'azione sedativa che il Marrubio avrebbe sul muscolo cardiaco; a essa si associa anche una attività ipotensiva. Per uso esterno il Marrubio è stato tradizionalmente impiegato come blando detergente e blando antisettico su ulcere, piaghe, croste.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Come espettorante, digestivo, febbrifugo. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 25° (a macero per 8 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno. Tintura vinosa: 4 grammi in 100 ml di vino rosso (a macero per 8 giorni). Un cucchiaino ai pasti.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per detergere le zone di pelle con abrasioni, pustole, croste. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi sulle zone interessate.



Meliloto
(Melilotus officinalis)

FAMIGLIA: Fabaceae (Leguminosae in parte)

NOMI COMUNI: Erba craviuna, cavalin, schivaman, erba sulfanenna, erba medga capolga, trituli, erba vetarina, trifoglio melato, tren, trevellau grogu.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si ottengono recidendo, in giugno - agosto, le porzioni superiori della pianta che contengono le infiorescenze (raccogliere soltanto i rametti erbacei e non quelli induriti).

PROPRIETÀ: Sedative, antispasmodiche, digestive, diuretiche, espettoranti, decongestionanti, astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Derivati cumarinici.

• **COME SI USA LA DROGA**

Le sommità fiorite del Meliloto contengono derivati cumarinici che conferiscono alla droga un gradevole e simpatico odore di fieno. Queste sostanze sono inoltre responsabili dell'attività sedativa e antispasmodica che viene utilmente sfruttata per conciliare il sonno, calmare l'irritazione nervosa e le nevralgie, il mal di testa e i disturbi intestinali e normalizzare i processi digestivi. Nella medicina popolare il Meliloto è anche utilizzato come diuretico e come balsamico espettorante. Per uso esterno il Meliloto viene impiegato come decongestionante, astringente, blando sedativo dei disturbi infiammatori della pelle e delle mucose. Gli infusi di Meliloto sono stati impiegati soprattutto per il trattamento decongestionante delle palpebre e delle zone attorno agli occhi, della bocca, del naso, della gola, e per lavare, in caso di urgente necessità, piccole ferite, abrasioni, foruncoli, pustole. Le preparazioni di Meliloto vanno usate con cautela e senza abusi.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per i disturbi della digestione, per l'insonnia, per le nevralgie e l'emicrania. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per le palpebre infiammate. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua. Applicare compresse per 15 minuti. Per lavare piccole abrasioni, per eruzioni cutanee, infiammazioni del naso, della bocca e della gola. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso sulle zone interessate.

176



Melissa
(Melissa officinalis)

FAMIGLIA: Lamiaceae (Labiatae)

NOMI COMUNI: Setrunedda, limunina, erba sedronela, meissa, melissofillo, erba cedrata, mentuccia, limonella, erba cidrata, fior d'api.

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono senza il picciolo da maggio a settembre; le sommità fiorite si ottengono in giugno -

luglio, all'inizio della fioritura, recidendo i fusti 5 - 10 centimetri sotto l'infiorescenza.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, digestive, coleretiche, antispasmodiche, emmenagoghe, sedative.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (composto specialmente da citral, citronellal, linalolo e geraniolo), resine e sostanze amare.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Melissa entre, come componente aromatico, in insalate, bibite e liquori, ma la sua fama deriva dall'essere stata in auge, fino a poco tempo fa, come componente dell'acqua di Melissa dei Carmelitani che veniva usata per le più svariate forme nervose quali l'isterismo, l'epilessia, gli svenimenti. La Melissa ha proprietà antispasmodiche sfruttate sia per emicranie e nevralgie, sia per dolori spastici intestinali, mestruazioni irregolari e dolorose. Essa ha inoltre proprietà stomachiche, digestive, antifermentative e coleretiche. Per uso esterno ha proprietà cicatrizzanti, astringenti, antimicrobiche. Mediante frizioni è usata per sedare dolori reumatici e nevralgici. Le preparazioni bevibili di Melissa vanno usate con cautela.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Come digestivo e sedativo. Infuso: 0,5 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine dopo i pasti all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per purificare e decongestionare la pelle. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse. Per dolori reumatici e articolari, nevralgie. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 50° (a macero per 5 giorni). Fare frizioni sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

In molti tonici cutanei analcolici o leggermente alcolici l'acqua distillata di Melissa è spesso impiegata quale stimolante leggero e tonificante della pelle, come tocco terminale di trattamenti estetici.



FAMIGLIA: Lamiaceae (Labiatae)

NOMI COMUNI: Erba diabolica, puniol bon, menta da diavoloni.

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono quando hanno raggiunto le loro dimensioni ottimali, le sommità fiorite si ottengono in luglio - agosto recidendo la pianta 10 - 20 cm al di sotto dell'infiorescenza.

PROPRIETÀ: Dissetanti, rinfrescanti, digestive, antifermentative, antispasmodiche, leggermente analgesiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (costituito specialmente da mentolo, mentone, mentofurano e terpeni) sostanze amare e poche resine.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le proprietà della *Menta piperita* sono analoghe a quelle della *menta acquatica*; moderne ricerche hanno dimostrato che, oltre alla secrezione gastrica, la *Menta* ha anche la funzione di stimolare la secrezione biliare. Per uso esterno viene impiegata come antisettico delle vie aeree per purificarle e decongestionarle nel caso di raffreddori e sinusiti. La blanda azione analgesica, antinevralgica, antipuriginosa sulle mucose e sulla cute è in relazione con il senso di freddo che deriva dalla sua azione sulle terminazioni nervose superficiali.

- **USO INTERNO**

Le foglie o le sommità fiorite: Per favorire la digestione, sedare dolori e bloccare le fermentazioni intestinali. Infuso (tisana): 1 - 2 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina o una tazza dopo i pasti. Le foglie o le sommità fiorite: Per la nausea, il mal di testa, i dolori intestinali. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 8 giorni). Un bicchierino al mattino all'occorrenza. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 8 giorni). Uno - due cucchiaini in acqua zuccherata all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le foglie o le sommità fiorite: Per pruriti, infiammazioni delle mucose delle vie aeree e della cute, per l'alito cattivo. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso sulle zone interessate. Inalare i vapori che si formano gettando le foglie a pizzichi nell'acqua bollente; chiudere gli occhi per non irritarli. Le foglie o le sommità fiorite: Per dolori nevralgici e reumatici. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 8 giorni). Fare frizioni sulle zone dolenti (lontano dagli occhi e dalle mucose).

- **USO COSMETICO**

Gli infusi di menta hanno una funzione tonica leggermente astringente e rinfrescante sulle pelli irritabili. Bagni decongestionanti e rinfrescanti, validi dopo un'intensa giornata all'aria aperta, si ottengono con una o due manciate di droga infuse nell'acqua.



Millefoglio
(*Achillea millefolium*)

FAMIGLIA: Asteraceae (Compositae)

NOMI COMUNI: Meifoggiu, stagna sangue, erba del tai, mazzetti, rosone, erba e cuntra, erba de feridas.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in giugno - settembre, recidendo i fusti 10 - 15 cm. al di sotto della infiorescenza.

PROPRIETÀ: Vulnerarie, antiinfiammatorie, digestive, sedative.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (contenente azulene, borneolo libero ed esterificato, acido isovalerianico ecc.) il glucoside amaro achilleina e fitosteroli.

- **COME SI USA LA DROGA**

L'aroma delicato del Millefoglio lo fa componente amaro-aromatico di preparazioni liquoristiche, cui conferisce proprietà digestive. Sul tubo gastroenterico, il Millefoglio esercita un'azione antispasmodica e sedativa mentre fluidifica la secrezione biliare. Oltre a generiche virtù sedative, la tradizione attribuisce al Millefoglio le proprietà di regolare la fase mestruale e moderarne il flusso e i dolori. Per uso esterno, oltre alle proprietà vulnerarie, sono state riconosciute al Millefoglio proprietà antimicrobiche che ne spiegherebbero almeno in parte, l'azione benefica su piccole ferite, abrasioni, arrossamenti.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per stimolare i processi digestivi, per dolori addominali e mestruali, insonnia, eccitazione nervosa. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza, due - tre volte al giorno all'occorrenza. Tintura vinosa: 4 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Un bicchierino dopo i pasti all'occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per detergere piccole ferite e abrasioni, per le infiammazioni della cute e delle mucose esterne. Infuso: 8 grammi in 100 ml di acqua. fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse sulle parti interessate per almeno 15 minuti.

- **USO COSMETICO**

I bagni con una manciata o due di Millefoglio sono rilassanti e decongestionanti dell'epidermide delicata e irritabile.



Mirtillo
(*Vaccinium myrtillus*)

FAMIGLIA: Ericaceae

NOMI COMUNI: Puele, brignoletti, glizu, giasene, baggioolino, mortello, mertillo.

LA DROGA: Le foglie e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in giugno - luglio, i frutti a maturità in agosto usando gli appositi pettini.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie, antisettiche, protettrici vasale e della retina.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, sostanze peptiche, acido chinico, il glucoside arbutoside, idrochinone e resine.

• **COME SI USA LA DROGA**

I frutti del Mirtillo hanno utilissime proprietà medicinali: la più conosciuta è quella astringente intestinale e antidiarroica particolarmente adatta a bambini e persone deboli. Il Mirtillo ha inoltre buone proprietà protettrici vasali e antiemorragiche e favorisce una pronta percezione visiva, nel caso di luce scarsa, utile ad automobilisti, sportivi, studenti. Per uso esterno i Mirtilli

sono validissimi astringenti e antiinfiammatori per il mal di gola, il raffreddore, le irritazioni e la fragilità delle gengive, i disturbi emorroidali e altri stati infiammatori della pelle legati a forme microbiche o disturbi vasali. Le foglie sono astringenti per uso esterno.

- **USO INTERNO**

I frutti: Per le irritazioni intestinali, per migliorare la visione crepuscolare. **Frutti:** Secondo il normale consumo alimentare. **Succo:** A cucchiaini. **Decotto:** 5 grammi in 100 ml di acqua. A tazzine.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Per tutte le forme infiammatorie della pelle e delle mucose accessibili. **Succo o polpa:** Applicare sulle parti interessate, fare lavaggi, sciacqui e gargarismi. **Tintura:** 20 grammi in 100 ml di alcool 80° (a macero per 15 giorni). Dieci - venti gocce in un bicchiere d'acqua per sciacqui e gargarismi. **Le foglie:** Come astringente della pelle e delle mucose. **Decotto:** 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto.

Mugo (*Pinus mugo* Turra.)

FAMIGLIA: Pinaceae (coniferae in parte)

NOMI COMUNI: Pino nero, arcosse, muf, buga, pino montano, zappino.

LA DROGA: I rametti terminali.

QUANDO SI RACCOGLIE: I rametti terminali si raccolgono in primavera - estate, recidendo quelli dell'annata che si riconoscono per avere la corteccia verde e per non essere ancora completamente lignificati.

PROPRIETÀ: Balsamiche, espettoranti, antiinfiammatorie, antisettiche, diuretiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (costituito principalmente da terpeni, esteri del borneolo).

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Mugo è molto noto poichè da esso si ricava un pregiato olio essenziale, o " mugolio ", ricercato dalla industria farmaceutica e cosmetica. Le proprietà medicamentose del Mugo sono anzitutto balsamiche, antiinfiammatorie, espettoranti, fluidificanti della secrezione bronchiale, disinfettanti dell' albero respiratorio, sedative della tosse e degli eccessi di asma bronchiale. L'azione antisettica e antiinfiammatoria si estende anche all'apparato escetore urinario, dove è utile nelle pieliti, nelle cistiti cartarrali nelle uretriti; esso esercita inoltre un'effetto diuretico. Moderne ricerche hanno dimostrato che il Mugo potrebbe esercitare sull'apparato cardiaco un'azione simile a quella della digitale. Per uso esterno è un buon antisettico della cute e delle mucose della bocca e della gola mediante inalazioni. Nel campo cosmetico il " mugolio " viene utilizzato per profumare preparati detergenti.

- **USO INTERNO**

I rametti: Come balsamico, espettorante, blando antisettico delle vie aeree e urinarie. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

I rametti: Come blando disinfettante della pelle e delle mucose delle vie aeree e come decongestionante delle stesse (raffreddore e influenza) Infuso: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e bagni parziali, inalare i vapori gettando frammenti di foglie nell'acqua bollente.

- **USO COSMETICO**

Un bagno in cui sono stati infusi rametti di Mugo stimola, deodora e purifica la pelle.



**Nocciolo
(Corylus avellana)**

185

FAMIGLIA: Corylaceae

NOMI COMUNI: Avellana, colea, nissoera, lonsole, bajuccola, coller, olanar, vellana, nuxedda.

LA DROGA: Le foglie e la corteccia dei rami.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in luglio - agosto, senza il picciolo. La corteccia si ottiene in ottobre - novembre da rami di almeno due - tre anni: si stacca con un coltello e si divide in pezzi di 5 - 10 centimetri.

PROPRIETÀ: Astringenti, depurative, antiinfiammatorie, febbrifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Resine, sostanze flavoniche, tannini, sostanze grasse.

- **COME SI USA LA DROGA**

Dai frutti del Nocciolo si ottiene, per spremitura, un olio commestibile e gradevole; esso viene impiegato anche dall'industria

cosmetica per le sue proprietà emollienti. Le foglie del Nocciolo hanno proprietà astringenti e tonificanti dei vasi sanguigni e anti-diarroiche per via interna; astringenti dei dotti sebacei e sudorali, antiinfiammatorie e cicatrizzanti per uso esterno. La corteccia ha avuto impiego tradizionale come febbrifugo e astringente venoso.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per turbe dell'apparato vascolare, infiammazioni intestinali, per depurare l'organismo. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO ESTERNO**

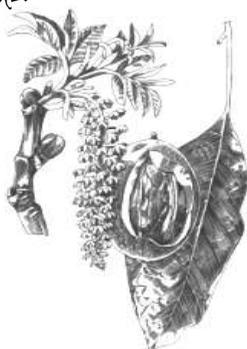
Le foglie: Per le irritazioni della pelle, delle mucose, delle emorroidi, per detergere piccole ferite e abrasioni in caso di emergenza. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, lavaggi, gargarismi, applicare compresse.

- **USO ESTERNO**

La corteccia: Per i vasi superficiali dilatati. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Applicare compresse imbevute di decotto.

- **USO COSMETICO**

L'acqua distillata di rametti e foglie di Nocciolo può essere usata come tonico leggermente astringente in sostituzione di quella di Hamamelis. Con l'olio dei frutti si preparano ottime creme emollienti per le pelli aride.



Noce
(*Juglans regia*)

FAMIGLIA: Juglandaceae

NOMI COMUNI: Noce, nughie, nucara, cocoro, nos.

LA DROGA: Le foglie e il mallo.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono da maggio ad agosto staccandole senza il picciolo; il mallo si ottiene in agosto - settembre, quando i frutti maturano, staccandolo con un coltello e proteggendo le mani con i guanti per evitare macchie persistenti sulle dita.

PROPRIETÀ: Amaricanti, digestive, depurative, ipoglicemizzanti, ipotensive, antiinfiammatorie, antisettiche, coloranti.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, juglone, olio essenziale.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le foglie di Noce hanno proprietà amarotoniche e digestive; si usano inoltre nel trattamento delle gastroenteriti catarrali e delle artriti uriche. Studi recenti hanno dimostrato che le foglie sono ipoglicemizzanti, abbassano la pressione sanguigna e hanno proprietà sedative. Per uso esterno sono utili nel trattamento di eczemi, piccole ulcere della pelle e della bocca, arrossamenti delle zone intime. Il mallo, ricco di juglone, ha proprietà antisettiche e cheratinizzanti; è usato in cosmetica in prodotti abbronzanti e per dare una tonalità castana ai capelli precocemente grigi. Con il frutto acerbo si prepara un liquore digestivo, il nocino.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Come digestivo e depurativo. Decotto: 1 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina o una tazza dopo i pasti. Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Un bicchierino dopo i pasti.

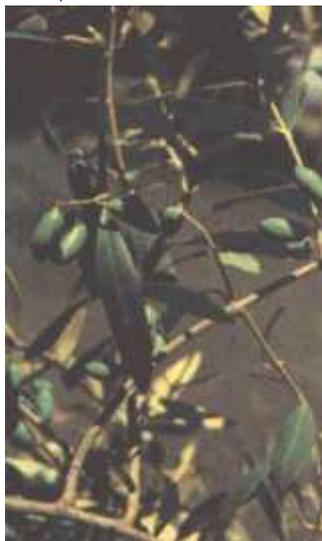
- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per la pelle e le mucose arrossate. Decotto: 5 grammi in 100

ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, applicare sulle parti.

- **USO COSMETICO**

Per tingere i capelli preparare un decotto con 20 grammi di mallo in 100 ml di acqua e aggiungere 30 grammi di alcool puro; passare tra i capelli dopo lo shampoo. L'olio ottenuto dai frutti è uno dei migliori emollienti cosmetici con nette proprietà di permeazione della pelle.



Olivo
(*Olea europea*)

FAMIGLIA: Oleaceae

NOMI COMUNI: uiva, ramoliva, olia, ulivar, ulivo, piantone, auliva, gliastro, olivaru, ollastu.

LA DROGA: Le foglie e la corteccia.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si possono raccogliere tutto l'anno, la corteccia in febbraio - marzo o in ottobre - novembre, decorticando i rami eliminati con la potatura.

PROPRIETÀ: Febbrifughe, astringenti, antiinfiammatorie, regolatrici della pressione sanguigna. **PRINCIPI ATTIVI:** Olio grasso (frutti), glucosidi, resine, fitosteroli, colina e oleuropeina (foglie).

- **COME SI USA LA DROGA**

L'olio di oliva è un efficace e blando lassativo; una buona cura per chi soffre di emorroidi consiste nel prendere, al mattino, un cucchiaino di olio vergine; lo stesso olio è emolliente per uso esterno ed è un antidoto agli avvelenamenti da sostanze irritanti l'intestino. Le foglie dell'Olivo sono note come febbrifughe, astringenti e leggermente antisettiche; esse hanno anche un'azione ipoglicemizzante e una ipotensiva, confermata da studi moderni, che abbassa la pressione massima e tende ad equilibrare la minima entro i limiti fisiologici. Queste proprietà ne consigliano un uso prudente sotto controllo medico. Per uso esterno le foglie favoriscono la cicatrizzazione, proteggono e tonificano i vasi capillari, leniscono le morroidi infiammate. Anche la corteccia ha proprietà febbrifughe oggi superate da farmaci più efficaci.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per l'ipertensione. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Due tazzine al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 5 giorni). Tre cucchiaini al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per lavare piaghe e ferite in caso di emergenza, per vasi superficiali dilatati, emorroidi. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

L'olio è un buon emolliente per pelli secche e mitiga gli eritemi solari. Le foglie di olivo sono state oggetto di ricerche cosmetologiche, che hanno permesso di applicarne gli estratti contro diversi inestetismi della pelle.



Olmaria
(*Filipendula ulmaria*)



190

FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Barba di cavra, regina dij pra, reina des près, sparzi de mont, fior d'oro, reginella.

LA DROGA: Le sommità e il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in giugno - agosto, recidendole 20 cm circa sotto l'infiorescenza; il rizoma si raccogli, con la zappa o la vanga, in settembre - ottobre: si lava, si recidono le radichette laterali e si taglia in pezzi di 5-10 cm che si dividono in due per il lungo nel caso di grossi rizomi.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, diuretiche, depurative, antireumatiche, antigottose, astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (contenuti principalmente aldeide salicilica e salicilati di metile), glucosidi flavonici, vitamina C.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le sommità fiorite di *Olmaria* sono sempre state uno dei rimedi più validi per il trattamento fitoterapico di tutte le forme legate al ristagno di acqua e di acidi urici nell'organismo dei quali favoriscono l'eliminazione attraverso l'apparato urinario e sudorifero. Autori moderni ne hanno confermato l'azione potentemente diuretica e depurativa, utile nelle idropisia, nell'obesità, negli edemi degli arti e delle articolazioni, nella gotta, nel reumatismo articolare acuto e nella cellulite. L'azione diuretica facilita l'eliminazione di piccoli calcoli del rene e della vescica. La tisana fatta con le sommità fiorite o i fiori di *Olmaria* è aromatica e risulta un buon coadiuvante per le citate affezioni. Infusi di foglie e fiori di *Olmaria* ne costituiscono un utile complemento, per uso esterno, mediante impacchi sulle articolazioni e sulle estremità gonfie degli idropici dei gottosi, degli artritici e dei reumatici. Il rizoma di *Olmaria* è considerato specifico per le febbri intermittenti e, uso esterno, tonico e astringente.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Come bevanda aromatica e depurativa. Infuso (tisana): 1 - 2 grammi in 100 ml di acqua. A tazze. Le sommità fiorite: Per stimolare la diuresi e depurare l'organismo. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Tre - quattro tazze al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Come astringente e coadiuvante nella riduzione dei gonfiori delle estremità e delle articolazioni. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Fare impacchi, bagni parziali o pediluvii.



Ontano
(*Alnus glutinosa*)



192

FAMIGLIA: Betulaceae

NOMI COMUNI: Berna, onetta, auna, unisc, oness, onicia, oner, auno, gusdan, nizzol, gattona, fundane, cechiano, luno, mura burda.

LA DROGA: La corteccia dei rami e le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: La corteccia si ottiene in primavera, prima della comparsa delle foglie, da rami di due - tre anni: si stacca con un coltello e si divide in pezzi di 10 cm di lunghezza; le foglie si raccolgono in maggio - luglio, a completo sviluppo.

PROPRIETÀ: Febbrifughe, diuretiche, astringenti, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, sostanze amare (corteccia).

- **COME SI USA LA DROGA**

Il legno e le radici dell'Ontano di un bel colore rosso - aranciato, sono utilizzati per la fabbricazione di oggetti e mobili e per tingere legni, stoffe e oggetti di pelle. La corteccia, come tutte le droghe particolarmente ricche di tannini ha proprietà febbrifughe utili

per aiutare le normali terapie in caso di febbri intermittenti, fatti influenzali, infezioni intestinali. Essa ha inoltre proprietà astringenti che vengono sfruttate per risolvere piccole infiammazioni della bocca e della gola (soprattutto le gengiviti), alleviare arrossamenti della pelle, tonificare i vasi superficiali dilatati, mitigare disturbi emorroidali. Anche le foglie hanno proprietà astringenti e vengono impiegate, per uso interno, come diuretico; la tradizione popolare attribuisce loro la proprietà di diminuire la secrezione latte e frenare la sudorazione. Un vecchio e curioso impiego delle foglie è quello di ricoprirsene per far cessare i dolori reumatici.

- **USO INTERNO**

La corteccia: Per attenuare la febbre. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Le foglie: Per la diuresi. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

La corteccia: Per infiammazione delle gengive, delle emorroidi e in genere della pelle e delle mucose. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui, gargarismi, applicare compresse di decotto sulle parti interessate.



Ortica
(Urtica dioica)

FAMIGLIA: urticaceae

NOMI COMUNI: Erba ca foura, ortica maschia, rittica, ardica, arica, ardicua, lurdica, arzca, ardiculi, ultiga, ozzianu.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le pianta si raccolgono da aprile a settembre, tagliandola 10 cm al disopra del terreno e riunendola in mazzi; si devono proteggere le mani con dei guanti per evitare le dolorose irritazioni.

PROPRIETÀ: urticanti, dietetiche, diuretiche, depurative, antiinfiammatorie intestinali, normalizzanti del cuoio capelluto.

PRINCIPI ATTIVI: Leteroside urticoside, carotene, una secretina. Il liquido irritante dei peli contiene acetilcolina e istamina.

• **COME SI USA LA DROGA**

Nei tempi antichi si fustigavano con le ortiche talune parti malate del corpo per stimolarne benefiche reazioni. Una breve cottura basta a neutralizzare l'effetto urticante delle foglie rendendole innocue e disponibili per più valide utilizzazioni. La porzione aerea dell'ortica è utile per le enteriti acute e croniche, le enteriti catarrali e le diarree. Altre proprietà delle foglie e del fusto sono quelle diuretiche e depurative che favoriscono l'eliminazione di cloruri, acidi urici e colesterolo e vengono sfruttate nella gotta, nel reumatismo, nell'artrite, nella renella e nell'acne. Nell'Ottocento si attribuivano anche all'ortica le proprietà di frenare le emorragie, aumentare la secrezione latte, diminuire il tasso di glucosio nel sangue, ma ciò non è stato completamente dimostrato. L'ortica è comunque ricca di principi azotati, aminoacidi e proteine, sali minerali, vitamine, che ne fanno un alimento dietetico di grande importanza, sfruttato solo nell'alimentazione degli animali.

- **USO INTERNO**

La porzione aerea della pianta: Per i disturbi dell'apparato intestinale. Succo (delle foglie fresche): Fino a sei - sette cucchiaini al giorno. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Un cucchiaino ogni tre ore (come depurativo una tazza al giorno).. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 5 giorni). Due - quattro cucchiaini al giorno.

- **USO COSMETICO**

Decotti di Ortica al 5 % si usano, mediante frizioni, per il cuoio capelluto grasso e con forfora.



Parietaria (Parietaria officinalis)



FAMIGLIA: urticaceae

NOMI COMUNI: Erba dei muri, gambarussa, pan mol, vedragin, lavagoti, marajola, perducia.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La porzione aerea si raccoglie da giugno a settembre recidendo la pianta ad alcuni centimetri dalla base.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, sudorifere, espettoranti, emollienti.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillaggini, sostanze amare, microelementi, sostanze solforate.

- **COME SI USA LA DROGA**

La parietaria era nota fin dai tempi antichi per le sue virtù medicamentose, anche se talvolta sfruttate a sproposito; ne erano comunque già note le prerogative diuretiche. In effetti essa ha un elevato contenuto di sali di potassio, specialmente nitrato, e di flavonoidi che sono responsabili degli effetti che determinano l'eliminazione di acqua attraverso l'apparato renale. Studiosi moderni hanno confermato che le foglie, soprattutto fresche, sono utile ausilio nelle idropisie, nelle nefriti, nelle cistiti, negli edemi da insufficienza cardiaca e in genere nel ristagno di urina, e giovano anche per eliminare i calcoli renali e vescicali. La tradizione popolare attribuisce anche alla Parietaria proprietà espettoranti, antiasmatiche e tossifughe. Per uso esterno la Parietaria viene impiegata come emolliente su dermatiti, foruncoli, ragadi, e piccole scottature.

- **USO INTERNO**

La porzione aerea della pianta: Per stimolare la diuresi e per eliminare i catarrhi. Succo (delle foglie fresche): 30 - 60 grammi al giorno a cucchiaini. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazze al giorno (aggiungere eventualmente una scorzetta di limone). Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 8 giorni). A cucchiaini.

- **USO ESTERNO**

La porzione aerea della pianta: Per lievi infiammazioni della pelle e delle mucose, per leggere scottature. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, bagni parziali, applicare compresse imbevute di decotto sulle zone interessate.

Pastinaca (*Pastinaca sativa*)



197

FAMIGLIA: *Apiaceae*

NOMI COMUNI: Bastunagge, seleri sarvaj, olega, caruga, pastricciani.

LA DROGA: Le radici e le foglie

QUANDO SI RACCOGLIE: La radice si ottiene estripandola dalle piante coltivate nell'autunno del primo anno di vegetazione: si lava, si tolgono le radichette laterali e si utilizza fresca. Le foglie si raccolgono da giugno ad agosto, eliminando la base slargata del picciolo.

PROPRIETÀ: Dietetiche, diuretiche, colagoghe.

PRINCIPI ATTIVI: Tracce di alcaloidi, vitamina C, oligoelementi, sali potassici (foglie).

• COME SI USA LA DROGA

La Pastinaca è soprattutto nota per le proprietà alimentari delle sue radici che, gradevoli al palato, hanno in oltre un valore dietetico simile a quello della patata per il loro contenuto di zuccheri e amidi. Il tubero della Pastinaca viene impiegato, specialmente nell'Europa del nord, in molte preparazioni

alimentari e anche in bevande fermentate (tipo birra). Alla radice vengono attribuite proprietà digestive e diuretiche; la tradizione popolare ritiene la Pastinaca un cibo utile alle persone deboli, anziane o convalescenti. Anche la parte aerea della pianta e specialmente le foglie hanno un impiego alimentare, ma sono prese in considerazione soprattutto perchè reputate diuretiche e colagoghe. La Pastinaca è un'ombrellifera e a questa famiglia appartengono specie molto pericolose; è raccomandabile perciò un'attenta cura nella sua sicura identificazione e nella raccolta delle sue parti, onde evitare di prendere anche piante congeneri simili nell'aspetto ma dannose all'organismo umano.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per stimolare la diuresi e le funzioni della cistifellea.
 Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.



Peperoncino (*Capsicum annuum*)



FAMIGLIA: Solanaceae

NOMI COMUNI: Pevium, pevroun, piviron, pepe d'India, peparuolo, pipi infernali, pipi russi, pibiri moriscu.

LA DROGA: I frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: I frutti si raccolgono in agosto - settembre staccandoli uno per uno oppure raccogliendo, alla fine della vegetazione, tutta la pianta.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, vitaminizzanti, coloranti, revulsivi, stimolanti.

PRINCIPI ATTIVI: Vitamina C, vitamina B, capsaicina.

• COME SI USA LA DROGA

Il Peperoncino è uno dei più noti condimenti della cucina mediterranea e orientale; viene utilizzata in quantità relativamente piccole per insaporire salse, condire carni, aromatizzare formaggi, conciare salumi aromatizzandoli e permettendone la conservazione. Questo impiego ha contemporaneo fondamento anche nelle proprietà che il Peperoncino ha, in giuste dosi, di stimolare e normalizzare i processi digestivi eccitando la secrezione gastrica. Per uso esterno il Peperoncino determina sulla pelle una sensazione di calore che dipende dalla stimolazione delle terminazioni nervose periferiche cui segue rossore e afflusso di sangue nella zona trattata. Viene perciò per ottenere cerotti e preparati revulsivi per il trattamento dei reumatismi, delle neuralgie, dei geloni. In soluzione, per mezzo di gargarismi, stimola l'apparato oro-faringeo, fa tornare la voce e la schiarisce, migliora la nutrizione del cuoio capelluto. Benché apparentemente innocua e ben nota alle massaie, che la sanno giustamente dosare, questa pianta non è da usarsi in preparazioni a scopo medicamentoso; le mani sporche di Peperoncino, o il suo polverino, possono essere violentemente irritanti per gli occhi, per la bocca, per le mucose intime e per le pelli particolarmente delicate; così agiscono anche gli infusi e soprattutto le tinture. Dal Peperoncino si ricava invece, con raffinati procedimenti industriali, un

innocuo colorante rosso, costituito da sostanze carotenoidi, di cui è autorizzato l'impiego nel campo alimentare; oltre ai carotenoidi il Peperoncino contiene anche molta vitamina C, che però va perduta durante i processi di essiccazione.

- **USO COSMETICO**

Le proprietà rubefacenti del Peperoncino sono messe a profitto in lozioni capillare per richiamare sangue alle papille pilifere e quindi riattivarne al quanto la funzionalità.



Pervinca
(Vinca minor)



FAMIGLIA: Apocynaceae

NOMI COMUNI: Scio da morto, ciocchinet, viola d' Spagna, campanelle, erba vinca, mortine, ciamparcu.

LA DROGA: Le foglie e la porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono da giugno ad agosto, la porzione aerea nello stesso periodo, recidendo la pianta alla base.

PROPRIETÀ: Amaricanti, digestive, ipotensive, antiinfiammatorie, stomachiche.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, fitosteroli, l'alcaloide vincamina,

acido ursolico, ornolo, alcaloidi minori.

- **COME SI USA LA DROGA**

La bella e umile Pervinca contiene nelle foglie alcuni meravigliosi principi medicali, tra cui la vincamina. Essa trova applicazione terapeutica nelle affezioni vascolari che limitano l'afflusso di sangue al cervello e che sono caratteristiche dell'età avanzata. Questa pianta è stata lungamente usata per diminuire la portata di latte e risolvere le infiammazioni e gli ingorghi della ghiandola mammaria. Questa proprietà non è stata, però, sicuramente dimostrata, per cui si suggerisce, tenuto anche conto della sua reale attività, di non sfruttarla per non nuocere alla nutrice e indirettamente anche al lattante. L'uso interno più appropriato della Pervinca rimane quello di una confortevole tisana per gli ipertesi, cui il sapore amaro aggiunge valide proprietà stomachiche e digestive. Per uso esterno le foglie di Pervinca hanno proprietà antiinfiammatorie; sono perciò utili nelle dermatosi, per foruncoli, eczema ecc. Infusi di Pervinca, mediante bagni e impacchi, hanno anche una valida funzione cosmetica su pelli dedicate e irritabili.

- **USO INTERNO**

Le foglie (o la porzione aerea della pianta): Per l'ipertensione e per stimolare le funzioni digestive. Infuso: 1 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine o tazze al giorno (secondo il parere medico). Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 8 giorni). Due - tre bicchierini al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie (o la porzione aerea della pianta): Per le pelli irritate. Infuso: 3 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse di infuso sulle parti interessate.

Piantaggine (*Plantago maior*)



202

FAMIGLIA: Plantaginaceae

NOMI COMUNI: Oeggia de cavra, sinque nervi, plantain, burset, petacciola, tirafilo, mestolaccio, centinerbia, erba de ciucu, nerviada.

LA DROGA: Le foglie e i semi.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono, ben sviluppate, da giugno ad agosto; i semi si ottengono recidendo le spighe in agosto - settembre, quando cominciano a imbrunire.

PROPRIETÀ: Rinfrescanti, depurative, diuretiche, antiinfiammatorie, astringenti, emollienti.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, mucillaggini, sostanze amare e il glucoside aucubina.

• COME SI USA LA DROGA

Le foglie della Piantaggine hanno valida applicazione come astringenti intestinali nelle diarree, stimolano blandamente la diuresi e leniscono il mal di gola e le infiammazioni delle mucose orali. Per uso esterno, sotto forma di decotto o di cataplasma, esse esercitano un'azione antiinfiammatoria e antipuriginosa che è

utile in particolare per le tracheiti e le gengiviti, per le piccole ustioni, per fenomeni acneici e per le punture di insetti. I semi agiscono come regolatori intestinali e decongestionanti nelle infiammazioni intestinali e bronchiali.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per disturbi intestinali, tosse e mal di gola. Infuso o (decotto): 5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.
I semi: Come antiinfiammatorio ed emolliente delle mucose della bocca e dell'intestino. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua . Una tazza prima di coricarsi.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per tutte le infiammazioni della pelle e delle mucose, scottature e punture di insetti. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, applicare compresse sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

Gli estratti acquosi di Piantaggine hanno nette proprietà idratanti cutanee e vengono impiegati in maschere e creme per rinormalizzare le pelli secche e parzialmente disidratate.



Pilosella
(Hieracium pilosella)

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Erba da tai, stagnasangue, oegia de ratto, peil d'la veja, recie de sqhir, margarida zalda, erba molinara, erba setolina, pilusedda.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La pianta si raccoglie da maggio ad agosto recidendola al colletto ed eliminando le foglie gialle.

PROPRIETÀ: Diuretiche, febbrifughe, astringenti, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, mucillaggini, resine, idrossicumarina.

204

• COME SI USA LA DROGA

La pilosella ha una solida tradizione popolare come astringente, antiemorragico, vulnerario. Nei secoli passati è stata usata come valido presidio nei casi di emorragie interne ed esterne a seguito di traumi, malattie polmonari, metrorragie, gravi irritazioni intestinali. Tali prerogative sono oggi superate da moderne sostanze medicinali, che però lasciano spazio alla Pilosella per altri interventi. Infatti è stato provato che la pianta è un rimedio specifico per le febbri ondulanti di origine infettiva, grazie a una particolare azione antibiotica, quali la brucellosi e la melitense. La pilosella è in oltre un efficace diuretico utile per favorire, assieme all'acqua in eccesso, l'eliminazione di cloruri e acido urico, e viene perciò reputata utile ai nefritici, ai cardiaci, ai gottosi e alle persone influenzate. Per uso esterno la pianta esercita una buona azione astringente e antiinfiammatoria cutanea su foruncoli, desquamazioni, lievi scottature; è inoltre usata come presidio di emergenza su piccole ferite e abrasioni.

• USO INTERNO

La porzione aerea della pianta: Come diuretico e febbrifugo. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. A tazzine.

- **USO ESTERNO**

La porzione aerea della pianta: Come astringente della cute e detergente di emergenza. Infuso o decotto: 8 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e impacchi, con compresse imbevute di infuso, sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

una manciata di sommità fiorite nell' acqua del bagno fortifica e tonifica la pelle stanca e irritata dal sole e dal vento.

205



Pino Silvestre
(Pinus sylvestris)

FAMIGLIA: Pinaceae

NOMI COMUNI: Pin biancu, dausol, taju, pighera, tana, pein, zappino.

LA DROGA: Le gemme, i rametti e la resina.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le gemme si raccolgono ben chiuse in febbraio-marzo; i rametti sviluppatasi nell' annata si raccolgono dalla primavera all' autunno; la resina che germe dalle screpolature della corteccia si raccoglie tutto l' anno, raschiandola via con un coltello.

PROPRIETÀ: Balsamiche, espettoranti, antiinfiammatorie,

antisettiche, diuretiche.

PRINCIPI ATTIVI: Acidi resinici, olio essenziale.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le gemme di Pino silvestre sono utili per le affezioni polmonari e le infiammazioni delle prime vie aeree, dalla bronchite all'influenza, al raffreddore. Esse esercitano una benefica azione nel sedare lo stimolo della tosse, favoriscono l'eliminazione di muco e catarro, disinfettano blandamente l'apparato respiratorio e urogenitale; contemporaneamente sono un blando diuretico e anti reumatico. Per uso esterno le gemme e altre parti del Pino gettate nell'acqua bollente vengono usate per liberare le cavità del naso e della gola, deodorare ambienti e purificare l'aria; in decotto per disinfettare e stimolare la pelle. Anche alle foglie si attribuiscono proprietà purificanti delle vie urinarie e dei polmoni. In cosmetica l'olio essenziale di Pino entra nella composizione di saponi e detergenti per bagno per ottenere un effetto deodorante, stimolante e purificante della pelle e togliere il senso di stanchezza alle persone affaticate.

- **USO INTERNO**

Le gemme: Come balsamico, espettorante, blando diuretico, e antisettico delle vie aeree e urinarie. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due-tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le gemme: Blando disinfettante della pelle e rubefacente. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e bagni parziali.

- **USO COSMETICO**

Un bagno con gemme e foglie di Pino stimola la pelle, la purifica e la deodora, tonifica l'intero organismo.



Pioppo nero
(*Populus nigra*)

FAMIGLIA: Salicaceae

NOMI COMUNI: Arbore, pibula, pobja, albaro, alnia, talpon negro, b' dolla, oppio da pali, bidollo, albuccio, chioppe, zizuigo, candelise, linarbu.

LA DROGA: Le gemme e la corteccia.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le gemme si raccolgono in primavera, prima che si schiudano; anche la corteccia si raccoglie in primavera, aiutandosi con un coltello.

PROPRIETÀ: Astringenti, depurative, antiinfiammatorie, balsamiche.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, olio essenziale e l' eteroside salipopuloside.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le gemme di Pioppo nero entrano nella composizione di un noto unguento, detto "unguento populeo", utile sedativo dei disturbi delle emorroidi. Questo unguento contiene altre piante medicinali e la sua preparazione è compito del farmacista. Le gemme sono inoltre utili per trattare scottature, contusioni e piccole escoriazioni della pelle. Per uso interno hanno proprietà

balsamiche e anticatarrali nelle affezioni bronchiali e vescicali e sono impiegate per l' artrite e il reumatismo. I decotti di corteccia hanno proprietà febbrifughe. Il carbone che si ottiene dalla corteccia e dal legno ha un ottimo potere assorbente delle tossine intestinali; questa proprietà assorbente viene impiegata nell' industria enologica e chimica per decolorare vini e liquidi vari.

- **USO INTERNO**

Le gemme: Per la tosse e i catarri bronchiali e vescicali. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una-due tazzine al giorno. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino rosso di buona gradazione (a macero per 10 giorni). A bicchierini.

- **USO ESTERNO**

Le gemme: Per le emorroidi e come astringente e antiinfiammatorio della cute. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle zone interessate.

- **USO INTERNO**

La corteccia: Come tisana negli stati febbrili. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una-due tazze al giorno.



**Polipodio
(*Polypodium vulgare*)**

FAMIGLIA: Polipodiaceae

NOMI COMUNI: Rocalissu, raixe duse, argalizia sarvaja, vergurissa, feles dolsa, pimpirimporio, felza, musco quercino, filicola, filicicchia, figili cerbinu.

LA DROGA: Il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie da luglio a ottobre staccandolo con le mani o facendo leva con un coltello; si eliminano le radichette, si raschia la superficie per togliere le squamette e si seziona in pezzi lunghi alcuni centimetri.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, rinfrescanti, lassative, coleretiche, tossifughe, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Il saponoside polipodina, acido glicirrettico, mucillaggini, resine, tannini, olio essenziale.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il rizoma del Polipodio ha un caratteristico sapore dolciastro che ricorda quello della liquerizia; esso è gradito ai ragazzi delle campagne che talvolta lo masticano. La tradizione popolare conosce il Polipodio come un lassativo leggero e non irritante adatto ai bambini e alle persone deboli e anziane e utile a chi soffre di stitichezza cronica. La prerogativa del rizoma è quella di fluidificare e stimolare la secrezione biliare, favorendo i processi digestivi e una normale evacuazione intestinale; essa viene quindi sfruttata da chi soffre di insufficienza epatica e di scarsa funzionalità biliare. Al rizoma del Polipodio vengono riconosciute anche virtù espettoranti che lo rendono utile per la tosse che generalmente si accompagna a influenza e a raffreddore. Per uso esterno i gargarismi con decotto di Polipodio, in cui sono presenti amidi, tannini e mucillaggini, possono essere coadiuvanti

del trattamento della sintomatologia infiammatoria della gola, sempre a seguito di influenza e raffreddore.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per regolare le funzioni intestinali e del fegato. Decotto: 2 - 4 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza alla sera, prima di coricarsi, o al mattino.

- **USO ESTERNO**

Il rizoma: Per le irritazioni della gola. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi.

210



FAMIGLIA: Apiaceae.

NOMI COMUNI: Erborina, erba bona, petrosillo, erbetta, perdesennele, perdusemini, giunivert.

LA DROGA: Le foglie e le radici.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono, completamente sviluppate dalla primavera all' autunno; le radici si raccolgono in autunno da piante al primo anno, si mondano dalla terra e dalle radichette laterali e si tagliano in pezzi o in dischetti a

seconda della grandezza.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, vitaminizzanti, aperitive, diuretiche, sudorifere, stimolanti le contrazioni uterine.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, apioside, vitamina C e, nella radice, anche apiolo.

• COME SI USA LA DROGA

Le proprietà salutari del Prezzemolo, ben noto in cucina, sono poco conosciute e contaminate da credenze superstiziose. Le più recenti ricerche hanno confermato, per la radice, soprattutto proprietà aperitive, diuretiche e sudorifere; questa azione è dovuta principalmente a una sostanza flavonica, l' apioside. Le foglie pestate si impiegano, per uso esterno, contro le punture delle api e delle vespe. La polpa delle foglie, mescolata con olio e sale, calma prontamente il mal di denti, applicata direttamente nella cavità del dente o nell' orecchio corrispondente alla parte dolorante; la polpa delle foglie applicata sulle mammelle, a condizione che non siano infiammate, fa regredire il latte delle nutrici. Le foglie pestate sono anche un ottimo rimedio contro le contusioni. I frutti hanno proprietà aperitive, digestive e carminative, ma sono soprattutto degli efficaci regolatore della fase mestruale. I semi contengono una sostanza, l' apiolo, che eccita le fibre uterine. A dosi elevate i semi, e quindi le loro preparazioni, potrebbero risultare tossici e abortivi e, per questo sospetto, se ne sconsiglia vivamente l' uso senza la prescrizione del medico.

• USO INTERNO

Le radici: Per stimolare la diuresi. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine dopo i pasti. Succo (delle radici fresche): Cinque - dieci cucchiaini al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie fresche: Contro le punture di api, vespe e calabroni. Succo o polpa: Applicare, al più presto possibile, sulla parte interessata.



Primavera
(Primula veris)

FAMIGLIA: *Pimulaceae*

NOMI COMUNI: Fior d' cuchia, pan cucet, filadora, violet giallo, trombete, pestelazz, premmiveir, orecchio d' orso giallo.

LA DROGA: Le radici, le foglie e i fiori.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le radici si raccolgono in autunno, le foglie in primavera, prima della fioritura; i fiori si recidono alla base del calice in aprile - maggio.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, antispasmodiche, tossifughe, espettoranti, sedative, decongestionanti.

PRINCIPI ATTIVI: Saponine, eterosidi, olio essenziale, oligoelementi (nelle radici); piccole quantità di olio essenziale e sali potassici (nei fiori).

- **COME SI USA LA DROGA**

Le foglie tenere e novelle della Primavera, o Primula, vengono mescolate alle insalate per renderle maggiormente depurative.

I fiori hanno proprietà diuretiche, sedative, antispasmodiche utili, per uso interno, per l' eccitazione nervosa, l' insonnia, l' isterismo, le palpitazioni, le vertigini, le nevralgie. Una applicazione tradizionale è quella di bere infusi dei fiori per attenuare la balbuzie. Le radici, più ricche di principi attivi, hanno soprattutto prerogative tossifughe ed espettoranti utili durante l' influenza. Per uso esterno le radici calmano i dolori reumatici e della gotta, normalizzando i vasi capillari superficiali, alleviano il gonfiore delle estremità e fanno regredire le contusioni. La Primavera è pianta da non trattare con leggerezza; l' impiego domestico più appropriato è quello dei fiori come tisana calmante.

- **USO INTERNO**

I fiori: Per l' eccitazione nervosa e l' insonnia. Infuso (tisana): 1 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazze al giorno. Le radici: Per la tosse. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. (migliorare eventualmente il sapore con aggiunta di un pizzico di fiori)

- **USO ESTERNO**

Le radici: Per i dolori degli arti e per le contusioni Decotto: 10 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, bagni parziali, applicare compresse.



Psillo
(Plantago psyllium)

FAMIGLIA: Plantaginaceae

NOMI COMUNI: Erba pulce, semensine, smantina, psel, abissilio, pulicaria, campello, tomacchi, ipisilu, erba de pulisci.

LA DROGA: I semi.

QUANDO SI RACCOGLIE: I semi si raccolgono in luglio - agosto recidendo la pianta alla base quando buona parte dei semi è matura, ma prima che cadano spontaneamente.

PROPRIETÀ: Regolatrici intestinali, lassative, antiinfiammatorie, emollienti.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillaggini e l' eteroside aucuboside, sali potassici, oligoelementi.

214

• COME SI USA LA DROGA

I semi dello Psillo, già noti agli antichi, sono fra i regolatori intestinali più sicuri e innocui. Le mucillaggini in essi contenute rigonfiano nel tratto intestinale e ne favoriscono l' evacuazione. Le stesse mucillaggini esercitano una buona azione antiinfiammatoria, emolliente e assorbente sulle mucose e sono altrettanto utili per le enteriti, le coliti e le dissenterie. Per uso esterno, i decotti di semi di Psillo possono essere utilizzati per trattare infiammazioni della cavità orale e della gola, per lenire arrossamenti delle zone intime e delle emorroidi, per detergere le palpebre infiammate. I semi e le altre parti dello Psillo sono impiegati dall' industria tessile per ottenere sostanze gommoso innocue e appretti per i tessuti.

• USO INTERNO

I semi: Come regolatore intestinale e blando lassativo. Semi (interi): uno - due cucchiaini in acqua o marmellata prima di coricarsi. I semi: Per le infiammazioni intestinali. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO ESTERNO**

I semi: Per infiammazioni della pelle e le mucose. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle zone interessate.

- **USO COSMETICO**

I decotti di Psillo sono utili come lozione idratante ed emolliente sulle pelli secche e irritate dagli agenti atmosferici. Un paio di litri di decotto si possono aggiungere all' acqua del bagno con analoghe funzioni.

215



Pungitopo (*Ruscus aculeatus*)



FAMIGLIA: Liliaceae

NOMI COMUNI: Erba cocca, brusco, agrovert, spongiarat, spars bastard, spinasorech, brusasorzi, rust, zigasorgh, punz -pondga, piccasorci, scope bruschie, scacciaragni, vischiarna, asparago pazzo, frascina, rascagatte, scopa, geroselle, sparacin, sarvaggiu, granara, spinedda, piscialettu, fruscu, spinatopis.

LA DROGA: Il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie in settembre - ottobre; si scava con la zappa o con la vanga, si recidono i fusti a

qualche centimetro dall' inserzione e si lava per eliminare la terra (le radichette laterali vanno lasciate); i rizomi grossi si tagliano in pezzi e si dividono in due per il lungo.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie, protettrici vasali, diuretiche e sudorifere.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, fitosteroli, piccole quantità di olio essenziale, rusco-genine.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Pungitopo è utilizzato in preparati atti a stimolare la secrezione urinaria, eliminare piccoli calcoli, combattere l' obesità da ritenzione di acqua, la nefrite, l' itterizia. È stato talvolta utilizzato per alleviare la gotta, il reumatismo articolare, le uretriti e la gonorrea. Recentemente sono stati scoperti nel rizoma due principi attivi, rusco-genina e neorusco-genina, di cui è stata provata l' azione vasocostrittrice antiinfiammatoria e normalizzante dei vasi sanguigni, utile nel trattamento delle varici e dei disturbi delle emorroidi. A ciò si aggiungono benefici effetti su altri disturbi quali i geloni, la dilatazione dei piccoli vasi superficiali, il gonfiore degli arti inferiori.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Come diuretico, depurativo, antiinfiammatorio delle vie urinarie, coadiuvante del trattamento delle emorroidi e delle varici. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni). Due - tre bicchierini al giorno.

- **USO ESTERNO**

Il rizoma: Per i disturbi emorroidali, le gambe gonfie. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, pediluvii, bagni, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

Recenti studi sperimentali hanno dimostrato per gli estratti di Pungitopo nette proprietà antiaterosclerotiche, antiinfiammatorie e rinormalizzanti della circolazione periferica, donde la loro indicazione per pelli con couperose e rossori persistenti.



Quercia
(Quercus robur)

FAMIGLIA: Fagaceae

NOMI COMUNI: Ruvia, gianda, roul, ruer, rugola, roaro, rovla, ghiandina, ischia, arvolo, merollo, cerqua, cercola, arruvolo, ghianna, cersa, agghiandri, ruvalu, chercu, orroli.

LA DROGA: La corteccia.

QUANDO SI RACCOGLIE: La corteccia si raccoglie in primavera o in autunno dai rami giovani staccandola con un coltello: si praticano due incisioni anulari distanti 10 centimetri l'una dall'altra e si uniscono con una longitudinale.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie, leggermente antisettiche.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, acido gallico, sostanze amare, piccole quantità di materie pectiche e resine.

- **COME SI USA LA DROGA**

La parte della Quercia più usata a scopo medicamentoso è costituita dalla corteccia, tuttavia anche altre parti della pianta hanno utili proprietà a scopi salutari, domestici e industriali. Le ghiande sono un ottimo alimento per i suini, il legno di talune varietà viene utilizzato per costruire botti dove invecchiare i distillati alcolici, le galle (che sono delle escrescenze tondeggianti che si formano sui rami a seguito di punture di insetti) si usano per fare inchiostri e conciare pelli. Nell' antichità la corteccia ha costituito un utile presidio contro le emorragie e gli avvelenamenti. Oggi i decotti di corteccia sono utili, per uso interno, nelle diarree e nelle febbri intermittenti come coadiuvante domestico del chinino e altre sostanze febbrifughe. Per uso esterno la corteccia mitiga le infiammazioni della bocca, della gola e delle emorroidi, rassa le gengive, attenua l' eccessiva sudorazione dei piedi e delle ascelle, deterge le zone intime arrossate, tonifica e pulisce il cuoio capelluto grasso e con forfora.

- **USO INTERNO**

La corteccia: Per le infiammazioni intestinali e le diarree. Decotto (tisana): 1 grammo in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino rosso (a macero per 7 giorni). Tre - quattro cucchiaini al giorno.

- **USO ESTERNO**

La corteccia: Per le irritazioni delle gengive, delle emorroidi e in generale della pelle e delle mucose, per i capelli grassi e le estremità sudate. Decotto: 3 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi e lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.



Rabarbaro alpino (*Rumex alpinus*)



FAMIGLIA: Polygonaceae

NOMI COMUNI: Erba brusca, rumes, raenes, lapass, lavazz de mont, rabarbaro dei frati.

LA DROGA: Il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie in autunno scavandolo con una zappa; si lava per togliere la terra, si eliminano le radichette e si seziona in dischi o in pezzi per facilitare l'essicamento.

PROPRIETÀ: Lassative, diuretiche, depurative, coleretiche.

PRINCIPI ATTIVI: Acido crisofanico, isometilantrachinone.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Rabarbaro alpino ha all'incirca le stesse caratteristiche e proprietà del famoso Rabarbaro cinese; il rizoma, che ne costituisce la droga, ha principalmente proprietà lassative, depurative, diuretiche e coleretiche, cui si associano quelle amaro-toniche e digestive. L'attività più sfruttata è quella che regola le funzioni intestinali. Tale azione è dovuta alla presenza

di sostanze antrachinoniche, le stesse che si trovano nelle più importanti specie lassative, e cioè Rabarbaro cinese, Frangola, Cascara e Senna. Secondo la tradizione popolare si utilizza, piuttosto che il decotto, direttamente la droga finemente polverizzata. Per il suo contenuto di ossalati il Rabarbaro alpino è consigliabile ai sofferenti di reni e alle persone predisposte o affette da calcoli.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per regolare le funzioni intestinali. Polvere: 2 - 3 grammi (in acqua o in un ostia) Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazze al giorno. Avvertenza: La quantità di droga va regolata secondo la sensibilità individuale.



Rapunzia (*Oenothera biennis*)



FAMIGLIA: Onagraceae

NOMI COMUNI: Erba vitella, marovegia zale, maravej d' egett, Enagra, blattaria virginiana, onagra, pestifuga.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in giugno - luglio, all' inizio della fioritura e prima della fruttificazione, recidendo gli steli 10 - 20 centimetri sotto i fiori.

PROPRIETÀ: Antiinfiammatorie, antispasmodiche, sedative, tossifughe.

PRINCIPI ATTIVI: Fitosteroli, mucillagini, tannini, resine.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Rapunzia è soprattutto nota come pianta ornamentale e infestante, ma ha anche alcune proprietà medicamentose. La tradizione popolare e talune moderne verifiche la fanno reputare utile nelle affezioni che provocano spasmi e dolori dello stomaco, del piloro e dell' intestino, e in genere nelle enteriti e gastroenteriti; viene inoltre impiegato nelle dispepsie e nei disturbi che dipendono da scarsa funzionalità epatica. Queste proprietà sono attribuite alla radice, di cui non è nota tuttavia la completa composizione chimica e il meccanismo d' azione. Alle sommità fiorite si attribuiscono proprietà sedative degli spasmi bronchiali, della tosse e della pertosse per uso interno. Quest' ultima proprietà è senz' altro la più utile e sicura.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per la tosse. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno, a cucchiaini.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Come emolliente e antiinfiammatorio. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.



Ribes nero
(*Ribes nigrum*)

FAMIGLIA: Grossolariaceae.

NOMI COMUNI: Boessaro nero, uva rama, canestrei, uva spina nera, cassis.

LA DROGA: Le foglie e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in giugno - luglio, senza il picciolo, prima della fruttificazione; i frutti si raccolgono in luglio - agosto, recidendo i grappoli interi.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, dissetanti, vitaminizzanti, aperitive, diuretiche, depurative, astringenti, antiinfiammatorie, protrettrici vasali e della retina.

PRINCIPI ATTIVI: Acidi organici e vitamine (frutti); Tannini (foglie).

222

• **COME SI USA LA DROGA**

I frutti del Ribes nero, oltre alle prerogative aromatizzanti utili per l'industria e per l'uso domestico in sciroppi, conserve, vini, colori alimentari, contengono sensibili quantità di anticiani che aumentano la percezione visiva nelle ore del crepuscolo e sono perciò utili a tutti coloro che utilizzano l'organo visivo in condizioni di luce insufficiente. Altrettanto preziose sono le foglie, che hanno prerogative diuretiche e depurative, utili agli uricemici e ai gottosi, e antireumatiche. La tradizione popolare utilizza l'infuso delle foglie per la ranella, le idropisie, i catarrhi vescicali, e come antiinfiammatorio intestinale. Per uso esterno le foglie hanno proprietà astringenti della pelle e delle mucose; la polpa dei frutti è un utile rimedio per le ustioni.

• **USO INTERNO**

I frutti: Come regolatore intestinale, diuretico, rinfrescante, depurativo. Succo: 50 - 150 grammi al giorno. Le foglie: Come diuretico e depurativo. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino rosso (a macero per 8 giorni). Due - tre bicchierini al giorno.

• **USO ESTERNO**

I frutti: Per le ustioni e le infiammazioni della bocca e della gola.
Polpa: Applicare sulle zone interessate. **Succo (diluito):** Fare sciacqui e gargarismi.

223



Rosa canina
(*Rosa canina*)

FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Grattacu, rensa sarvaiga, agulenses gugett, strappacui, raza, caccavelle, spina novella, spina rossa, carampolara, sponza di rosi, fusighitu.

LA DROGA: Le foglie e i frutti (cinorrodoni).

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in estate, senza il picciolo; i frutti (falsi) si raccolgono in agosto - settembre: si incidono lateralmente e si tolgono gli acheni cercando di eliminare il più possibile la peluria.

PROPRIETÀ: Diuretiche, vitaminizzanti, antiinfiammatorie, astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, pectine, vitamina C, carotenoidi, acidi organici, polifenoli (cinorrodoni).

- **COME SI USA LA DROGA**

I petali della Rosa canina hanno proprietà analoghe a quelle delle altre rose. Le foglie vengono utilizzate per tisane leggermente astringenti, utili per chi è facilmente soggetto a disturbi intestinali. La parte erboristicamente più interessante di questa pianta è costituita da falsi frutti, la cui parte interna ha le proverbiali proprietà pruriginose, mentre quella esterna ha un elevato interesse alimentare e dietetico: essa viene utilizzata per ottenere conserve e marmellate e rappresenta una ricca fonte di vitamine, in particolare la C. I frutti confermano, per uso esterno, proprietà astringenti, antiinfiammatorie e protettive vasali caratteristiche dei polifenoli in essi contenuti.

- **USO INTERNO**

I falsi frutti: Come bevande invernali vitaminizzanti e stimolanti delle funzioni renali. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. A tazzine. Tintura vinosa: 3 grammi in 100 ml di vino (a macero per 10 giorni). A bicchierini. Le foglie: Come blando astringente intestinale. Infuso (tisana): 1 - 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO COSMETICO**

La maschera di bellezza ottenuta omogeneando con frullatore i "frutti" freschi di Rosa canina (tagliati, svuotati con cura e lavati più volte per eliminare i piccoli peli aguzzi che possono conficcarsi nella pelle) è una delle più efficaci per il suo effetto schiarente, levigante e tonificante della pelle.



Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)



FAMIGLIA: Lamiaceae.

NOMI COMUNI: Rosmarin, osmari, gusmarin, squlmarin, usmaren, ramerino, tresmarino, stammerino, arromaniu, zipiri.

LA DROGA: I rametti con foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: I rametti giovani con foglie si raccolgono in primavera, evitando quelli lignificati.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche, diuretiche, balsamiche, antisettiche, rubefacenti, stimolanti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, colina, un saponoside acido, eterosidi e acidi organici.

• COME SI USA LA DROGA

Dal Rosmarino si ottengono un olio essenziale ed estratti utilissimi in profumeria e cosmesi, in liquoreria e in farmacia. Per uso interno il Rosmarino ha proprietà digestive, antispasmodiche e carminative; stimola la diuresi e la sudorazione, regola il ciclo mestruale, fluidifica la secrezione bronchiale, seda le tossi

convulse. Per uso esterno è soprattutto un buon antisettico. L'olio essenziale ha ancora localmente proprietà stimolanti e rubefacenti utili per il trattamento di contusioni, dolori articolari e muscolari, reumatismi e torcicollo. In cosmesi le lozioni e i bagni deodorano e purificano la pelle, le tinture revitalizzano il cuoio capelluto, i dentifrici e i colluttori al Rosmarino rinforzano le gengive.

- **USO INTERNO**

I rametti: Per favorire la digestione, stimolare la diuresi, calmare la tosse, fortificare l'organismo. Infuso: 1 grammi in 100 ml di acqua. Una tazzina o una tazza dopo i pasti. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 5 giorni). A gocce, fino a mezzo cucchiaino, su zucchero. Tintura vinosa: 2 grammi in 100 ml di vino (a macero per 5 giorni). un bicchierino dopo i pasti.

- **USO ESTERNO**

I rametti: Per detergere e purificare la pelle, per le contusioni e i reumatismi. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, gargarismi, sciacqui, impacchi, bagni parziali. Avvertenza: Dosi o trattamenti eccessivi possono dare inconvenienti.



Rovo
(*Rubus ulmifolius* Schott)

FAMIGLIA: *Rubus fruticosus*.

NOMI COMUNI: Muje spinuin, runse, mura, spi de roeda, roer, arvid, spen de mor, more di macchia, spino della madonna, rovetola, squarace, rombulu, silipu, amureddi, mura de rù.

LA DROGA: Le foglie e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in primavera - estate, quando sono completamente sviluppate; i frutti si raccolgono in luglio - agosto, a completa maturazione.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, astringenti, antiinfiammatorie, coloranti.

PRINCIPI ATTIVI: Acidi organici, pectine (frutti); tannini, acidi organici (foglie).

- **COME SI USA LA DROGA**

I frutti del Rovo, ricchi di zuccheri e vitamine, sono un ottimo alimento dietetico e vengono inoltre utilizzati come correttivi del sapore nell'industria dei farmaci e come coloranti per alimenti e preparati medicinali. I frutti e i loro preparati hanno, per via interna, delicate proprietà astringenti intestinali. Contemporaneamente essi esercitano un'azione coadiuvante nel trattamento delle emorroidi. Le foglie, particolarmente ricche di tannini, vengono utilizzate per frenare diarree, normalizzare le infiammazioni dell'intestino, lenire i disturbi emorroidali e le ragadi anali. Per uso esterno sono soprattutto impiegate, in sciacqui e gargarismi, per le gengive molli e sanguinanti, per le irritazioni e il mal di gola; sono in oltre utili in lavande vaginali in caso di perdite bianche e per detergere le stesse zone e quelle intorno agli occhi in caso di prurito e arrossamento.

- **USO INTERNO**

I frutti freschi: Come astringente e regolatore intestinale. Frutti: A piacere. Sciroppo: 100 grammi di succo in 200 grammi di di

zucchero. Cuocere lentamente. A cucchiaini. Le foglie: Come astringente intestinale. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per le infiammazioni della pelle, delle gengive, delle emorroidi e delle mucose intime. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, irrigazioni, applicare compresse imbevute sulle zone interessate.



Salice bianco
(Salix alba)

FAMIGLIA: Salicaceae

NOMI COMUNI: Sarxu biancu, gabba salas, sales bianch, salech, venzer bianco, salicastro, vetrice bianco, salcone, caporniolo, salacone, gurra, sarpa.

LA DROGA: La corteccia dei rami.

QUANDO SI RACCOGLIE: La corteccia si raccoglie in ottobre - novembre, alla caduta delle foglie, da rami di due - tre anni: si incide con il coltello, si strappa quindi con le mani e si taglia in piccoli pezzi.

PROPRIETÀ: Febbrifughe, antireumatiche, antinevralgiche, analgesiche e astringenti.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, resine, l' eteroside salicoside.

- **COME SI USA LA DROGA**

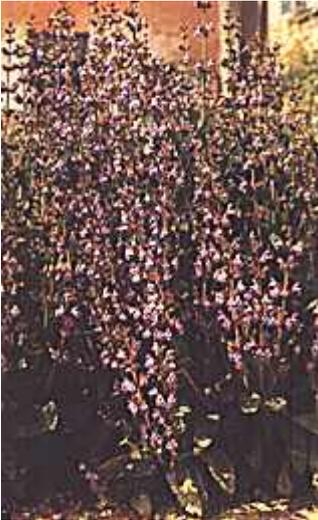
Il Salice bianco contiene glucosidi dell'alcool salicilico e derivati analoghi che sono sostanze terapeuticamente utili per gli stati febbrili, i dolori reumatici e muscolari, la sintomatologia influenzale, i disturbi della gotta. La corteccia dei rami è anche utile per favorire la normalizzazione dell'iperacidità gastrica e dello squilibrio della secrezione di enzimi digestivi che conducono all'eliminazione di cibo non perfettamente digerito. I preparati di Salice bianco possono dar luogo a disturbi gastrici e a eruzioni cutanee. Per uso esterno, in conseguenza dell'elevato contenuto di tannini, la corteccia esercita una forte azione astringente sulla pelle e sulle mucose infiammate e favorisce la cicatrizzazione delle ferite. Bagni, pediluvi con decotti diluiti di Salice bianco sono tradizionalmente impiegati per sedare i dolori reumatici e conciliare il sonno.

- **USO INTERNO**

La corteccia: Per gli stati febbrili, i dolori reumatici, i disturbi della digestione. Polvere: 3 - 4 grammi al giorno in un'ostia o stemperati in acqua. Decotto: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml. di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml. di vino bianco (a macero per 10 giorni). Un bicchierino prima dei pasti.

- **USO ESTERNO**

La corteccia: Per i dolori reumatici e l'insonnia. Decotto: 5 grammi in 100 ml. di acqua. Fare pediluvi di decotto diluito per l'insonnia; bagni ed impacchi con la corteccia polverizzata



Salvia (*Salvia officinalis*)

230

FAMIGLIA: Lamiaceae

NOMI COMUNI: Sausvia, marlipò, erba mascadella, sevia, erba sacra.

LA DROGA: Le foglie e le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono, ben sviluppate, da aprile a luglio, le sommità fiorite in maggio - agosto, tagliando i fusti 10 - 20 centimetri al di sotto dei fiori.

PROPRIETÀ: Eupeptiche, digestive, colagoghe, balsamiche, espettoranti, antisettiche, antiinfiammatorie.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, tannini, saponosidi e colina.

• COME SI USA LA DROGA

La Salvia ha proprietà stimolanti le funzioni dell' intestino e della cistifellea. Sull' apparato respiratorio ha un effetto balsamico ed espettorante ed è benefica anche negli accessi di asma. Altre interessanti proprietà sono quelle di abbassare la glicemia, diminuire la sudorazione dovuta a debolezza generale, agire favorevolmente su taluni disturbi ovarici. L' olio essenziale o preparazioni molto concentrate di Salvia per via interna possono

dare seri disturbi nervosi e gravi intossicazioni. Per uso esterno la Salvia è antisettica e leggermente astringente. L' antica medicina ne ha fatto uso come potente cicatrizzante su ferite e piaghe difficili da rimarginare; l' uso domestico più valido è quello per il cavo orale e la gola (gengive molli e sanguinanti, arrossamenti e ulcerette, alito cattivo).

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per la digestione, la sudorazione profusa, la tosse e l' asma. Infuso: 1 grammo in 100 ml di acqua. Una tazzina al giorno all' occorrenza (gradevolissima con miele e una scorzetta di limone). Tintura vinosa: 4 grammi in 100 ml di vino bianco o marsala (a magero per 5 giorni). Un bicchierino all' occorrenza.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per le irritazioni delle gengive e in genere della bocca, della gola e dell' epidermide. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, lavaggi, gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Le Foglie fresche, sfregate sui denti, li puliscono e purificano l' alito.



Sambuco
(Sambucus nigra)

FAMIGLIA: Caprifoliaceae

NOMI COMUNI: Sureau, schitac, sambus, sango, scioccarina, zambuch, munnaro, zambuco puzzolente, zammuco, sauco, savuco, savucu di gai, sabuccu.

LA DROGA: I fiori e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: I fiori si raccolgono da aprile a giugno recidendo le infiorescenze alla base; i frutti si raccolgono in agosto - settembre usando gli stessi pettini utilizzati per raccogliere i mirtilli.

PROPRIETÀ: Diuretiche, sudorifere, lassative, antireumatiche, antinevralgiche, emollienti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale, tannini, unrtoside, il glucoside sambunigroside (fiori); tannini, pectine, tracce di olio essenziale, acidi organici, oligoelementi minerali (frutti).

• **COME SI USA LA DROGA**

Con i fiori del sambuco, usati anche come componenti aromatici in liquoreria, si fa una gradevole tisana che serve come rimedio sintomatico popolare per il raffreddore, l' influenza, la tosse, l' asma e il reumatismo; ai fiori vengono anche riconosciute proprietà lassative e antiemorroidarie. I fiori secchi hanno sulla pelle proprietà emollienti, mentre allo stato fresco possono essere irritanti sulla cute. I frutti del sambuco devono essere raccolti ben maturi; essi vengono usati soprattutto come lassativi e trovano un' interessante applicazione contro le nevralgie del trigemino. Tutte le preparazioni fatte con il Sambuco vanno utilizzate cominciando con dosi molto basse e non superando mai quelle indicate.

• **USO INTERNO**

I fiori: Come sudorifero, diuretico, antireumatico, emolliente delle vie aeree. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno. I frutti: Come antinevralgico, diuretico e lassativo. Succo:

uno o due cucchiaini o cucchiari (a cucchiari si manifesta l'effetto lassativo). Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. una - due tazzine all'occorrenza (dosi superiori sono lassative).

- **USO ESTERNO**

I fiori: Come emolliente, lenitivo su foruncoli, scottature, emorroidi. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso.

233



Santoreggia (*Santureja hortensis*)



FAMIGLIA: Lamiaceae

NOMI COMUNI: Isopu, santorin, serea, saleia, ciatura, sagarzola, segrescula, sedulia, pevarela, savurezzen, dragon, conietta, timo dritto, erba accinga, savitarella, peperna, santaredda.

LA DROGA: La porzione aerea della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: La pianta si raccoglie in estate, durante la fioritura, recidendola a pochi centimetri da terra; si eliminano le foglie secche o avariate e le eventuali porzioni basali di stelo indurite o lignificate.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, stimolanti, purificanti.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (contenente oltre il 30% di carvacrolo), sostanze tanniche e oligo minerali.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Santoreggia è molto usata, per il grato aroma, in gastronomia, liquoreria e profumeria. Nell' uso medicamentoso essa ha virtù digestive, antispasmodiche e carminative. La medicina popolare le attribuisce anche proprietà vermifughe e anti-diarroiche, antiemetiche, espettoranti e stimolanti della sfera intellettuale e sessuale. Conviene tuttavia limitare l' uso medicamentoso della Santoreggia a quello stomachico e antispasmodico poiché le piante di questa famiglia possono provocare, a dosi eccessive, effetti secondari indesiderati. Per uso esterno la pianta viene usata come cicatrizzante, blando antisettico e stimolante utile nella pratica domestica per favorire la regressione di piccole ulcere della bocca e della gola e per purificare la pelle.

- **USO INTERNO**

La parte aerea della pianta: Per aiutare la digestione. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine all' occorrenza. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 60°. A gocce, fino a mezzo cucchiaino, all' occorrenza.

- **USO ESTERNO**

La parte aerea della pianta: Per le mucose boccali ulcerate, per il mal di gola. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Bagni o pediluvi con una manciata di Santoreggia sono stimolanti, tolgono la stanchezza, purificano e deodorano. L' infuso o la tintura diluita frizionati sul cuoio capelluto migliorano le condizioni del bulbo pilifero.



Serpillo (*Thymus serpyllum*)



FAMIGLIA: Lamiaceae

NOMI COMUNI: Tummu, sepinna, perisò, pluìet, puieul, tim salvadeg, tem, peverino, sarpoll, pepulin, timo cedrato, timo peparello, luma, oregano, tumu, riganeddu sarvaggiu, santaredda, armidda, elba barona.

LA DROGA: La porzione aerea fiorita della pianta.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le piante si raccolgono alla fioritura, in maggio - agosto; si tagliano gli steli fiorali, evitando le parti basali indurite.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, digestive, depurative, balsamiche, tossifughe, anticatarrali, antisettiche, stimolanti, revulsive.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (contenente specialmente carvacrolo, timolo e linalolo), sostanze amare e tannini.

- **COME SI USA LA DROGA**

Molto simile al Timo, il Serpillo è particolarmente apprezzato per l'aroma più tenue e gradevole che dipende dal minor contenuto di olio essenziale e di timolo. Esso ha proprietà eupeptiche, carminative, antispasmodiche; esercita sull'apparato respiratorio

virtù balsamiche, tossifughe, espettoranti, fluidificanti della secrezione catarrale; è inoltre un buon sedativo degli attacchi di pertosse e di asma. Altre proprietà sono quelle colagoghe, emmenagoghe e blandamente diuretiche. Per uso esterno il Serpillo è considerato un buon stimolante e soprattutto un detergente disinfettante della pelle; il suo uso è talvolta limitato dalla comparsa di irritazioni locali.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Per favorire la digestione, per sedare le tosse catarrali. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazzine al giorno (meglio dolcificato con miele). Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 5 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno in acqua zuccherata o co miele.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per detergere piccole piaghe e ferite in caso di necessità per purificare la cavità orale. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui e gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Il Serpillo è usato in soffiunigi stimolanti delle pelli pallide e stanche (un pugno di parti aeree fresche in un catino di acqua bollente). Si usa anche in lozioni idroalcoliche per l'igiene del viso e nelle acque di colonia.



Sorbo
(*Sorbus domestica*)

FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI COMUNI: Sciorboa, tamariss, auliè, tremej, corbellar, curbella, suorvo, sciorave, sciorba, zorba, sirva, supurva, suerva.

LA DROGA: Il falso frutto.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il falso frutto si raccoglie in settembre - ottobre; per l' uso alimentare si dispone su uno strato di paglia ad ammezzire: dopo alcune settimane assume un colore bruno e diviene commestibile.

PROPRIETÀ: Diuretiche, astringenti, antiinfiammatorie, lenitive.

PRINCIPI ATTIVI: Sostanze peptiniche e tenniniche, acidi organici (specialmente acido sorbico), sorbitolo (o sorbite).

- **COME SI USA LA DROGA**

Il frutto del Sorbo, la cui maturazione viene completata sotto la paglia, è perfettamente commestibile e, come tutto ciò che sà di asprigno, è gradito ai ragazzi. Con le sorbe si possono fare ottime marmellate e, previa fermentazione, anche bevande alcoliche; per prolungare la loro disponibilità, le sorbe possono essere essicate. Con la polpa dei frutti maturi si possono fare ottime maschere detergenti, tonificanti e riacidificanti per pelli precocemente invecchiate, astringenti e lenitive sulle pelli irritabili. Per uso interno i frutti sono soprattutto astringenti intestinali e la loro azione è più efficace qualora si usino frutti ancora più acerbi. Le foglie e la corteccia del Sorbo hanno anch' esse proprietà astringenti e, in considerazione del loro elevato contenuto in tannino, sono impiegate nella concia delle pelli.

- **USO INTERNO**

I frutti: Come astringente intestinale. Decotto (dei frutti essiccati): 5 grammi in 100 ml di acqua. Una - due tazze al giorno. Succo (dei frutti freschi): 50 - 80 grammi al giorno.

- **USO ESTERNO**

I frutti: Come detergente e astringente sulla cute. Decotto: Fare lavaggi sulle zone interessate.

- **USO COSMETICO**

una maschera di bellezza fatta con polpa di sorbe ben mature setacciate, commiste a farina, è usata nella cosmesi delle campagne quale blando astringente e turgescete per i visi precocemente invecchiati e con piccole rughe inestetiche.



Tarassaco

(Taraxacum officinale)

FAMIGLIA: Asteraceae

NOMI COMUNI: Sciuscion, radiciun, virasol, radec selvadech, cicoria mata, brusa oci, pessalet, dent d'allion, ingrassaporci, girasole selvatico, lapa, maroqlia, missinina, pabogatu, zicoria burda.

LA DROGA: Il rizoma.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie in settembre - ottobre o in febbraio, prima che la pianta fiorisca; si lava per eliminare la terra e si tagliano le radichette laterali.

PROPRIETÀ: Amaro - toniche, eupeptiche, digestive, coleretiche, colagoghe, depurative, blandamente diuretiche, lassative.

PRINCIPI ATTIVI: Carotenoidi, fitosteroli, colina, tannini. La radice contiene inoltre l' alcaloide taraxina e la sostanza amara taraxacina.

- **COME SI USA LA DROGA**

Il Tarassaco o Dente di leone, è una delle erbe più note e diffuse nell' ambito terapeutico popolare. I boccioli dei fiori si mettono sott' aceto come i capperi, le foglie, giovani, crude o cotte, compongono ricercate insalate depurative, le radici tostate costituiscono un buon surrogato del caffè. L' impiego commestibile delle foglie costituisce già un buon trattamento depurativo (e vitaminizzante) valido quanto quello fatto con preparati di rizoma, che costituisce la droga vera e propria. Moderne ricerche hanno confermato che il Tarassaco ha effettivamente proprietà coleretiche e colagoghe utili in caso di itterizia, calcoli biliari e in ogni genere di insufficienza epatica. Non sono del tutto sicure le attività diuretica e sudorifera, mentre rimangono confermate quelle amaro - toniche e digestive utili per l' inappetenza e le dispepsie. Il Tarassaco è reputato infine un blando lassativo e un lenitivo delle infiammazioni emorroidali. Quest' erba è scarsamente usata all' estero, tuttavia, per le valide proprietà depuratrici dell' intero organismo, rappresenta indirettamente un buon presidio cosmetico poichè la sua funzione detossicante si riflette sulle pelli impure e malsane rendendole fresche e luminose. L' infuso dei fiori ha applicazione cosmetica come lozione per schiarire le efelidi.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per depurare l' organismo, stimolare le funzioni del fegato, dei reni e dell' intestino. Succo: Fino a quattro cucchiaini al giorno. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fino a tre - quattro tazze al giorno, a sorsi, lontano dai pasti. Tintura: 20 grammi in

100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni). Fino a tre - quattro cucchiaini al giorno lontano dai pasti.



Tiglio semplice
(Tilia platyphyllos)



240

FAMIGLIA: Tiliaceae

NOMI COMUNI: Tiggiu, tii, tei, tel, teja, teglia.

LA DROGA: I fiori con la relativa brattea.

QUANDO SI RACCOGLIE: I fiori si raccolgono all' inizio della fioritura, in giugno - luglio, staccando il peduncolo dell' infiorescenza.

PROPRIETÀ: Sedative, ipotensive, sudorifere, diuretiche, antispasmodiche, emollienti, decongestionanti, lenitive.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillaggini, tannini, un olio essenziale contenente farnesolo, il glucoside tiliacina e un saponoside.

- **COME SI USA LA DROGA**

Le proprietà medicamentose dei fiori di Tiglio sono molteplici: ottimi sudoriferi, leggermente diuretici, essi sono utili nel trattamento di influenza, raffreddore, e forme reumatiche, hanno azione emolliente della gola in caso di tosse, esercitano un' azione vasodilatatrice e ipotensiva, sono efficaci sedativi atti a conciliare

il sonno. Per uso esterno essi hanno funzione emolliente, decongestionante e rinfrescante sulla pelle e sulle mucose arrossate e sono utili in caso di scottature, eritemi solari e infiammazioni palpebrali. Bagni e pediluvi di Tiglio, oltre all' effetto eudermico, hanno un' azione sedativa generale che predispone a un buon sonno.

- **USO INTERNO**

I fiori (eventualmente con le brattee): Per conciliare il sonno e sedare la tosse. Infuso (tisana): 1 - 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 30° (a macero per 5 giorni). A cucchiaini.

- **USO ESTERNO**

I fiori (eventualmente con le brattee) : Per le irritazioni della pelle e delle mucose della bocca e della gola. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui, gargarismi, applicare compresse. I fiori (eventualmente con le brattee) : Per scottature ed eritemi solari, irritazioni delle emorroidi e delle zone intime esterne. Tintura oleosa: 10 grammi in 100 ml di olio (a macero per 10 giorni in ambiente caldo). Applicare con lievi frizioni sulle parti interessate.

- **USO COSMETICO**

Infusi e tintura oleosa si usano, nella cosmetica popolare, in applicazioni esterne locali per minimizzare le borse sotto gli occhi.



Timo
(Thymus vulgaris)

FAMIGLIA: Lamiaceae

NOMI COMUNI: Capucustri, tummu, tumetti, erba salterella, poeriu, piperella, sermollino selvatico, amorino, peperna, sarapoèdda, tummineddù, arrigamu.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità si raccolgono alla fioritura, in maggio - luglio, recidendo i fusti fiorali a 5 - 10 centimetri al di sotto dei fiori ed evitando le parti legnose.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, digestive, depurative, balsamiche, tossifughe, anticatarrali, antisettiche, stimolanti, revulsive.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (costituito principalmente da timolo e carvacrolo), tannini, un glucoside e un saponoside.

• **COME SI USA LA DROGA**

La diffusione dell'impiego alimentare del Timo è dovuta non solo alle caratteristiche aromatiche ma anche a quelle antisettiche che contribuiscono a prolungare la conservazione dei cibi. Le proprietà antisettiche del Timo, dovute principalmente al timolo contenuto nel suo olio essenziale, sono utili per disinfettare l'albero respiratorio e l'intestino; in pratica viene utilizzato per le proprietà balsamiche, tossifughe, fluidificanti catarrali (è benefico anche per pertosse e asma), per combattere le infiammazioni e le infezioni intestinali, per normalizzare i processi digestivi. Tisane e sciroppi di Timo tonificano l'intero organismo, stimolano l'appetito e la digestione, favoriscono il funzionamento del fegato, combattono le malattie da raffreddamento. Per uso esterno i decotti di timo esercitano proprietà disinfettanti della pelle e stimolanti della circolazione superficiale.

• **USO INTERNO**

Le sommità fiorite.: Per le fermentazioni intestinali, e le affezioni

catarrali dell' apparato respiratorio. Infuso (tisana): 1 - 1,5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno (dolcificate con miele). Tintura vinosa: 2,5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). A bicchierini.

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per detergere piccole piaghe e ferite in caso di necessità per purificare la cavità orale. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui e gargarismi.

- **USO COSMETICO**

Nella cosmetica popolare il Timo si usa per la sua energica azione defatigante sul viso (soffumigi brevi di una manciata di Timo in un catino di acqua bollente, tenendo ben chiusi gli occhi per evitare irritazioni).



uva di monte

(Vaccinium vitis - idaea)

FAMIGLIA: Ericaceae

NOMI COMUNI: Erse, murium, lasaire, ponù, cavrosen, canestrè.

LA DROGA: Le foglie e i frutti.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in maggio -

luglio, staccando quelle ben formate e sane, i frutti in luglio - settembre, con lo stesso pettine che si usa per il Mirtillo.

PROPRIETÀ: Astringenti, antisettiche, antiinfiammatorie, diuretiche.

PRINCIPI ATTIVI: Arbutina, ericolina, tannini (foglie), acidi organici, pectine, piccole quantità di narcotina (frutti).

- **COME SI USA LA DROGA**

I frutti dell' uva di montesono gradevolmente commestibili come quelli del Mirtillo e, come questi, si consumano freschi o cotti in confetture, sciroppi e marmellate. Le foglie dell' uva di monte e i loro derivati sono usati sia nella terapia domestica sia in molti farmaci per le loro proprietà antiinfiammatorie, astringenti, diuretiche e antimicrobiche. Questa attività è dovuta alla presenza di glucosidi idrochinonici, principalmente l' arbutina, e ai tannini. Le preparazioni di uva di monte vengono impiegate nelle affezioni infiammatorie del bacino, e cioè quelle dei reni, della vescica e dell' uretra. Parallelamente esse esercitano una buona azione diuretica e astringentee un buon effetto antisetticosul tratto urinario. L' uso, per via interna, delle foglie di uva di monte è da farsi con molta cautelaa causa di seri disturbi che possono insorgere per eccesso di dosaggio. Solo il medico potrà autorizzarne l' impiego e indicare le dosi ottimali. Sia le foglie dell' uva di monte che quelle del Mirtillo possono essere impiegate come succedaneo dell' uva ursina.

- **USO INTERNO**

I frutti: Per le irritazioni intestinali, per migliorare la visione crepuscolare. Frutti: Secondo il normale consumo alimentare. Succo: A cucchiaini. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua. A tazzine.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per le infiammazioni dell' apparato urinario. Decotto: 1

grammi in 100 ml di acqua. Due - tre cucchiaini (o un bicchierino) due - tre volte al giorno.

245



uva ursina
(*Arctostaphylos uva-ursi*)



FAMIGLIA: Ericaceae

NOMI COMUNI: uga d' ursu, busserole, ramoliva, corbesoi, seresoi d' la volp, pometti rossi, uva dell' orso, uva selvaggia.

LA DROGA: Le foglie.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in luglio - agosto, staccando quelle ben sviluppate ed evitando quelle troppo piccole e tenere.

PROPRIETÀ: Astringenti, antiinfiammatorie, antisettiche dell' apparato urinario.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, il triterpenico acido ursolico, i tre glucosidi ericolina, arbutina e metilarbutina, sali potassici in prevalenza sugli altri sali.

• COME SI USA LA DROGA

L' uva ursina è un arbusto caratterizzato da talune proprietà molto specifiche e validamente efficaci. Le foglie hanno infatti la prerogativa di trattenere le infiammazioni dell' apparato genito -

urinario e in particolare le pieliti, le cistiti, le uretriti, le nefriti e in genere incontinenza, ritenzione urinaria, ipertrofia prostatica e leucorrea. L' azione dell' uva ursina è dovuta ad una contemporanea azione antiinfiammatoria e antisettica esercitata dai principi attivi che sono presenti nella pianta, e cioè tannini, flavonoidi e glucosidi idrochinonici tra cui l' arbutina; a quest' ultima è attribuita l' azione antisettica particolare. Le foglie di uva ursina non hanno spiccate proprietà diuretiche, ma la loro azione antiinfiammatoria e anticatarrale favorisce la normalizzazione delle funzioni escretive. Va ricordato che proprio i benefici principi attivi della pianta, se usati in modo non appropriato, possono dar luogo a fenomeni irritativi del tubo digerente e a veri e propri fenomeni allergici. L' uva ursina è una droga molto valida, tuttavia il suo uso è sconsigliabile qualora non venga approvato e seguito dal medico. Per il loro contenuto in polifenoli, i preparati di uva ursina per uso esterno sono considerati ottimi astringenti e antiinfiammatori. I frutti sono commestibili perché innocui ma non molto gradevoli da mangiare.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per purificare e decongestionare l' apparato urinario. Infuso: 1,5 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno. Tintura: 20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 8 giorni). Due - tre cucchiaini al giorno.



Valeriana
(*Valeriana officinalis*)

FAMIGLIA: Valerianaceae

NOMI COMUNI: Erba di gatto, amantilla, gataria, limoncella, baddariana, ballariana.

LA DROGA: Il rizoma con le radici.

QUANDO SI RACCOGLIE: Il rizoma si raccoglie in autunno o in primavera, estirpando piante di almeno due - tre anni; si lava e si taglia, se occorre, in due per il lungo.

PROPRIETÀ: Sedative del sistema nervoso antispasmodiche, antinevralgiche, leggermente ipnotiche.

PRINCIPI ATTIVI: Olio essenziale (costituito principalmente da acido valerianico, valerianato di bornile, aldeide valerianica, pinene, borneolo), l' alcaloide catenina, resine e tannini.

• COME SI USA LA DROGA

La Valeriana è una tra le piante salutari più note alla medicina popolare e ufficiale; moderne ricerche scientifiche hanno riconosciuto alla radice utili proprietà sedative in caso di disturbi nervosi quali isterismo, convulsioni, stati d' ansia e di eccitazione nervosa, palpitazioni cardiache, insonnia, turbe della menopausa e dolori spastici addominali. La medicina popolare fa uso della Valeriana come blando tranquillante naturale per indurre un sonno ristoratore, attenuare nevralgie, emicranie e dolori intestinali di lieve entità. Se la scienza ha avvallato l' utilità e l' efficacia della Valeriana, non tutto è chiarito a livello dei principi attivi; soprattutto in preparazioni casalinghe questi possono venire facilmente allontanati o distrutti durante le operazioni di trattamento della droga. L' erboristeria domestica può avvalersi della polvere e del succo, ma il preparato più valido è costituito dalla tintura, reperibile in farmacia. Medico e farmacista daranno i più appropriati consigli per una corretta

utilizzo. Si conosce un uso esterno della Valeriana per alleviare gli effetti di distorsioni o contusioni, dolori muscolari e nevralgie di varia origine.

- **USO INTERNO**

Il rizoma: Per conciliare il sonno. Succo (del rizoma fresco): 2 - 5 grammi al giorno. Polvere: Da 1 a 4 grammi al giorno in un'ostia.

- **USO ESTERNO**

Il rizoma: Per contusioni, nevralgie di varia origine, dolori muscolari. Decotto: 10 grammi in 100 ml di acqua. Applicare, il più a lungo possibile, compresse imbevute di decotto sulle zone interessate.

248



Verbascum
(Verbascum thapsus)

FAMIGLIA: Scrophulariaceae

NOMI COMUNI: Leventun, luviun, gibliu, tas barbas, lavadon, pan delle serpi, barabasso, piantadomine, lampazzo giallo, spronu, senpacantaru, candunabulu, trovodda.

LA DROGA: Le foglie e i fiori.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono, ben sviluppate, in primavera - estate; i fiori si raccolgono appena aperti in giugno - agosto, staccandoli a uno a uno senza il calice.

PROPRIETÀ: Tossifughe, astringenti, antiinfiammatorie, decongestionanti, emollienti, lenitive.

PRINCIPI ATTIVI: Mucillagini, saponine, tracce di olio essenziale, fitosteroli.

- **COME SI USA LA DROGA**

I fiori del Verbasco, ricchi di mucillagini, vengono soprattutto impiegati in bevande coadiuvanti in caso di tosse, raffreddore e influenza e per le infiammazioni intestinali e renali. Per uso esterno si impiegano sulle infiammazioni della pelle e delle emorroidi. La medicina popolare utilizza le foglie del Verbasco per le infiammazioni intestinali accompagnate da coliche. Per uso esterno le foglie vengono utilizzate per decotti detergenti su piccole piaghe e ferite e per cataplasmi lenitivi ed emollienti su emorroidi infiammate, foruncoli, patercelli, lievi scottature e pruriti

- **USO INTERNO**

I fiori: Per la tosse, i catarri, le irritazioni della gola e dell'intestino. Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua (filtrare con cura su tela fine). Due - tre tazzine al giorno.

- **USO ESTERNO**

I fiori: Per la pelle e le mucose irritate. Decotto: 5 grammi in 100 ml di acqua (filtrare con cura). Fare sciacqui, gargarismi, applicare compresse sulle zone interessate. I fiori: Per le emorroidi, geloni e scottature. Tintura oleosa: 20 grammi in 100 ml di olio d'oliva o di semi (scaldare dolcemente fino a completa evaporazione dell'acqua). Applicarla tiepida sulla parte con lievi frizioni. Le foglie: Per emorroidi, foruncoli, patercelli, pruriti. Cataplasma: Far cuocere in poco latte una manciata di foglie, ridurre il tutto in polpa e applicarla, calda, sulle zone irritate. Decotto: 5 grammi in

100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse sulla zona interessata.



Verbena (*Verbena officinalis*)



250

FAMIGLIA: Verbenaceae

NOMI COMUNI: Erba turca, barbegna, coj dij prà erba de S. Gioan, clumbeina, crous, purecella, erba della milza, birbina, virminaca, crebena.

LA DROGA: Le sommità fiorite.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le sommità fiorite si raccolgono in luglio - agosto, all' inizio della fioritura, recidendo la pianta a 10 - 20 centimetri dai fiori più bassi.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, antireumatiche, febbrifughe, antiinfiammatorie, antinevralgiche, risolventi.

PRINCIPI ATTIVI: I glucosidi verbenalosite e verbenina, principi amari.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Verbena, pianta sacra agli antichi romani, non va confusa con la gradevole Cedrina, detta anche Verbena odorosa. Le proprietà riconosciute alle sommità fiorite della Verbena spaziano in un campo abbastanza vasto: la tradizione popolare ne sfrutta il

sapore nettamente amaro per stimolare l' appetito e favorire la digestione, le attribuisce virtù diuretiche e depurative del fegato e della milza, la ritiene utile per eliminare i calcoli, scacciare la febbre, alleviare i dolori reumatici. La Verbena non è tollerata dall' organismo come la Cedrina, per cui conviene limitarne l' uso a tisane coadiuvanti e blandamente depurative. L' impiego esterno della Verbena è forse più valido e sicuro. I decotti vengono impiegati per detergere piaghe e ferite, per fare gargarismi che purificano la bocca, tonificano le gengive e tolgono l' infiammazione delle tonsille. I cataplasmi fatti con le sommità fiorite mitigano i dolori nevralgici e quelli delle articolazioni. Si applicano sulle contusioni per far regredire il gonfiore e i travasi di liquidi.

- **USO INTERNO**

Le sommità fiorite: Come digestivo e depurativo. Infuso (tisana): 1 - 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine. Tintura vinosa: 5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Un bicchierino ai pasti (con cautela).

- **USO ESTERNO**

Le sommità fiorite: Per purificare e tonificare bocca e gola. Infuso: 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi. Le sommità fiorite: Per contusioni, dolori nevralgici e articolari. Polpa: Applicare sulle parti dolenti.



**Viola del pensiero
(Viola tricolor)**

FAMIGLIA: *Violaceae*

NOMI COMUNI: *Pensieri, pensè, penser salvadegh, ogit, viola zala, pansè selvaggia, suocera e nuora, jalla, soggira e nora, pentzieris.*

LA DROGA: *La parte aerea della pianta fiorita.*

QUANDO SI RACCOGLIE: *La pianta si raccoglie durante la fioritura in aprile - agosto; si taglia a pochi centimetri da terra e si eliminano le foglie secche e le parti lignificate.*

PROPRIETÀ: *Depurative della pelle, tossifughe, espettoranti, emollienti.*

PRINCIPI ATTIVI: *Violaxantina, violaquercitrina, una saponina, tannini, mucillaggini, tracce di acido salicilico.*

252

• **COME SI USA LA DROGA**

La Viola del pensiero è usata come espettorante ed emolliente nelle affezioni catarrali delle vie respiratorie, ma la proprietà più importante dei fiori e delle foglie è quella depurativa specifica su taluni disturbi della pelle. Alcuni ricercatori ne hanno segnalato l'utilità in caso di acne, eczema e foruncolosi, nonché sulla crosta latteia dei bambini. Lo sfruttamento migliore delle virtù della pianta si avrebbe con un contemporaneo trattamento interno ed esterno, cioè con infusi e cataplasmi; gli sperimentatori sostengono che all'inizio del trattamento si ha una recrudescenza dell'affezione, che in seguito, però, si risolve rapidamente. Alla Viola del pensiero vengono anche attribuite proprietà diuretiche, sudorifere e leggermente lassative. L'esperienza erboristica prevede l'impiego della varietà selvatica e non di quella coltivata.

• **USO INTERNO**

La parte aerea fiorita: Come diuretico, depurativo e blando lassativo. Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua. Una tazza al mattino a digiuno.

- **USO ESTERNO**

La parte aerea fiorita: Come coadiuvante nel trattamento delle affezioni cutanee. Decotto: 6 grammi in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e bagni parziali sulle zone interessate.

- **USO COSMETICO**

Nella cosmesi popolare, si versa in una tazza piena fino a tre quarti di fiori di Viola freschi o secchi del latte bollente fino a coprirli. Si lascia raffreddare agitando e si usa quindi il latte per ammorbidire la pelle delle mani e del viso.

253



Vite
(*Vitis vinifera*)

FAMIGLIA: Vitaceae

NOMI COMUNI: uga, vixe, vis, vi, vit, ua, vide, vida, ova, vigna, uva, paina, vita, vitaia, vitosa, vitacchia, igna, vitusa, viti, racina, achina, uba, vidda.

LA DROGA: Le foglie e il frutto fresco o secco.

QUANDO SI RACCOGLIE: Le foglie si raccolgono in autunno, quando sono rosse, i frutti alla loro maturità, in agosto - ottobre.

PROPRIETÀ: Diuretiche, depurative, aromatizzanti, dietetiche, stimolanti, antiinfiammatorie, protertrici vasali.

PRINCIPI ATTIVI: Tannini, flavonoidi, acidi organici.

- **COME SI USA LA DROGA**

La Vite è una delle piante più note e sfruttate dall' uomo. L' uva è dissetante e rinfrescante, ha un elevato valore dietetico, è utile per cure depurative e ricostituenti; i decotti di uva passa sono emollienti per la tosse e le infiammazioni della gola. Dall' uva si ottengono vini e distillati alcoolici di elevato potere tonificante ed energetico validi, a dosi moderate, per stimolare l' appetito e la digestione, la circolazione sanguigna e la diuresi. L' aceto di vino viene usato come aromatizzante e dissetante, rinfrescante e astringente intestinale; famosi sono gli aceti aromatici resi gradevoli per infusione di spezie ed erbe odorose; opportunamente diluito, l' aceto si impiega per lavare piaghe e ferite, fare impacchi sulle contusioni, ottenere tonici e lozioni di bellezza. A gocce, l' aceto fa cessare il singhiozzo, il suo odore intenso stimola i centri nervosi e favorisce la ripresa di chi ha perso conoscenza. Le foglie di una varietà della Vite, quella rossa, particolarmente ricche in polifenoli, hanno proprietà antiinfiammatorie e protettive dei capillari sanguigni utili per talune affezioni venose (per varici, emorroidi, eritrosi, geloni) e per le turbe della menopausa.

- **USO INTERNO**

Le foglie: Per disturbi circolatori. Decotto: 4 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

- **USO ESTERNO**

Le foglie: Per i geloni e i vasi superficiali dilatati. Decotto: 8 grammi in 100 ml di acqua. Fare impacchi sulle zone interessate.



AVVERTENZA

Prima di cogliere le foglie di Vite occorre accertarsi che non abbiano subito alcun trattamento con prodotti chimici.



Zafferano (*Crocus sativus*)



FAMIGLIA: Iridaceae

NOMI COMUNI: Sofran, safran, croco, giallone, zuffrana, tanfaranu.

LA DROGA: Gli stigmi.

QUANDO SI RACCOGLIE: Si staccano i fiori in settembre - ottobre, alla fioritura, si aprono e se ne separa lo stigma.

PROPRIETÀ: Aromatizzanti, coloranti, aperitive, digestive, lenitive, stimolanti, emmenagoghe.

PRINCIPI ATTIVI: un olio essenziale, il glucoside picroerocina, fitosteroli.

- **COME SI USA LA DROGA**

Lo Zafferano è molto conosciuto come colorante e aromatizzante in alimentaria, liquoreria, profumeria e farmacia; è fuor di dubbio che l'uso più noto è quello gastronomico che culmina nel classico risotto e nella zuppa di pesce. Lo Zafferano, come molte altre erbe usate per aromatizzare i cibi, non va adoperato sconsideratamente: esso è perfettamente innocuo alle normali dosi alimentari (val la pena di evidenziare che se ne usano pochi centigrammi), ma non è scevro da effetti secondari a dosi elevate.

Anche la moderna medicina riconosce allo Zafferano proprietà eupeptiche, stimolanti del sistema nervoso e della fase mestruale (di cui attenua in qualche caso i sintomi dolorosi) e lo impiega soprattutto come colorante. Studi recenti hanno dimostrato che lo Zafferano ha un'attività ormonosimile che si riflette utilmente sulla sfera sessuale; ne è stato suggerito l'impiego in caso di insufficienza ovarica. Un uso improprio dello Zafferano può dar luogo a pesanti intossicazioni, scatenare contrazioni uterine e risultare pericolosamente abortivo. Per uso esterno lo Zafferano entra nella composizione di preparati a base di miele da usare per le gengive irritate e dolenti in generale e durante le fasi di dentizione in particolare; preparati di Zafferano vengono tradizionalmente applicati su ecchimosi, scottature, escoriazioni. L'uso medicamentoso dello Zafferano è sempre meno consueto anche perché la droga, che è costituita dagli stigmi, è particolarmente costosa. L'impiego nella terapia domestica è reso difficile dalle piccolissime quantità necessarie che devono essere pesate con estrema cura; per le preparazioni di Zafferano è sempre opportuno rivolgersi al farmacista.



Le erbe velenose



Aconito
(*Aconitum napellus* L.)



FAMIGLIA: Ranunculaceae

NOMI LOCALI: Napel, Erba tora, Erba riga, Napell, Mapel, Radis del diaol, Napello, Erba velenosa, Accuonete.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea vivace con una radice carnosa arrotondata verso l'alto e ristretta a cono in basso; al momento della fioritura, vicino a questa radice se ne forma un'altra che prenderà il posto della prima esaurita. Il fusto, eretto, è quasi sempre semplice e alto fino a un metro.

- **FOGLIE**

Le foglie, alterne, hanno un lungo picciolo; il lembo è diviso in cinque lobi a loro volta profondamente incisi in segmenti sottili e lunghi; la superficie è glabra, le nervature sono molto evidenti nella pagina inferiore.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori, di colore azzurro, viola o talvolta bianco, sono riuniti in un

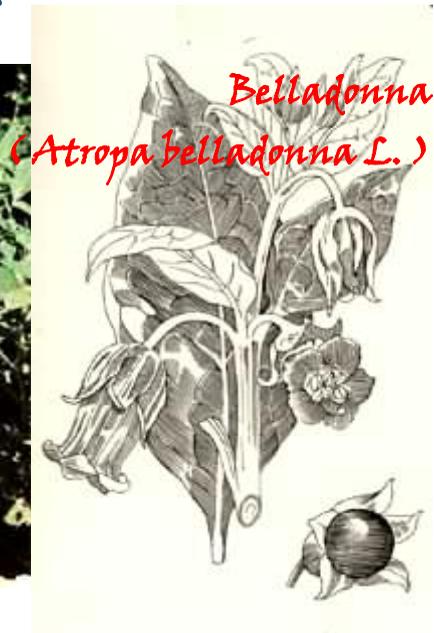
lungo racemo; il calice ha cinque sepali colorati molto diversi, uno dei quali è foggato a elmo; i petali sono otto: due formano dei cornetti che contengono del nettare, gli altri sei sono ridotti a linguette; il frutto è formato da alcuni follicoli contenenti i semi di colore nero.

- **DOVE SI TROVA**

L'Aconito cresce nei boschi, nei pascoli e nei prati delle Alpi.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta.



FAMIGLIA: Solanaceae

NOMI LOCALI: Erba morellina, Ilina, Morella furiosa, Solano furioso, Belladama, Parmentana, Tabacco selvatico, Bettonica.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea vivace con una radice rizomatosa da cui sorge il fusto, semplice per il primo tratto e ramificato poi in tre rami che raggiungono un metro e mezzo di altezza.

- **FOGLIE**

Le foglie, alterne nella parte bassa della pianta, mentre nella parte superiore sono inserite a due a due dalla stessa parte del fusto: di queste una è molto più piccola dell'altra; la lamina è ovale e acuminate alle due estremità; fusto e foglie possiedono numerosi peli ghiandolari.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono inseriti singolarmente in mezzo alle due foglie, il calice è diviso in cinque lobi triangolari e rivolti all'infuori ed è di colore porporino violaceo con la base bianco-verdastra; il vrutto è una bacca di colore nero e lucente.

- **DOVE SI TROVA**

La Belladonna cresce nella zona submontana e montana, nei boschi ombrosi delle Ipi e dell'Appennino.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta.



Brionia
(*Eryonia cretica* L.)



FAMIGLIA: Cucurbitaceae

NOMI LOCALI: Succa sarvaega, Succa berbette, Succa mata velenosa, Soca marina, Nasone del diavolo, Cocuzzara servaggia.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea vivace con una robusta radice carnosa a fittone da cui si origina un fusto sottile rampicante, munito di robusti cirri, lungo da due a quattro metri e spesso peloso e ispido.

- **FOGLIE**

Le foglie, alterne, hanno un robusto picciolo, sono palmato-lobate, la forma ricorda quelle dell'Edera, l'apice dei lobi è spesso ottuso, la base è cuoriforme; la superficie è coperta da peli rigidi che la rendono ruvida al tatto.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono riuniti in racemi posti all'ascella delle foglie; vi sono piante con fiori maschili e piante con fiori femminili; i fiori hanno il calice a tubo diviso in cinque lobi triangolari, la corolla gialla è anch'essa divisa in cinque lobi ovali lanceolati; il frutto è una bacca rossa della grandezza di un pisello.

- **DOVE SI TROVA**

La Brionia cresce dal mare alla regione submontana di tutta Italia; è frequente nei boschi, nelle macchie, lungo le siepi.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, ma in particolare la radice e le bacche.



Cicuta
(*Conium maculatum* L.)

FAMIGLIA: *Apiaceae*

NOMI LOCALI: *Sequa, F'nojass, Sciguda, Siqua velenosa, Zicuta, Cicutone, Ucria, Addurmisci, Pudimannu, Feuredda.*

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea biennale; nel primo anno produce solo foglie, nel secondo dà il fusto alto da 150 cm a due metri; questo è eretto, ramificato solo in alto, con la superficie solcata da striature longitudinali e con numerose macchie irregolari di colore rosso-bruno.

- **FOGLIE**

Le foglie sono alterne, hanno un robusto picciolo di aspetto simile al fusto e dilatato alla base, il lembo ha contorno triangolare ed è tripennatosetto con dei segmenti ovali-oblungi acuti e con il margine lievemente dentellato.

- **FIORI E FRUTTI**

I fiori sono riuniti in grandi ombrelle composte a loro volta da ombrellette; il calice ha cinque sepali molto piccoli saldati tra loro alla base, la corolla è formata da cinque petali di colore bianco, ovali e spatolati; il frutto è dato da due acheni piano-convessi ciascun con cinque costole sporgenti.

- **DOVE SI TROVA**

La *Cicuta* cresce dal mare alla zona submontana di tutta Italia; si trova nei luoghi ombrosi, nelle macerie, negli erbosi.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta.



Cocomero Asinino
(*Ecballium elaterium* (L.))



FAMIGLIA: Cucurbitaceae

NOMI LOCALI: Chigoemanu marin, Sbrinsairoel, Schisset, Coecoemer d'azen, Sbolziroti, Zedron salvadgh, Sputaveleno, Schizzetti, Zucchetta Marina, Cocuccella marejje, Coccozza dell'asino, Cocomerello, Cocuzzeja servaggia, Cucumareddu sarvaggiu, Citrulichiu, Cugumeru d'ainu, Marò bort.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea perenne con una radice tuberosa; il fusto, sdraiato sul terreno, è coperto da peli rigidi di colore biancastro, che lo rendono scabro al tatto, ed è lungo fino a un metro e mezzo.

- **FOGLIE**

Le foglie, inserite alterne, hanno un robusto picciolo, la lamina è ovale-oblunga; la base è fortemente incisa e l'apice è acuto, il margine è dentellato, la superficie è peloso-ispida.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori, di colore giallo, sono separati: quelli maschili sono riuniti in racemi, quelli femminili sono isolati; calice e corolla sono divisi in cinque lobi; il frutto è una bacca pendula di forma ovale: a maturità si stacca bruscamente dal picciolo e lancia lontano i

semi a un liquido molto amaro.

- **DOVE SI TROVA**

Il Cocomero asininino cresce qua e là in Italia, specialmente nelle zone marine; si rinviene nei luoghi incolti e nelle macerie.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, ma specialmente il succo dei frutti.



Colchio

(*Colchicum autumnale* L.)

264

FAMIGLIA: Liliaceae

NOMI LOCALI: Freguisia , Safran, Fresidaline, Friguilin, Covnagiocc, siborgole, Colaiz, Fior per i pesci, Nicolò, Fiour dal fredd, Michilin, Vaech, Zafferano selvaggio, Fior cuccolo, Zafferano Bastardo, Zafferanone, Inganna pastore, Cipolla pazza, Castagnole, Ammazzacane, Zafarana, Castagnedda, Narcisu semplici.

- **PORTAMENTO**

E' una pianta erbacea vivace con un bulbo ovoidale profondamente interrato e coperto da parecchie squame brune;

produce i fiori in estate-autunno, quando le foglie sono già secche; le foglie con il frutto spuntano la primavera successiva.

- **FOGLIE**

Le foglie (tre o quattro) spuntano tutte dal bulbo, hanno la base inserita una nell'altra, sono lanceolate o talvolta lineari, l'apice è acuminato e il margine intero; sono di consistenza upò carnosa e di colore verde intenso.

- **FIORIE FRUTTI**

I frutti, solitari, hanno la corolla formata da sei tepali saldati in un lungo tubo che parte dal bulbo e fuoriesce per diversi centimetri dal terreno, all'estremità si divide in sei lobi di colore lilla (i tre interni sono più piccoli degli esterni); lungo il tubo sono fissati i sei stami, l'ovario è posto in fondo, il frutto è una capsula a tre logge contenente alcuni semi rotondi bruni.

- **DOVE SI TROVA**

Il Colchico cresce nei prati e nei pascoli dalla zona submontana a quella subalpina nelle Alpi e nell'Appennino.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, ma in particolare i semi e il bulbo.





FAMIGLIA: Scrophulariaceae

NOMI LOCALI: Digital, Cornucopio, Vegetale, Aralda, Erba campanellina, Gauncelli, Trirodà, Zocca zocca, Erba di Santo Leonardo

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea biennale con una radice a fittone; nel primo anno produce una rosetta di foglie basali tra le quali, nel secondo, spunta il fusto fiorale alto un metro nelle piante spontanee, fino a due in quelle coltivate; tutta la pianta è pelosa e talvolta biancastra.

- **FOGLIE**

Le foglie basali, lunghe fino a 20cm, hanno un picciolo non molto lungo, il lembo è ovoidale o lanceolato, il margine è ondulato e dentellato, la base è ristretta a cuneo; la superficie superiore è bollosa, in quella inferiore sono ben visibili le nervature che formano un fitto reticolo.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori, riuniti in un racemo molto lungo, hanno un picciolo molto corto e sono rivolti verso il basso; il calice è formato da cinque sepali, la corolla, tubulare, è rosso-violacea nelle piante spontanee e di colore molto vario in quelle coltivate; il frutto è una capsula

ovoidale acuminata che si apre in due valve e contiene numerosi semi.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce qua e là nell'Italia del Nord ed è coltivata come pianta ornamentale.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, ma in modo particolare le foglie durante la fioritura.

267



Dulcamara

(*Solanum dulcamara* L.)



FAMIGLIA: Solanaceae

NOMI LOCALI: Vigna salvaga, dusse e amara, Legnoquese, Doussamara, Legn dols, Vite selvatica, Sucamara, Stringhe, Fiur d'Iliscia, Erba muroela, Curaj ed bessà, Stallaggi, Vite di Giudea, Corallini, Ducamara, uva de serpi, Torcamara, Amaraqucci, Muredda di fratta, Durciamara, Tomata burda.

- **PORTAMENTO**

È un arbusto sarmentoso, cioè rampicante, con un fusto cilindrico molto ramificato e sdraiato sul terreno o più o meno intrecciato ai rami dei cespugli su cui si avviluppa.

- **FOGLIE**

Le foglie, disposte alterne sul fusto, hanno un picciolo abbastanza lungo, sono di forma ovalelanceolata con l'apice acuminato e la

base spesso cuoriforme; quelle inferiori sono intere, mentre quelle superiori sono divise in tre foglioline: fra queste la fogliolina mediana è sempre più grande delle altre due.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono riuniti in corimbi inseriti opposti alle foglie terminali; il calice è formato da cinque piccoli sepali triangolari, la corolla ha cinque petali di colore violaceo, di forma lanceolata e spesso ripiegati all'indietro; il frutto è una bacca ovoidale glabra e con la superficie lucente, dapprima di colore verde, poi di un bel rosso vivo a maturità.

- **DOVE SI TROVA**

Questa pianta è comune dal mare alla zona montana di tutta Italia; cresce nei luoghi freschi, nei boschi, lungo le siepi e nelle macchie.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta.



FAMIGLIA: Liliaceae

NOMI LOCALI: Sciu du diau, Uga du diau, Fuga di d'moni, Jerbe dei mats, Quaterfoj, Uva di monte.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea perenne provvista di un rizoma strisciante con radici sottili da cui si origina un fusto semplice, alto 20-30 cm, che porta un verticillo di foglie e un unico fiore.

- **FOGLIE**

Le Foglie, riunite in un unico verticillo, sono normalmente quattro, talvolta tre o cinque, sono sessili, hanno forma obovata, l'apice è strettamente acuminato, la base è ristretta a cuneo; nella pagina inferiore sono ben visibili le tre nervature principali che partono dalla base.

- **FIORIE FRUTTI**

Il fiore, unico e portato all'apice del fusto, ha un involucro diviso in quattro segmenti simulanti un calice e quattro-otto segmenti simili a petali di colore verde-giallastro e riflessi verso il basso; il frutto è una bacca tondeggianti di colore viola-nerastro inserita fra i segmenti dell'involucro che sono persistenti.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce nella zona submontana e montana delle Alpi e dell'Appennino settentrionale nei boschi e nei luoghi freschi e ombreggiati.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta compreso il rizoma; è soprattutto pericoloso il frutto che può essere mangiato da chi non lo conosce e dai bambini



Fusaggine
(*Evonymus europaeus* L.)



270

FAMIGLIA: Celastraceae

NOMI LOCALI: Cappello del prave, Roncaja, Baretta d'preive, Roncaluse, Fusar, B'retta da pret, Evonim, Corallini, Fusaria, Strozzapolli, Diaconella, Scazzotta di cardinale, Frascino, Scoccapignatte, Barritta parrenesca, Caffè burdu, Buladiga

- **PORTAMENTO**

È un arbusto che prende talvolta l'aspetto di un alberello alto due-quattro metri; i rami giovani hanno sezione più o meno quadrata, la loro superficie è verde ed è interrotta da quattro piccole ali suberose di colore bruno chiaro; la corteccia adulta è marrone-grigiastrea.

- **FOGLIE**

Le foglie, opposte o talvolta verticillate a tre o a quattro, hanno un picciolo breve, sono di forma oblungo-ellittica od obovata con la larghezza massima nella parte alta, hanno l'apice quasi sempre arrotondato mentre la base si restringe a cuneo, il margine è dentellato; sono di consistenza coriacea, glabre sopra e pelose solo

lungo le nervature.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori, riuniti in piccoli corimbi all'ascella delle foglie, hanno il calice diviso in quattro lobi; la corolla, verde-giallastra, è composta da quattro petali; il frutto è una capsula divisa in quattro lobi di colore rosato, i semi sono ovoidali e di colore arancio.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce nella zona mediterranea e in quella submontana di tutta Italia nei boschi e lungo le siepi.

- **LA PARTE VELENOSA**

I frutti e la corteccia.



FAMIGLIA: Solanaceae

NOMI LOCALI: Erba di S. Apollonia, Gioiremo, Erba di S. Pulonia, Erba porcina, Dente cavallino, Erba velenosa, Erba cannocchiale, Sucamele, Erba grosudda, Folla de opus, Nasturru.

- **PORTAMENTO**

E' una pianta erbacea annuale o biennale, solo raramente si comporta come perenne; nelle piante biennali nel primo anno produce una rosetta di foglie fra le quali, nel secondo, spunta il

fusto alto fino a 80-100 centimetri; tutta la pianta è molto pelosa e vischiosa.

- **FOGLIE**

Le foglie iniziali, disposte in rosetta, hanno un picciolo non molto lungo, sono ovali-oblunghe, il margine è inciso in lobi più o meno profondi, talvolta sono pennatifide; le foglie, del fusto sono simili ma sessili e amplessicauli; l'apice e i lobi sono acuminati.

- **FIORI E FRUTTI**

I fiori, inseriti singolarmente all'ascella delle foglie superiori, sono sessili o hanno un breve picciolo, il calice è saldato a tubo slargato alla base e diviso all'apice in cinque denti acuti, la corolla, tubulare e divisa alla fauce in cinque lobi arrotondati, è giallastra con venature violacee; il frutto è una capsula contenente numerosi semi di colore nero.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce nei luoghi ruderali e negli incolti dal mare fino alla zona montana.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta.





FAMIGLIA: Rosaceae

NOMI LOCALI: *Lingua de bo, Laor bastard, Baclaver, Laurael, Lauro regio, Lauro Velenoso, Laoro reggio, Adđauru imperiale.*

- **PORTAMENTO**

E' un arbusto o un albero alto fino a sei metri con foglie sempreverdi; i rami sono spesso dritti in fuori.

- **FOGLIE**

Le foglie, inserite alterne sui rami, hanno un picciolo robusto, corto e talvolta contorto, sono persistenti, di consistenza coriacea, sono lanceolate-obovate con la massima larghezza più in alto della metà, l'apice è acuto, alla base si restringono a cuneo; la superficie superiore è verde chiara e lucente; quella inferiore è opaca e mostra chiaramente le nervature che formano un fitto reticolo.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori, riuniti in piccoli racemi all'ascella delle foglie superiori, hanno il calice composto da cinque piccoli denti saldati fra loro alla base, la corolla bianca è formata da cinque petali liberi con venti stami all'interno; il frutto è una drupa ovoidale con l'apice acuminato, la porzione carnosa è nero-violacea e contiene un

nocciolo tondeggianti.

- **DOVE SI TROVA**

Originario dell'Asia, è ora ampiamente coltivato e qua e là è naturalizzato.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, e in particolare le foglie fresche.



**Mugheretto
(Convallaria majalis L.)**



FAMIGLIA: Liliaceae

NOMI LOCALI: Mughet, Bocaline, Campanell, Convallio, Laeli, Giglio di maggio, Giglio di S. Maria, Gighiu muscatu, Giunchigliu biancu.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea perenne con un rizoma lungamente strisciante nel terreno; ai nodi ha delle gemme che daranno la parte aerea; la pianta è formata da due foglie e dal fusto fiorale alto 15-20 centimetri.

- **FOGLIE**

Le due foglie partono dalla base della pianta, hanno un lungo picciolo, sono di forma ovale-lanceolata, l'apice è acuto, la base si

restringe molto gradualmente a cuneo e passa senza interruzione nel picciolo che perciò è lievemente alato; la superficie è glabra e presenta numerose nervature parallele.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono riuniti in un racemo unilaterale poiché sono rivolti tutti dallo stesso lato e hanno un corto peduncolo arcuato verso il basso; l'involucro, detto perigonio, è a forma di campana con sei piccoli lobi ripiegati indietro; il frutto è una bacca tondeggiante di colore rosso vivo contenente alcuni semi.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce spontaneo dalla zona submontana a quella subalpina, preferisce i luoghi ombrosi e freschi; è anche coltivato per i suoi fiori profumati.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta.



FAMIGLIA: Apocynaceae

NOMI LOCALI: Bellomo, Leandru, Leander, Aleandro, Leandar, Mazze di S. Giuseppe, Pianta da rognà, Leandro, Liandro, Landru,

Lannaru, Rannulu, Leonasci, Neulache.

- **PORTAMENTO**

È un arbusto a portamento cespuglioso o un piccolo albero alto fino a quattro metri; i rami sorgono quasi tutti dalla base, sono dapprima eretti e poi lievemente arcuati verso l'esterno.

- **FOGLIE**

Le foglie sempreverdi sono normalmente opposte o talvolta, in special modo nei giovani germogli, verticillate a tre o a quattro, hanno un picciolo breve ma robusto e dilatato alla base, la lamina è lanceolata, l'apice è acuto come la base, il margine è intero; nella pagina inferiore è visibile una robusta nervatura principale da cui partono numerosissime nervature secondarie parallele fra loro.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono riuniti in corimbi all'apice dei rami, il calice è diviso in cinque lobi lanceolati, la corolla, dapprima tubulare, si divide in cinque lobi diretti in fuori; il calice è rosa o bianco nelle piante sotterranee, di colore vario in quelle coltivate; il frutto è formato da due follicoli contenenti i semi piumosi.

- **DOVE SI TROVA**

È spontaneo nei pressi dei laghi e nel sud d'Italia, altrove è coltivato.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, e in particolare le foglie e i fiori.



Ricino
(Ricinus communis L.)



FAMIGLIA: Euphorbiaceae

NOMI LOCALI: Faxoe d'India, Fasoel dij sprniss, Manteca, Rizzino, Rizein, Fava d'India, Catapuzia, Caruana, Cagamengia.

- **PORTAMENTO**

È una pianta che nei paesi caldi si presenta sotto forma di un albero alto anche 10 metri; in Italia, dove è coltivata soprattutto come pianta ornamentale, si comporta come un'erbacea annuale poiché non sopporta i geli invernali: il fusto, rossastro, raggiunge i due metri di altezza.

- **FOGLIE**

Le foglie, alterne, hanno alla base una stipola amplessicaule, il picciolo è molto lungo, la lamina è palmato-lobata, cioè divisa in cinque, sette o nove lobi disuguali (quello centrale è più grande degli altri) lanceolati e con il margine dentellato.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono riuniti in racemi posti all'ascella delle foglie o all'apice del ramo; nella parte inferiore del racemo vi sono i fiori maschili formati da un calice di cinque sepali e da numerosi stami, al di sopra vi sono i fiori femminili con sepali lanceolati e l'ovario; il frutto è una capsula a tre valve coperte da spine non rigide e contenente tre semi ovoidali - appiattiti con la superficie

variamente macchiata da striature bruno - rossastre.

- **DOVE SI TROVA**

Originario delle regioni tropicali, è coltivato e inselvaticato nell'Italia meridionale.

- **LA PARTE VELENOSA**

Il seme



278

FAMIGLIA: Cupressaceae

NOMI LOCALI: Savigna, Sprelone, zabina, Falso tamarice, Pianta dannata, Ginepro falso, Scruppittili, Ginepro, Savina.

- **PORTAMENTO**

È un arbusto a foglie sempreverdi molto ramificato, con portamento spesso piramidale e alto fino a due - quattro metri; raramente diventa un albero alto fino a dieci metri.

- **FOGLIE**

Le foglie sono opposte a due a due, ogni coppia è alterna con la precedente e si formano quindi quattro file di foglie; le foglie sono formate da una piccola scaglia aderente al rametto; nelle piante

giovani le foglie possono essere aghiiformi e talvolta si ritrovano anche nelle piante adulte.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono separati in maschili e femminili sulla stessa pianta; quelli maschili sono riuniti in amenti ovoidali, ognuno dei quali composto da una brattea e da tre - sei stami; i fiori femminili sono penduli e alla maturazione formano una specie di bacca di colore azzurro scuro e pendula contenente normalmente due semi ovoidali con la superficie rugosa.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce nelle zone montana e alpina delle Alpi e dell'Appennino ed è talvolta coltivata come pianta ornamentale.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, e in particolare i rami fogliuti.

Stramonio

(*Datura stramonium* L.)





FAMIGLIA: Solanaceae

NOMI LOCALI: Erba ratta, Erba tarponera, erba del diavolo, Stramoni, Spusari, Tromba dal giudezz, Stramogno, Pomo spinoso, Cacapuzza fetente, Calamone, Stramonin, Meloneddu burdu, Ischizza babbau.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea annuale con il fusto cilindrico, talvolta cavo, sfumato di violaceo, diviso dicotomicamente, cioè ogni volta in due rami, e alto fino a un metro; la radice è fittonante.

- **FOGLIE**

Le foglie, alterne, hanno un picciolo robusto appena dilatato alla base, la lamina ha contorno ovale, il margine è variamente inciso in lobi acuminati piccoli e grandi; la base è spesso asimmetrica con il lembo più corto da un lato e più lungo dall'altro; la pagina inferiore mostra la nervatura principale e quelle secondarie che terminano tutte all'apice dei lobi.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono solitari e inseriti normalmente nelle biforcazioni del fusto, il calice è tubulare, rigonfio in basso e terminato da cinque lembi acuti, la corolla, anch'essa tubulare, è bianca o azzurro -

violacea e lunga due volte il calice; il frutto è una capsula formata da quattro valve con la superficie esterna coperta da numerosi aculei.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce qua e là in tutta Italia dal mare alla zona submontana; preferisce i luoghi ruderali, la gjaia, i terreni mossi di recente.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta.



FAMIGLIA: Taxaceae

NOMI LOCALI: Tasciu, If, Nass, Alber de la mort, Tosseghit, Mazzacaval, Tass, Tasso mortifero, Tossico, Tasso di montagna, Vasso, Arvulu vilinusu, Linnarrubia.

- **PORTAMENTO**

È un albero sempreverde molto longevo (sembra possa superare il millennio), alto fino a 10 - 15 metri; il tronco è regolare e spesso contorto; è l'unica pianta fra le conifere che non possiede canali resiniferi e quindi non produce resina.

- **FOGLIE**

Le foglie sono disposte a spirale sui rametti ma, per torsione del

picciolo, diventano subopposte; la lamina è lineare e talvolta arquata e terminata da un'apice appuntito.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono separati su piante diverse: quelli maschili sono formati da amenti con numerose brattee che proteggono le antere, quelli femminili sono posti all'apice di un rametto dove alcune squame proteggono l'ovulo; il frutto è formato da una porzione carnosa esterna, di colore rosso a maturità, contenente un seme.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce spontaneo nella zona montana e subalpina delle Alpi e dell'Appennino, altrove è coltivato come pianta ornamentale.

- **LA PARTE VELENOSA**

Tutta la pianta, e in particolare le foglie e il seme.

Veratro

(*Veratrum album* L.)





Foto Diana Lavanni



FAMIGLIA: *Liliaceae*

NOMI LOCALI: Veregu, Aulego, Varaire, Balaer, Velaer, Sabadilion, Regoss, Elleboro bianco, Pelatò, Ellebero, Lebbro bianco.

- **PORTAMENTO**

È una pianta erbacea perenne con un rizoma carnoso segnato dalle cicatrici delle foglie più vecchie; nella porzione apicale sono presenti i resti dei piccioli, inferiormente è provvisto di numerose radici; il fusto è eretto, fistoloso e può raggiungere un metro e mezzo di altezza.

- **FOGLIE**

Le foglie sono alterne, il lembo è ovale o ellittico, alla base si restringono in una guaina amplessicaule, sono pieghettate longitudinalmente sguendo l'andamento delle nervature; la pagina superiore è glabra, l'inferiore è spesso pelosetta.

- **FIORIE FRUTTI**

I fiori sono riuniti in un'ampia pannocchia posta all'apice del fusto; ogni fiore ha il peduncolo che nasce all'ascella di una brattea, l'involucro è formato da sei tepali liberi ovali - lanceolati

con alla base due ghiandole nettarifere; il frutto è una capsula con tre valve contenente i semi appiattiti e alati di colore bruno chiaro.

- **DOVE SI TROVA**

Cresce nella zona montana subalpina delle Alpi e dell'Appennino.

- **LA PARTE VELENOSA**

Il rizoma (quando non è fiorita, questa pianta può essere confusa con la Genziana che ha però le foglie opposte anziché alterne).



Decotto Depurativo

TARASSACO radice 20 gr.
CICORIA radice 15 gr.
BARDANA radice 15 gr.
BETULLA foglie 20 gr.
ARANCIO DOLCE scorza 10 gr.
MENTA foglie 10 gr.
LIQUIRIZIA radice 10 gr.

286

un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua fredda.
Bollire per 10 minuti, filtrare. Tre tazze al giorno lontano dai pasti.

Infuso Rilassante

PASSIFLORA INCARNATA foglie 25 gr.
ASPERULA foglie 20 gr.
TIGLIO fiori 15 gr.
ARANCIO DOLCE fiori 15 gr.
CAMOMILLA MATRICARIA fiori 15 gr.
LAVANDA fiori 10 gr.

un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare.
(Indicato per combattere l'insonnia). Una tazza la sera.

Infuso Digestivo

ANICE VERDE semi 20 gr.
CAMOMILLA fiori 20 gr.
CUMINO semi 20 gr.

MENTA PIPERITA foglie 20 gr.
FINOCCHIO semi 20 gr.

un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. **una tazza dopo i pasti principali**

Vino Composto Digestivo

CANNELLA 10 gr.
CHINA 20 gr.
GENZIANA 20 gr.
ANICE VERDE 10 gr.

Macerare il tutto per 10 giorni in un litro di vino marsala. Filtrare e conservare al fresco in bottiglia scura. **un bicchierino dopo i pasti principali**

Infuso Diuretico

MAIS stigmi 20 gr.
EQUISETO sommità 15 gr.
CILIEGIO peduncoli 15 gr.
BETULLA foglie 15 gr.
VERGA D'ORO sommità 15 gr.
TARASSACO radice 15 gr.
FINOCCHIO semi 5 gr.

un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. **Tre tazze al giorno lontano dai pasti**

Infuso Antiipertensivo

OLIVO foglie 30 gr.
BIANCOSPINO fiori e foglie 30 gr.
BETULLA foglie 20 gr.
VISCAGLIO foglie 15 gr.
ANICE VERDE semi 5 gr.

un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Una - due tazze al giorno lontano dai pasti

288

Decotto contro la Tosse

POLIGALA radice 40 gr.
ALTEA radice 20 gr.
EUCALIPTO foglie 20 gr.
LIQUIRIZIA radice 15 gr.
MENTA foglie 5 gr.

un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua fredda. Bollire per 10 minuti, filtrare. Tre tazze al giorno lontano dai pasti

Infuso contro la Colite

CAMOMILLA MATRICARIA fiori 30 gr.
AGRIMONIA sommità 25 gr.
FINOCCHIO semi 15 gr.
PAPAVERO petali 10 gr.
MIRTILLO foglie 10 gr.
LIQUIRIZIA radice 10 gr.

un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Due - tre tazze al giorno lontano dai pasti

289



*finito di scrivere il 24 Dicembre 2007 da
Giofrè Vincenzo Pasquale*

