



*I quaderni del Parco*

**Volume 11**

## *le* PIANTE MEDICINALI

*Introduzione alla  
fitoterapia, descrizione,  
habitat, raccolta  
e preparazioni*



# Volume 11



## *le* PIANTE MEDICINALI

### **Sede legale amministrativa**

P.zza Garibaldi, 15 - 25034 Orzinuovi (BS)  
Tel. 030 9942033 - Fax 030 9946564  
[info@parcooglionord.it](mailto:info@parcooglionord.it)

### **Centro educativo-culturale**

Via Cattaneo, 1 - 26029 Soncino (CR)  
Tel. 0374 837067 - Fax 0374 838630  
[cultura@parcooglionord.it](mailto:cultura@parcooglionord.it) - [educazione@parcooglionord.it](mailto:educazione@parcooglionord.it)

### **Sede vigilanza ecologica**

Via Madonna di Loreto sn  
c/o Mulino di Basso  
24050 Torre Pallavicina (BG)  
Tel. 0363 996556 - Fax 0363 996063  
[parcooglionord.gev@virgilio.it](mailto:parcooglionord.gev@virgilio.it)

[www.parcooglionord.it](http://www.parcooglionord.it)

Dedicato alla cara memoria di mio zio paterno Dott. Bortolo Zanotti, laureato con 110 e lode all'Università di Pavia sotto la guida del Prof. Maffo Viali. Fondatore della Biblioteca Civica di Orzinuovi (Bs), poeta e storico, Sottotenente Medico della Divisione Cuneense nel Battaglione Saluzzo, decorato al Valor Militare. (N. Orzinuovi, 13 ottobre 1913 – M. Annowka, fronte russo, 13 gennaio 1943).

Eugenio Zanotti

**Collana a cura di:**

p.a. Eugenio Zanotti

p.a. Gabriele Gorno

ag. P.G. Giuseppe Paletti

**Ringraziamenti:**

desideriamo ringraziare gli amici che hanno contribuito alla realizzazione di questo undicesimo quaderno del Parco Oglio Nord, il Presidente del Parco Ing. Giuseppe Colombi, il Consiglio di Amministrazione, il Direttore, la segretaria signorina Sara, Emanuela Ardemagni, Isabella Piccini e collaboratori del Centro di Educazione Ambientale, le Guardie Ecologiche Volontarie. Un ringraziamento a Giuseppe Falgheri e a quanti hanno fornito nomi dialettali locali delle piante per le province di Bergamo (Carlo Marconi e sua moglie Marisa Barbagli), di Cremona (Fabrizio Bonali, Alfredo Labadini, Valerio Ferrari, Rodolfo Frigoli)

Per le correzioni delle bozze la signora Gabriella Brassini (moglie di Eugenio Zanotti); la responsabile della Biblioteca del Museo Civico di Scienze Naturali di Brescia, Dott.ssa Daniela Copeta per la gentile disponibilità e pazienza. Per le fotografie (vedi indice dei nomi scientifici con riportati a fianco i vari Autori) ringraziamo vivamente Franco Ferrandi, Giuliano Salva, Melania Marchi, Antonino Messina, Anja Michelucci, Marzia Possoni, Franco Rossi, Luciano Vitali, Marinella Zepigi.

© Copyright tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, in qualsiasi forma, senza il consenso degli Autori e dell'Ente Parco.

Maggio 2014

stampa: Fantigrafica (CR)

## *Presentazione*

Il Parco Naturale Regionale Oglio Nord, proseguendo nell'attività di educazione ambientale, diffusione della cultura naturalistica e valorizzazione del territorio, mette a disposizione delle scuole, dei fruitori dell'area protetta e delle persone interessate, un nuovo "Quaderno" dedicato alle piante medicinali. La flora del Parco, ricca di oltre mille specie di piante, per oltre l'80% spontanee fra cui specie protette e molto rare, annovera anche oltre 160 piante che possiedono proprietà medicinali, note anche come specie officinali. Questo patrimonio botanico, tenuto conto anche delle oltre 140 piante commestibili selvatiche già trattate nel quaderno n. 9, insieme alla componente vegetazionale nel suo complesso, è una ricchezza che appartiene a tutti e che deve essere fatta conoscere, salvaguardata e valorizzata. In una pianura ormai definita "*steppa coltivata*", la presenza delle acque di un grande fiume, dei fontanili, della ricca rete idrica minore e dei boschi e delle siepi che le seguono ricoprendo vaste zone (le Riserve Naturali), sponde, di ambienti asciutti come le radure, i sabbioni ed i ghiaietti, l'aumento della diversità biologica è notevole ed estremamente importante anche per la fauna e l'equilibrio della Natura. Il consumo del territorio, l'inquinamento ed il degrado hanno assunto negli ultimi decenni proporzioni allarmanti e, per fortuna, sembra che anche molte persone abbiano raggiunto la consapevolezza che occorre fermare o rallentare un atteggiamento tanto sconsiderato verso le risorse e raggiungere uno sviluppo più consapevole, più armonico, più rispettoso del pianeta e dell'uomo. Siamo convinti che i primi attori di questo nuovo modo di pensare e di agire debbano sorgere dalla Scuola e dalla Famiglia, quali valori fondanti dell'educazione civica, della cultura e dal rispetto. Questo Quaderno è stato realizzato grazie alla collaborazione scientifica di Eugenio (Enio) Zanotti, studioso del Centro Studi Naturalistici Bresciani, botanico e micologo, autore di numerosi pubblicazioni divulgative e scientifiche relative al nostro territorio e collaboratore del Parco per attività didattico-educative e sperimentali.

Il Parco Oglio Nord



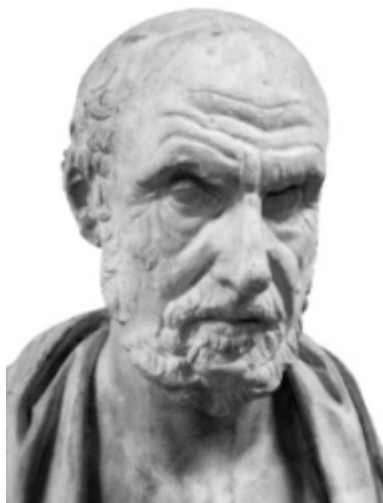
## Prefazione

L'uomo già nella preistoria è ricorso alle piante, non solo come fonte d'alimento ma anche quale preziosa miniera di sostanze curative. Fu probabilmente la Cina il Paese in cui furono originariamente individuate le proprietà curative delle erbe; il corpus di conoscenze mediche raccolto da quelle popolazioni passò successivamente in India e di qui, attraverso la Persia, in Nordafrica e in Europa. Egiziani, Greci, Romani e Arabi facevano largo uso di erbe medicinali e aromatiche. I nomi dei primi cultori della materia si perdono nella notte dei tempi. La descrizione di molte piante e numerose osservazioni sulle loro proprietà si trovano già nei primi codici cinesi, assiro-babilonesi ed etruschi e, più avanti, nei testi greci di Aristotele, Teofrasto, Dioscoride, Ippocrate, nonché nei manoscritti latini di Apuleio, Galeno, Plinio il Vecchio, ecc. Una parte delle conoscenze acquisite nel corso dei secoli è oggi disponibile soprattutto grazie al contributo degli ordini religiosi monastici. Dopo periodi di larga fama, e un uso ancora molto diffuso nel secolo scorso, a mano a mano che la scienza medica progrediva, di pari passo con la chimica, l'erboristeria perdeva importanza e molte delle vecchie conoscenze sulle piante officinali furono dimenticate. Prima che l'industria chimica erigesse i suoi imponenti grattacieli sulle fondamenta costruite in millenni di cultura popolare, l'uomo attingeva dalla natura cibo ed energia per il proprio sostentamento, ma anche sollievo dalle innumerevoli infermità che allora affliggevano la sua esistenza. Questo, senza voler sminuire le grandi conquiste della moderna medicina, né pretendere che la scienza erboristica si sostituisca alla farmacoterapia ufficiale, alle tecnologie diagnostiche e terapeutiche, alla chirurgia, né pretendere chissà quali miracoli dalle nostre amiche piante officinali. Rileva in proposito il prof. G. Penso (1989), tra le maggiori autorità in materia: *“Occorre che l'uso delle piante medicinali rientri nei confini della terapia scientifica e sperimentale, occorre che essa sia restituita al medico e che questi si aggiorni sulle possibilità di sostituire farmaci di sintesi con droghe naturali, e si convinca sulla validità della terapia con le piante medicinali”*. Queste pagine sono state scritte per le persone che amano la natura, per le famiglie, per chi, durante una passeggiata, vorrebbe conoscere qualcosa di più sui fiori, sui frutti, sugli arbusti e sugli alberi e si ispirano a quella accresciuta esigenza di un rapporto maggiormente responsabile con se stessi e con il mondo che ci circonda. Se si analizzano i più comuni e, spesso, gravi malanni che affliggono l'uomo di oggi ci si accorge che in gran parte sono causati dalla vita moderna: l'alimentazione eccessiva o squilibrata,

l'alcol, il fumo, l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo, lo stress quotidiano, l'abuso di farmaci, di cosmetici, ecc. E' chiara quindi la connessione ambiente-salute, com'è pure ovvia la ricerca da parte dell'uomo di luoghi tranquilli, salutari, riposanti. La riscoperta dei cibi semplici, della dieta mediterranea, dei prodotti biologici, dell'agriturismo, del ritorno alle regole dell'economia domestica non deve essere considerata una moda, ma la rivalutazione di una dimensione indissolubilmente legata alle radici più profonde dell'animo umano. Questo è stato lo spirito che ha fornito lo spunto alla stesura di queste pagine, attraverso personali esperienze, studi e l'amore che da sempre nutriamo per le piante e per la natura, cercando di esporre, in modo utile, accessibile e sicuro i dati scientifici relativi alle nostre comuni piante medicinali, raccolti dalla gran messe di ricerche, pubblicazioni di botanica e fitoterapia antiche o moderne oggi disponibili. Le schede relative alle singole specie sono state redatte con lo scopo precipuo di aiutare il riconoscimento botanico delle piante, della conoscenza delle loro esigenze ecologiche, della loro distribuzione nel territorio del Parco dell'Oglio Nord. Sono stati aggiunti dati essenziali sulle parti utilizzabili, sui periodi migliori per la raccolta, sui componenti attivi e coattivi, sulle proprietà e sui loro impieghi erboristici, senza tralasciare altre annotazioni e curiosità. Sono infine riportate alcune preparazioni di tipo preventivo, curativo e, in qualche caso, cosmetico. E' stato impossibile, durante la stesura del testo, non ricorrere a termini tecnici botanici e farmaceutici; sono stati aggiunti perciò, alla fine del volume, due glossari.

Anche le parti che si riferiscono alle principali preparazioni e applicazioni fitoterapiche sono state volutamente ampliate per supplire a una mancanza riscontrata spesso in testi analoghi. La scelta delle piante officinali per questo volume ha coinciso con alcuni criteri che ci eravamo inizialmente imposti: ci è parso inutile inserire piante con scarsa o non ben accertata efficacia curativa, oppure meno attive di altre trattate; sono state volutamente trascurate specie rare, minacciate di estinzione, protette in modo assoluto, di difficile ricerca o individuazione; sono state omesse specie pericolose per la loro velenosità, sicuramente valide dal punto di vista medico-erboristico, ma che devono assolutamente essere escluse (anche per legge) dagli usi familiari (ad es. digitale, colchico, cicuta, tasso, stramonio, ecc.). Non aspettiamoci miracoli né guarigioni improvvise: la fretta è nemica della salute. Oggi la società dei consumi e la fretta ci spingono a volere il rimedio pronto, a cercare e ingurgitare la pastiglia "miracolosa" che toglie in pochi minuti il mal di testa o la pomata che lenisce in un attimo un dolore pulsante, ma col tempo i "nodi" vengono al pettine! Se non sono riconosciute ed allontanate le cause, i disturbi non faranno altro che tornare e lo stato di salute peggiorerà. La redazione di questo nuovo "Quaderno" del Parco dedicato alle piante medicinali, è in linea con i precedenti dedicati alle erbe commestibili ed ai funghi. Ci si è preoccupati di fornire uno strumento di facile consultazione e che, pur nel rigore scientifico, fosse alla portata dei cittadini fruitori dell'ambiente naturale che circonda il fiume Oglio e la

campagna circostante. Sono state trattate le specie che possono trovare impiego come cura o coadiuvanti di questa in alcune fra le più diffuse disfunzioni, malattie, stati di malessere delle persone ed in particolare piante di facile reperibilità e riconoscimento anche da parte di chi non si occupa abitualmente di botanica. Si raccomanda, comunque, di leggere le raccomandazioni e le avvertenze indicate nell'introduzione.



Ippocrate di Coa o Kos (Coa, 460 a.C. circa – Larissa, prima del 377 a.C.) visse nell'isola di Kos, nel Dodecanneso, dove si sviluppò la scuola razionale. E' stato un medico greco antico, considerato il padre e fondatore della medicina ed il più grande genio della medicina antica . Figlio di Eraclide e di Fenarete, Ippocrate proveniva da una famiglia aristocratica con interessi medici, i cui membri erano già appartenuti alla corporazione degli Asclepiadi. Il padre era egli stesso un medico che affermava di essere un discendente diretto di Asclepio, dio della medicina. Fu proprio il padre insieme ad Erodico ad insegnare al giovane Ippocrate l'arte medica.

## *Consigli e raccomandazioni*

Le piante medicinali devono essere usate con senso di responsabilità, misura e intelligenza. La nostra flora spontanea annovera diverse specie ricche di alcaloidi, glucosidi, saponine e di sostanze tossiche che non di rado causano gravi avvelenamenti. La faciloneria, l'immodestia e la sbadataggine sono frequenti (come succede con i funghi) fra gli improvvisati cultori delle "mode ecologiche" o delle "stregonerie" inventate per abbindolare il prossimo. Quindi raccomando buonsenso e suggerisco di approfondire la conoscenza delle piante e delle loro proprietà, frequentando musei, botanici ed erboristi preparati. Una maggiore conoscenza della materia attraverso lo studio di buoni testi di fitoterapia è certo auspicabile, così come la preparazione di erbari con piante essiccate, sempre utilissimi al riconoscimento e allo studio delle singole specie. Ogni cura da intraprendere per un certo tempo va valutata tenendo conto della malattia da curare, delle condizioni fisiche, segnatamente di alcuni organi come il fegato e i reni, di eventuali gravidanze o allattamenti, della presenza di altre patologie e delle terapie in corso. Quindi, in ultima analisi è sempre preferibile, prima di iniziare un trattamento con piante medicinali, consultare il medico curante o un erborista preparato e serio. Non si devono mai superare i dosaggi suggeriti e non si deve pensare che tanto più un infuso o un decotto è concentrato, tanto più darà beneficio; anzi, occorre sempre cominciare le cure con preparazioni diluite, aumentandone progressivamente la concentrazione fino a quella consigliata.

**Gli Autori e l'Amministrazione del Parco Oglio Nord declinano ogni responsabilità derivata dall'uso improprio e da errate interpretazioni in ordine al riconoscimento o all'utilizzo delle piante descritte in questo volume e raccomandano di affidarsi ad esperti botanici e a medici erboristi.**

### **Ricordate sempre queste cose:**

1. Non raccogliete piante sui bordi delle strade trafficate, in zone vicine a fonti di inquinamento (canali di scolo, allevamenti animali, discariche, aree industriali, ecc.) in parchi frequentati da cani o altri animali;
2. Non raccogliete piante in campi sottoposti a trattamenti chimici o a sversamenti di liquami;
3. Non raccogliete piante che non conoscete e fatevi accompagnare da qualcuno che le conosce bene;

4. Non raccogliete piante che non siano perfettamente sane;
5. Verificate, prima di tutto, di non essere in aree dove è vietata la raccolta (es. nelle Riserve Naturali) e di non raccogliere specie protette dalle apposite normative;
6. Raccogliete le piante in modo da lasciarne alcune sul posto per garantirne la sopravvivenza.
7. Le piante medicinali esigono sempre un'accurata pulizia ed essiccazione prima dell'uso e della conservazione.
8. Raccogliete piccole quantità, per il solo uso familiare.

## Introduzione (\*)

Il termine "*Fitoterapia*", derivato dal greco, e introdotto nella scienza dal medico francese Henry Leclerc (1870-1955) indica la terapia praticata con medicinali di origine vegetale. L'impiego delle piante medicinali ha avuto un notevole incremento negli ultimi anni poiché ci si orienta sempre di più verso le cure con rimedi naturali, ritenendo tra le scelte prioritarie l'innocuità e l'assenza di effetti secondari negativi. Questo non sempre risponde alla realtà, poiché anche con l'uso delle piante si possono avere effetti collaterali, di interazioni tra alimenti e piante medicinali, tra farmaci e piante medicinali sono sempre più frequenti, specie se si impiegano piante molto "*attive*", contenenti cioè principi attivi che impiegati in sovradosaggio o per periodi prolungati possono risultare tossici. Vale sempre il famoso principio dettato da Ippocrate: "*Primum non nocere*." La normativa europea definisce i preparati fitoterapici: farmaci di origine vegetale assimilabili a prodotti medicinali aventi come ingredienti farmacologicamente attivi sostanze provenienti da piante. Il sistema comunemente accettato per il riconoscimento dello standard di qualità di una pianta officinale è costituito dalla titolazione. Si intende per titolazione un procedimento tecnologico chimico-fisico, atto ad individuare qualitativamente e quantitativamente nel fitocomplesso, il principio attivo che determina l'attività farmacologica di una pianta medicinale. Quindi, per la sicurezza dei prodotti è di grande importanza l'etichettatura che di questi prodotti deve contenere: 1) la composizione e il titolo dei principali principi attivi; 2) la denominazione, col nome botanico e con quello scientifico della specie; 3) il luogo di coltivazione, se questa è di origine spontanea, oppure coltivata, il periodo di raccolta; 4) riferimenti alla parte della pianta utilizzata in terapia (droga) e il termine massimo di utilizzo, con riferimento alla certificazione della provenienza, che rappresenti una vera e propria carta di identità della pianta; 5) la data e il numero di lotto della preparazione; 6) il nome del produttore o il paese d'origine, il nome dell'importatore, e/o il responsabile dell'immissione in commercio. 7) avvertenze e le indicazioni legate all'uso in gravidanza, allattamento, pediatria e negli anziani; nonché le eventuali interazioni farmacologiche.

La Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana insieme alla Farmacopea Europea, rappresentano i testi ufficiali nazionali di raccolta di tutte le preparazioni farmaceutiche, quindi, anche dei preparati fitoterapici impiegati per la cura e prevenzione. Nell'edizione Italiana, è stato dato ampio risalto alle preparazioni vegetali, presenti in maniera cospicua, in questa edizione, nonostante il continuo sviluppo dei farmaci di sintesi. Nell'attuale edizione è presente, come nell'edizione precedente, un capitolo di descrizione dei Metodi Generali Usati in Farmacognosia, nel quale si definiscono criteri, metodologie e controlli di qualità

delle droghe vegetali e loro preparazioni. Inoltre, nelle ultime edizioni sono aumentate il numero delle monografie relative alle piante medicinali, una parte di particolare interesse per la fitoterapia riguarda le preparazioni generali a partire da materiale vegetale. Vengono trascritte di seguito le definizioni riportate nelle monografie relative alle preparazioni delle piante medicinali: Droghe Vegetali, Preparazioni a Base di Droghe Vegetali, Tinture, Estratti, Infusi e Decotti, Oli Grassi Vegetali, Piante per Tisane, Droghe vegetali (*Plantae medicinales*).

**DEFINIZIONE:** Le droghe vegetali sono essenzialmente piante intere, frammentate o tagliate, parti di piante, alghe, funghi, licheni in uno stato non trattato, generalmente in forma essiccata, ma talvolta fresche. Sono anche considerati droghe vegetali alcuni essudati che non sono stati sottoposti ad uno specifico trattamento. Le droghe vegetali sono definite con precisione dal nome scientifico botanico secondo il sistema binomiale (genere, specie, subspecie, varietà e autore).

**PRODUZIONE:** Le droghe vegetali si ottengono da piante coltivate o selvatiche. La qualità delle droghe vegetali viene garantita da adeguate procedure di campionamento, coltivazione, raccolta, essiccamento, frammentazione e condizioni di conservazione. Le droghe vegetali sono, per quanto possibile, esenti da impurezze come terra, polvere, sporcizia e altri contaminanti come funghi, insetti e altre contaminazioni animali. Non devono essere in decomposizione. Se è stato usato un trattamento di decontaminazione è necessario dimostrare che i costituenti della pianta non siano stati influenzati da tale trattamento e che non siano rimasti residui nocivi. Per la decontaminazione delle droghe vegetali è proibito l'uso di ossido di etilene.

**IDENTIFICAZIONE:** Le droghe vegetali vengono identificate mediante le loro descrizioni macroscopiche, microscopiche e con qualunque altro saggio che possa essere richiesto (per esempio, cromatografia su strato sottile).

**SAGGI:** Se non diversamente prescritto nelle singole monografie si effettua il saggio per gli elementi estranei. Per le droghe vegetali che possono essere adulterate si applica un adeguato saggio specifico. "Nei casi appropriati, le droghe vegetali soddisfano ad altri saggi, per esempio, ceneri totali ceneri insolubili in acido cloridrico, sostanze estraibili, indice di rigonfiamento, indice di amarezza. Se non diversamente prescritto nelle singole monografie, sulle droghe vegetali si effettua il saggio per la perdita all'essiccamento. Per le droghe vegetali con un alto contenuto di essenza si effettua la determinazione dell'acqua. Le droghe vegetali soddisfano ai requisiti per i residui di pesticidi. I requisiti tengono in considerazione la natura della pianta, quando necessario la preparazione nella quale la pianta potrebbe essere utilizzata e, se disponibile, la conoscenza della completa documentazione del trattamento del lotto della pianta. Il contenuto di residui di pesticidi può essere determinato con il metodo

descritto nell'allegato al metodo generale. Deve essere considerato il rischio di contaminazione delle droghe vegetali da metalli pesanti. Se una singola monografia non prescrive limiti per metalli pesanti o elementi chimici specifici, tali limiti, se giustificato, possono essere richiesti. Raccomandazioni sulla qualità microbiologica dei prodotti che sono costituiti solamente da una o da più droghe vegetali sono riportate nel testo Qualità microbiologica delle preparazioni farmaceutiche. Quando necessario, possono essere richiesti i limiti per le aflatossine. In alcune circostanze specifiche si deve considerare il rischio della contaminazione radioattiva”.

**DETERMINAZIONE QUANTITATIVA:** La determinazione quantitativa delle droghe vegetali viene effettuata, salvo eccezioni giustificate ed autorizzate, mediante un metodo appropriato.

**CONSERVAZIONE:** Conservare al riparo dalla luce.

**TOSSICOLOGIA DELLE PIANTE MEDICINALI:** Molti pazienti preferiscono oggi ricorrere alla medicina non convenzionale ed in particolare alla fitoterapia, per trattare i loro disturbi e tale fenomeno ha assunto proporzioni sempre maggiori nell'ultimo decennio. Tutto questo è dovuto ad una certa “*sfiducia*” nei confronti della terapia tradizionale (causata dalla tossicità dei farmaci allopatici con conseguente aumento delle malattie iatrogene, dai costi elevati dei farmaci, dal contenimento dei costi del welfare state e spesso dall'insuccesso della terapia), ma soprattutto dalle informazioni mediatiche e dalla maggiore consapevolezza individuale verso uno stato di benessere rivolto all'autocura; tutti questi fattori hanno orientato il consumatore verso prodotti naturali, seguendo il modello secondo il quale tutto ciò che ha a che fare con il mondo naturale è da ritenersi sicuro e privo di effetti collaterali. Non esistono, in realtà, piante che possono essere considerate sicure, spesso, con l'assunzione di piante medicinali si sono verificate reazioni tossiche molto gravi (come lo shock anafilattico, angioedema, allucinazioni e perfino la morte), senza contare che sono frequenti gli innumerevoli casi di reazioni meno gravi, come prurito, rush cutaneo ed orticaria. Le possibili reazioni avverse delle piante possono essere legate a caratteristiche della pianta, ai principi attivi in essa contenuti ed alla risposta soggettiva del singolo paziente. È necessario identificare correttamente la pianta, secondo le sue caratteristiche morfologiche macroscopiche e microscopiche, ed anche la parte stessa che si utilizza (droga), poiché le diverse parti delle piante contengono diverse sostanze chimiche a diverse concentrazioni, a seconda se si trovano nelle radici, foglie, fiori, fusto o corteccia. Circa la qualità e la quantità dei principi attivi è importante far riferimento al tempo di raccolta (tempo balsamico), dal momento che per ogni pianta esiste un periodo ottimale per avere le massime concentrazioni di principio

attivo, ed è opportuno anche tener conto dei fattori ambientali come clima, altitudine, latitudine, ecc.

Un altro aspetto importante da tener presente è che i prodotti fitoterapici potrebbero essere contaminati da pesticidi, metalli pesanti, erbicidi o che durante le varie fasi di lavorazione avrebbero potuto esporre il prodotto a funghi, batteri, ecc... L'industria, infatti, è tenuta a rispettare delle procedure di buona preparazione, tali da garantire la sicurezza del prodotto, seguendo le regole delle norme di buona fabbricazione riportati nella Farmacopea Ufficiale. Un'altro aspetto fondamentale è rappresentato dalla standardizzazione degli estratti in modo da garantire che in ogni preparato ci sia la stessa quantità di principio attivo, da garantire la riproducibilità e ripetitività della risposta curativa. Da tener presente che ogni soggetto può, avere una risposta peculiare ed imprevedibili in base all'uso del prodotto fitoterapico, le condizioni del paziente possono costituire un potenziale pericolo per l'assunzione di piante medicinali: le controindicazioni possono essere costituite da malattie organiche, pregresse o in atto (come ulcera peptica, ipertensione, insufficienza epatica o renale) o interventi chirurgici, che modificano la farmacocinetica delle molecole di origine naturale, aumentando il rischio di tossicità. Persino delle condizioni *"fisiologiche"*, come la gravidanza o l'allattamento, possono rendere proibitivo l'accostarsi all'utilizzo di talune piante medicinali.

Nell'uomo sono insite straordinarie capacità di difesa dalle malattie, spesso fiaccate proprio dall'aggressività e dall'uso smodato di farmaci (antibiotici, antidolorifici, antinfiammatori, ipnotici, purganti, ecc.), che devono essere assolutamente riattivate. Tornano alla mente le parole dello scrittore tedesco L. Buchner che affermava: *<<Le forze non s'infondono, si possono soltanto ridestare>>*, alle quali è bene far seguire l'antico ma sempre valido insegnamento che soleva citare l'italiano B. Ramazzini, fondatore della medicina del lavoro, : *<<Longe praestantius est preservare quam curare>>*: *"E' molto meglio preservare (e prevenire) che curare"*. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) ha recentemente precisato il significato del termine "pianta medicinale", con questa definizione: *<<Qualsiasi vegetale che contenga, in una o più parti, sostanze che possono essere utilizzate per scopi terapeutici, sotto forma di preparati semplici, oppure, dopo averle isolate e modificate chimicamente, possono entrare a far parte di prodotti farmaceutici>>*. In ciò vi è una chiara rivalutazione di un certo numero di specie officinali che fino a pochi decenni or sono costituivano la base della scienza medica e della tradizione fitoterapica popolare, piante che furono ingiustamente dimenticate con l'avvento del consumo indiscriminato dei farmaci di sintesi. L'intendimento dell'OMS è quello di riconoscere alle piante medicinali le importanti funzioni che svolgono in determinati settori della medicina, soprattutto dove si richiedano terapie *"blande"* e prive degli inconvenienti che talune *"molecole pure"* di sintesi possono

arrecare. Non bisogna dimenticare che i farmaci sintetici o quelli isolati allo stato puro dalle piante officinali producono sempre, oltre alla loro azione benefica, effetti secondari che spesso alterano il normale metabolismo, con il risultato quindi di eliminare sì il disturbo, ma di causarne spesso altri, imprevedibili e non meno gravi. L'uso delle droghe naturali in toto è spesso la terapia più idonea ad evitare tali inconvenienti. Le droghe delle piante medicinali racchiudono un insieme di composti chiamato fitocomplesso, il quale è definito: *"Entità biochimica complessa che rappresenta l'unità farmacologia integrale delle piante medicinali"*; M. Perdetti (1983) indica in questa entità i seguenti requisiti:

- 1) E' dinamica poiché si forma attraverso la mutua relazione e la concomitante presenza di molteplici molecole (oligoelementi, sali minerali, vitamine, enzimi ecc.).
- 2) I suoi costituenti considerati isolatamente mostrano qualità biologiche modificate, ridotte o addirittura annullate;
- 3) Le funzioni biologiche delle singole molecole interagenti che lo formano sono complementari e producono, oltre ad azioni specifiche su funzioni od organi isolati, anche effetti generali sull'intero organismo. I risultati terapeutici inoltre, sono diversi e più complessi di quelli ottenibili con l'uso dei soli principi attivi contenuti nelle stesse piante;
- 4) Il fitocomplesso può difficilmente essere studiato analiticamente con metodiche che ne rompono l'unità e il dinamismo, ma può essere efficacemente testato attraverso gli effetti clinici che produce nei soggetti che lo utilizzano;
- 5) Tale unità farmacologica mostra di possedere anche proprietà nutritiva e di modulazione dell'omeostasi cellulare e tissulare, poiché la sua azione tende a coadiuvare le funzioni vitali della cellula piuttosto che sopprimerne alcune: da qui gli effetti generalmente lenti e duraturi, la buona tollerabilità ed il suo impiego piuttosto maneggevole.

L'efficacia della fitoterapia dipende, come del resto per ogni pratica terapeutica, essenzialmente da due fattori: il tipo di patologia da curare e le condizioni generali del paziente. L'esperienza suggerisce che sono curabili con buoni e spesso eccellenti risultati tutte le patologie croniche in cui non vi siano grossolane ed irreversibili compromissioni organiche. In pratica i pazienti affetti da malattie funzionali che durano da lungo tempo e che non hanno ancora comportato danni anatomici a livello di tessuti non rigenerabili (es. gastriti, coliti, fibromialgie, bronchite cronica, allergie, rallentamenti circolatori, stipsi, epatosi, ecc.) in genere vengono ben disintossicati, riequilibrati e portati a guarigione con le piante officinali.

E' questo il campo d'azione elettivo delle piante medicinali, per due motivi:

- 1) C'è il tempo di aspettare l'effetto terapeutico del farmaco (le piante ben scelte non operano la soppressione dei sintomi, ma stimolano i meccanismi omeostatici dell'organismo ed esso, logicamente, ha bisogno dei suoi tempi biologici per risanarsi);
- 2) In queste patologie le cure devono essere continue per lunghi periodi e qui, a differenza dei farmaci di sintesi, le piante mostrano tollerabilità, assenza di effetti collaterali ed effetto tonico e moderatore su tutto l'organismo.

Nelle patologie acute (es. broncopolmonite, shock anafilattico, ictus, infarto del miocardio, fratture ossee, emorragie profuse, collasso, edema polmonare acuto, appendicite ecc.), la fitoterapia non è una tecnica di prima scelta, poiché il compito del medico sarà innanzitutto di salvare la vita del paziente. Le piante medicinali hanno tempi d'azione che vanno dai giorni ai mesi, e quindi non sono indicate in circostanze che richiedono interventi terapeutici urgenti e di veloce effetto. In questi casi sarà d'obbligo trattare il paziente con rimedi e interventi il più possibile energici e, se necessario, invasivi.

In alcuni di tali quadri, peraltro, la fitoterapia può costituire una valida cura di appoggio coadiuvando l'azione terapeutica degli altri rimedi, soprattutto nei periodi di recupero successivi al fatto acuto (es. antibiotici abbinati a piante balsamiche ed espettoranti nella broncopolmonite, piante demineralizzanti dopo l'immobilizzazione delle fratture, terapie d'urgenza convenzionali con piante che correggono il ritmo cardiaco e la viscosità del sangue dopo gli incidenti vascolari cardiaci e/o cerebrali ecc.).

Concludiamo ricordando le significative parole in proposito di un grande scienziato, Valerio Giacomini, che tanto ha fatto per le discipline ecologiche e botaniche: *<<Quasi un misterioso richiamo ci attrae verso le piante che soccorrono le nostre infermità, che confortano, dissetano, addolciscono, profumano e sovengono a tante necessità della nostra esistenza. Mi riferisco alle piante medicinali e in senso più largamente comprensivo officinali. Copiosamente diffuse sui nostri monti, nelle nostre campagne, fin sulla soglia delle nostre case, conosciute in gran parte sin dalla più remota profondità dei tempi, sembra facciano parte di un arcano, provido disegno che tende ad armonizzare i bisogni dell'uomo con le risorse del mondo vivente vegetale, anzi con tutto l'ambiente fisico e biologico nella sua massima integrazione".*

## LA RACCOLTA E LA CONSERVAZIONE DELLE PIANTE UFFICIALI

Gran parte dei Paesi europei ha Leggi statali, regionali, provinciali, comunali, che tutelano la flora e ne disciplinano la raccolta. Quindi, prima di recarsi in qualche località alla ricerca di piante medicinali, è bene informarsi in merito; occorre inoltre ricordare che prati, siepi e boschi hanno proprietari ai quali va richiesta l'autorizzazione, almeno formale. Non tutte le leggi e i regolamenti, anche in questo campo purtroppo, soddisfano quanto si prefiggono: spesso si esauriscono in meri elenchi di specie (di solito vistose, medicinali, rare, ecc.) sono supportati da un approccio di tipo scientifico e che non tengono conto di realtà e di situazioni locali. La salvaguardia di determinate specie dovrebbe prima di tutto mirare alla difesa degli ambienti nei quali esse crescono e si moltiplicano: è inutile da un lato inserire le ninfee o le tife negli elenchi delle specie protette e dall'altro non intervenire per bloccare le continue "bonifiche" o i prosciugamenti delle zone umide e delle paludi, o la loro sparizione causata da spesso inutili o quantomeno sconsiderate opere di arginatura dei fiumi e dei corsi d'acqua in genere.

Per raccogliere ed essiccare le piante medicinali o parti di esse, è necessario attenersi ad alcune regole fondamentali; il rispettarle permette di conservare i componenti utili sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo. Ogni droga, cioè la parte della pianta che è impiegata a scopo medicamentoso, ha un suo ben preciso "*tempo balsamico*" di raccolta, che corrisponde a quel periodo dell'anno durante il quale è massima la concentrazione di principi attivi. Il tempo balsamico è legato a diversi fattori: al ciclo vegetativo della pianta, al suo stadio di sviluppo, all'ambiente di crescita (clima, suolo, ecc.) e può inoltre variare localmente anche di anno in anno secondo l'andamento stagionale. Nelle schede relative alle piante descritte si riportano periodi medi, entro i quali sarà l'esperienza e la preparazione del raccoglitore a determinare il momento più idoneo. Quando, dove e come raccogliere le piante medicinali? Di norma è il mattino il momento della giornata più adatto a cogliere le parti epigee delle piante; occorre però che la giornata sia asciutta e non vi sia rugiada. È prassi che i rizomi, i bulbi, i tuberi e le radici si raccolgano dal tardo autunno alla fine dell'inverno, quando le piante sono in riposo vegetativo. Le cortecce si staccano facilmente dai rami in primavera, quando questi sono ricchi di linfa, le gemme si staccano all'inizio della primavera, quando sono gonfie e prossime all'apertura, le foglie si raccolgono dalla primavera inoltrata all'estate, le piante erbacee intere si colgono poco prima o durante la fioritura, i fiori quando non sono ancora completamente sbocciati, i frutti alla completa maturazione e i semi poco prima che la pianta li lasci cadere spontaneamente.

Una raccomandazione importante: le piante medicinali e alimentari non si devono

assolutamente raccogliere nei luoghi inquinati (bordi delle strade, i centri urbani, i campi coltivati nei quali si impiegano normalmente pesticidi, concimi organici o chimici con distribuzione superficiale, le aree prossime a fabbriche che emettono gas o polveri, ecc.), ma in ambienti salubri e possibilmente con elevato grado di naturalità. Si raccolga solo il quantitativo necessario per l'uso proprio o familiare e comunque entro i limiti concessi dalle leggi vigenti, evitando soprattutto di danneggiare le piante, lasciando sempre qualche esemplare per garantire la riproduzione delle specie. Gli strumenti da impiegare per la raccolta sono una vanghetta, una zappetta, un paio di forbici da giardino, un coltello da innesto, un cesto di vimini o una borsa di tela e un paio di guanti robusti.

Come si essiccano? Per quanto riguarda l'essiccazione, questa va fatta con cura, per mantenere inalterati i principi attivi contenuti nelle piante; perciò, subito dopo la raccolta, occorre pulirle da terriccio, insetti o parti estranee e mondarle delle parti secche, ammalate o appassite, in locali asciutti e al riparo dai raggi del sole. In generale le droghe non devono essere esposte al sole, tranne tuberî, rizomi e radici carnose per i quali sarebbe bene procedere all'essiccamento in stufa a 55-60° C perché perdono altrimenti aroma e colore; devono invece essere stese in sottili strati su telai per farle disidratare in maniera uniforme e completa. Le droghe ben essiccate devono mantenere il colore iniziale e rompersi facilmente fra le dita, inoltre si devono utilizzare entro un anno dalla raccolta, poiché in seguito la percentuale di principi attivi diminuisce notevolmente. La perdita di acqua dai tessuti causa un forte calo nella resa delle piante fresche raccolte. Esso è variabile da droga a droga, ma indicativamente possiamo quantificare che per ogni Kg di bulbi, radici e rizomi freschi si otterranno dopo l'essiccazione circa 300 g di droga secca, circa 400 g per le cortecce e le gemme, dai 130 ai 200 g per i fiori, le foglie e le erbe intere.

Come e dove si conservano? Le piante perfettamente essiccate si devono conservare in locali freschi e asciutti, dentro recipienti di vetro scuro a chiusura ermetica (es. con tappo di sughero). In questo modo si evitano processi chimici (ossidazione, polimerizzazione, racemizzazione), con conseguente alterazione dei costituenti delle droghe, e l'attacco da parte di insetti (coleotteri, ditteri, lepidotteri) che spesso danneggiano le droghe essiccate.

## **PREPARAZIONI ED APPLICAZIONI FITOTERAPICHE**

Le preparazioni e le applicazioni a base di piante medicinali sono numerose. Alcuni metodi sono in diretta relazione con la loro forma di somministrazione: per esempio i cataplasmi, gli unguenti, i balsami, hanno un impiego esclusivamente topico (uso esterno). Altri metodi tengono conto dell'origine di particolari gruppi di principi attivi di una pianta e può rendersi

necessario l'uso di un solvente alcolico per l'estrazione di sostanze insolubili in acqua. Altri ancora sono in relazione con gli organi della pianta stessa, nel senso che versando acqua sopra una radice intera di genziana, si estrae solo una piccola frazione dei suoi costituenti, contrariamente a quanto avverrebbe per fiori o foglie. È evidente che alcune preparazioni sono accessibili e realizzabili in casa, altre richiedono invece una pratica e delle attrezzature specialistiche, pertanto, anche se sono di seguito passati in rassegna i principali metodi di preparazione e di applicazione delle droghe vegetali, sono state scelte "ricette" di facile preparazione (infusi, decotti, vini medicamentosi, paste di polveri, ecc.) ma nel contempo sicure ed efficaci. Per un'utilizzazione razionale e corretta delle droghe medicinali occorrono recipienti a chiusura ermetica idonei (in vetro pyrex, porcellana resistente al fuoco, acciaio inox), non di ferro, alluminio, rame o altri metalli che possono reagire con sostanze estratte dalle piante. Occorre un contenitore per liquidi con riportate le misure per i millilitri (tacche dei ml), possibilmente un bilancino di precisione almeno ai 5 g per poter tarare i recipienti che si intendono usare.

Passiamo ora in rassegna le principali tecniche di preparazione e di utilizzazione delle piante officinali:

**ALCOLATO:** è un liquido incolore che si ottiene facendo prima macerare piante fresche nell'alcol etilico e, successivamente, distillando (es. "*l'acqua di melissa*").

**ALCOLATURO** (o tintura madre): liquido colorato ottenuto, senza distillazione, tramite macerazione di piante fresche in alcol etilico; è di colore verde quando è preparato con foglie e fusti, oppure bruno se sono state usate cortecce o radici.

**BAGNO:** è generalmente preparato versando nella vasca due o tre litri di un infuso o un decotto di piante essiccate. Oltre al bagno integrale sono spesso consigliati anche bagni parziali come i pediluvi, i manicupi, i semicupi.

**CATAPLASMA:** medicamento per uso esterno preparato impastando acqua con polveri, erbe triturate o macerate, spesso miscelate con sostanze di sospensione (di solito farine); l'impasto si mette, generalmente caldo, fra due panni sottili (pezzuola di tela o garza) prima dell'applicazione sulla parte del corpo da curare.

**COLLIRIO:** è un medicamento per gli occhi, una soluzione acquosa che va instillata per mezzo di un contagocce, oppure si usa per lavaggi con l'apposito bicchierino (occhiarola). Data la delicatezza dell'occhio, i colliri devono essere preparati e accuratamente filtrati con la massima attenzione usando acqua distillata o bollita a lungo.

**COLLUTORIO:** soluzione medicamentosa destinata a venire utilizzata per gargarismi

(diluita) o per disinfettare e disinfiammare le gengive e le mucose infiammate (pura o diluita in poca acqua).

**COMPRESSA TOPICA:** si prepara con garze o pannolini imbevuti di una sostanza curativa che si applica esternamente sulle parti doloranti o che devono essere medicate.

**DECOTTO:** si ottiene attraverso la decozione, la quale consiste nel sottoporre la droga all'azione di un liquido bollente (generalmente acqua) per un tempo più o meno lungo. E' un processo estrattivo riservato alle droghe non aromatiche, coriacee e compatte (legni, cortecce, radici) o a quelle che cedono i principi attivi solo dopo la lunga azione del liquido solvente e del calore. E' buona norma, per alcune droghe particolarmente tenaci, effettuare una macerazione di alcune ore; nel caso di fiori, radici piccole o scorze frammentate tale operazione può essere evitata. La droga, preventivamente frantumata, tritata o polverizzata e pesata nel dosaggio prescritto, si immette in un contenitore a chiusura ermetica resistente al fuoco assieme al solvente (es. acqua) freddo, si porta a ebollizione e vi si lascia per quindici minuti (droghe tenere) o da mezz'ora a quarantacinque minuti (droghe dure), si ritira dal fuoco, lasciandola riposare un quarto d'ora e poi la si filtra ancora calda attraverso garza o tela (non carta), spremendo bene il residuo (meglio se con uno schiacciapate). Data la scarsa conservazione è bene preparare dosi giornaliere.

**DIGESTIONE:** macerazione (vedi) fatta a caldo che si esegue soprattutto con le droghe resinose; la temperatura di solito adoperata è quella del bagnomaria.

**DISTILLAZIONE:** procedimento chimico atto a ottenere la separazione dei singoli componenti (oli, alcoli, acqua) di parti verdi o secche di piante o di liquidi organici qualsiasi. Sfrutta le diverse temperature d'ebollizione delle sostanze e si ottiene per evaporazione e successivo raffreddamento del liquido trattato.

**ELISIR:** termine di origine araba che definisce una soluzione idroalcolica limpida, aromatizzata e zuccherata. Si prepara sciogliendo o mescolando i vari componenti; la soluzione dello zucchero nel liquido alcolico deve essere effettuata sempre a freddo. Quando la soluzione è completa si filtra attraverso la carta apposita (carta bibula).

**EMPIASTRO** (o impiastro): medicamento per uso esterno mescolato a una sostanza grassa, resinosa o saponificata che funge da eccipiente, vale a dire da veicolo, per ottenere una migliore distribuzione.

**ESSENZA:** si ottiene mediante una vera e propria distillazione della pianta medicinale in alcol etilico per estrarne gli oli essenziali volatili. E' adoperata in medicina, profumeria, liquoreria e in cosmetica. Si conserva in vasi di vetro colorato, chiusi ermeticamente.

**ESTRATTO:** macerato acquoso, acquoso-glicerinato o alcolico delle droghe che in seguito si concentra. Si distinguono gli estratti leggermente fluidi, gli estratti poco densi e gli estratti secchi. La preparazione degli estratti richiede grande esperienza oltre a impianti e apparecchiature idonee.

**FILTRAZIONE:** operazione meccanica che serve a rendere limpido un liquido nel quale sono sospese sostanze solide. I filtri possono essere di carta speciale, di cotone, di garza, di tela, di finissime reti metalliche, ecc.

**FRANTUMAZIONE:** consiste nel ridurre una droga solida in frammenti più o meno grossi; si applica soprattutto su legni, cortecce, rizomi, radici e semi. Si fa manualmente nel mortaio con un pestello o con idonei apparecchi meccanici o elettrici.

**FRIZIONE:** massaggio effettuato con un guanto di spugna bagnato, strizzato e strofinato sul corpo, oppure, asciutto, con un guanto di crine. Si usano allo scopo alcol etilico, acqua di colonia, lozioni alla lavanda, ecc.

**FUMIGAZIONE** (o fomento): operazione con la quale sono fatti svolgere dei fumi, ponendo la droga su carboni accesi o dando fuoco direttamente a vegetali che bruciano lentamente (es. le bacche di ginepro).

**IDROLATO** (o acqua distillata): si prepara facendo passare una corrente di vapore attraverso la pianta o la sostanza da cui si vogliono estrarre i principi volatili senza scaldare direttamente in acqua. Le piante fresche devono essere prima contuse, quelle secche si devono far macerare prima in acqua per 24 ore.

**IDROLITO:** liquido che si ottiene sciogliendo in acqua una sostanza medicamentosa (es. l'acqua di fiori d'arancio).

**IMPACCO:** bagno parziale che si fa mediante applicazione di panni imbevuti in un liquido medicamentoso (es. decotto) e poi strizzati sulla parte malata. Si usa fresco, tiepido o caldo.

**INALAZIONE:** quando si fanno svolgere vapori (droga sciolta in acqua bollente o meglio, mantenuta in ebollizione dentro a un pentolino) per poterli aspirare ponendosi, con la testa coperta da un telo o da un asciugamano, in prossimità dell'emissione di vapore.

**INFUSIONE:** è senza dubbio, insieme alla tisana, il metodo più noto e utilizzato nelle famiglie per lo sfruttamento dei benefici principi attivi contenuti nelle piante medicinali, tuttavia molto spesso tale operazione è seguita in modi non corretti, con il risultato di ridurre notevolmente l'efficacia delle droghe impiegate. L'infusione è una tecnica consigliata generalmente per tutte le parti di piante ricche di componenti volatili, di aromi delicati e di

principi attivi che si degraderebbero con la bollitura. Indichiamo due modi di preparazione di un infuso terapeutico: il primo consiste nel versare la quantità indicata d'acqua bollente in un recipiente idoneo a tenuta ermetica, nel quale sia stata messa la droga prescritta, nel lasciare infondere per il tempo indicato, e nel filtrare per mezzo di tela o carta corretta spremendo bene il residuo; il secondo consiste nell'introdurre la droga nell'acqua fredda nella dose dovuta, nel portare il tutto ad ebollizione, nel togliere il recipiente dal fuoco, richiuderlo e lasciare in infusione il tempo necessario. Se l'acqua del rubinetto è dura, con sapore ingrato o di cloro è consigliabile l'impiego di acqua minerale naturale, acqua distillata o acqua depurata. L'infuso può essere dolcificato e aromatizzato a piacere e, come tutte le preparazioni acquose, dovrebbe essere bevuto nell'arco della giornata, caldo o tiepido.

**IRRIGAZIONE:** introduzione di un liquido medicamentoso nelle cavità naturali (orecchi, narici, vagina, ecc.) sia direttamente sia per mezzo di perette o di una cannula. Il liquido introdotto (infuso, decotto, ecc.) va portato a temperatura il più possibile simile alla temperatura del corpo.

**LIQUORE** (o amaro): si ottiene lasciando immersa per un certo periodo la droga nell'alcol etilico, diluendo in seguito con acqua fino alla gradazione voluta e aggiungendo zucchero ed eventuali correttivi a piacere.

**MACERAZIONE:** infusione a freddo che consiste nel lasciare per un certo tempo una droga a contatto con un solvente (acqua, alcol etilico, olio, ecc.). Vi si ricorre per quelle droghe che contengono principi attivi termolabili (che si alterano o svaniscono con il calore), quando il solvente indicato non può essere scaldato (es. vino), quando occorra un'estrazione parziale o mirata di principi attivi, oppure occorra rammollire radici, cortecce, gemme, ecc. onde facilitare una successiva estrazione. La macerazione deve avvenire in recipienti di vetro, porcellana o acciaio inossidabile, a chiusura ermetica, e può durare da un minimo di quarantotto ore fino a otto - dieci giorni e deve essere agitata almeno una volta al giorno. Alla fine si procede alla filtrazione e il prodotto prende il nome di macerato: estratto acquoso se il solvente è l'acqua, tintura se è l'alcol etilico, oppure vino medicamentoso, olio medicamentoso, e così via.

**MELLITO:** scioppo preparato con miele al posto dello zucchero.

**OLIO MEDICAMENTOSO:** preparazione nella quale i principi attivi di una droga sono disciolti in un olio (di solito di oliva) per rendere più facile l'applicazione e il loro assorbimento da parte del corpo. Talvolta per permettere la soluzione di principi attivi poco solubili o solubili in altro solvente si aggiungono acqua e/o alcol etilico.

**PASTA:** miscela di consistenza più o meno molle, preparata con zucchero e gomma arabica o miele, ai quali si aggiungono droghe o principi attivi.

**PERCOLAZIONE:** consiste nel far passare lentamente un opportuno solvente (es. acqua o alcol etilico) attraverso uno strato di droga finemente polverizzata per ottenere estratti acquosi o alcolici; si effettua con una apparecchiatura da laboratorio molto semplice.

**PILLOLA:** si prepara incorporando le polveri o gli estratti in eccipienti idonei quali la gomma arabica, amidi, zuccheri, ecc.

**POLVERIZZAZIONE:** consiste nel ridurre in polveri più o meno fini le droghe vegetali; è il prodotto ultimo del lavoro del mortaio, ma è più rapida se fatta con appositi mulini da laboratorio capaci di polverizzare, micronizzare e setacciare le droghe introdotte. Questa operazione di solito è successiva alla frantumazione ed alla triturazione e si esegue su materiale perfettamente secco. Le polveri grossolane sono utilizzate per la preparazione di decotti, infusi, cataplasmi, ecc., mentre quelle più fini sono somministrate direttamente disciolte in vari liquidi, miele, marmellata o vari alimenti, oppure servono alla confezione di compresse, granuli o confetti.

**SCIROPPO:** si prepara aggiungendo a 100 parti di acqua, da 170 a 200 parti di zucchero; il tutto va scaldato fino all'ebollizione ottenendo così lo zucchero semplice. Quando questo si è raffreddato sono aggiunte le droghe, di norma sotto forma di infuso, decotto, macerato, succo, estratto, ecc. È una preparazione che ha lo scopo di rendere più piacevole l'assunzione di alcune sostanze medicamentose che hanno sapore amaro o sgradevole.

**SETACCIATURA:** operazione sussidiaria alla polverizzazione che ha lo scopo di rendere omogenee le polveri, separando i frammenti più grossi.

**SPREMITURA:** con la spremitura si estrae dalla pianta il suo succo, cioè la sua parte liquida composta di acqua e di diverse sostanze: sali, oli, gomme, resine, lattice, e vari principi attivi. Si prepara pestando la droga fresca in un mortaio fino ad ottenere una poltiglia sufficientemente acquosa (aggiungendo eventualmente un poco d'acqua), questa si pone in un sacchetto o in uno straccio di tela ripiegato allo scopo, poi si torcia fortemente comprimendo fra due assicelle di legno o strizzando a mano. Con droghe tenere (es. crescione, mirtillo, ecc.) si possono usare anche gli elettrodomestici a lame rotanti. Il succo ottenuto va lasciato depositare e poi si filtra per chiarificarlo.

**SUCCO:** liquido vegetale che si estrae in vari modi, a seconda dei casi: per spremitura, per centrifugazione oppure per incisione dei tronchi come nel caso del frassino orniello dal quale si raccoglie la nota "manna".

**TINTURA:** si prepara mediante macerazione a freddo di droghe essiccate in alcol etilico, solitamente a 60-70° C. Si versano in una bottiglia l'alcol etilico e la droga ai dosaggi prescritti, finemente tritata o polverizzata e si lascia a macerare il tutto per quattro-cinque giorni, agitando di tanto in tanto. Alla fine si filtra e si conserva in bottigliette scure munite di contagocce. Somministrate a gocce (nei dosaggi indicati) diluite in poca acqua o versate sopra una zolletta di zucchero.

**TISANA:** macerato, infuso o decotto preparato con molta acqua e una piccola dose di droga, così da poter essere consumato come bevanda abituale. Spesso la droga che la costituisce è una miscela di varie piante, per esempio di una o più droghe base, di una droga adiuvante (che rinforza per sinergia l'azione della droga base) e di un complemento che si aggiunge per dare profumo, gusto e colore gradevoli alla tisana.

**TRITURAZIONE:** consiste nel ridurre una droga in minuscoli frammenti; si applica soprattutto sulle droghe erbacee, sulle foglie, sui fiori, sulle gemme, su alcuni tuberi, ecc. Può essere effettuata con un buon lavoro al mortaio oppure, più facilmente, per mezzo di apparecchi elettrici da cucina (omogeneizzatori a lame rotanti, macinacaffè, e simili). Questi si devono accuratamente pulire dopo ogni operazione e le droghe tritate devono essere poste in contenitori d'acciaio inossidabile, vetro o ceramica smaltata che non reagiscano o assorbano sostanze o succhi emessi dai vegetali.

**UNGUENTO** (o pomata): medicamento molle per uso esterno confezionato aggiungendo eccipienti grassi (classico è quello che si trova sotto la criniera del cavallo) o cera d'api alle piante polverizzate o alle preparazioni (es. estratti); il tutto deve essere riscaldato un paio d'ore a bagno maria.

**VINO MEDICAMENTOSO:** vino di buona gradazione alcolica (ad es. vernaccia, malvasia, marsala, passito, porto, ecc.), nel quale sono stati sciolti i principi attivi di una droga. Può essere preparato mediante macerazione di piante medicinali fresche o secche. Di norma s'impiega vino rosso con le droghe ad azione astringente e vino bianco per quelle diuretiche.

## **I CORRETTIVI DEL GUSTO**

I nostri sensi "civilizzati" hanno perso l'abitudine agli odori e ai sapori forti, grezzi, amari, acidi o, meglio, naturali, di molte preparazioni a base di piante medicinali, perciò spesso si ricorre ai cosiddetti correttivi per rendere più gradevole il gusto d'infusi, decotti e altre bevande curative. Per questo scopo si possono usare dolcificanti naturali come il saccarosio (zucchero comune), il fruttosio, il miele, il latte condensato, la mannite, ecc. o, per chi ha problemi di diabete o di linea, sostanze dolcificanti ipocaloriche. Il sapore e l'odore si mascherano con l'uso d'alcune droghe di gusto gradevole o dal profumo aromatico, come la liquirizia, i

baccelli di vaniglia, i succhi e le scorze di agrumi, gli sciroppi di lampone o di mirtillo, la menta, la salvia, la cannella, i chiodi di garofano, ecc. Un bravo erborista sa preparare gradevoli miscele di erbe che si potenziano vicendevolmente anche negli effetti terapeutici; per esempio un decotto emolliente di radice di altea acquisterà più efficacia con l'aggiunta di pezzetti di succo di liquirizia.

### **Alcune misure indicative per i volumi dei liquidi:**

Scodella da minestra: da 300 a 350 ml (millilitri)

Tazza per caffelatte: da 150 a 200 ml

Bicchiere o una tazza da thè: da 120 a 140 ml

Tazzina da caffè: da 60 a 80 ml

Bicchierino da liquore: circa 30-40 ml

Cucchiaino da minestra: circa 12-14 ml

Cucchiaino da caffè: circa 4-5 ml

### **Alcune misure indicative medie per il peso medio delle droghe in polvere**

Una punta di coltello: circa 1-1,5 gr

Cucchiaino da caffè: circa 3-4 gr

Cucchiaino da minestra: circa 10-12 gr

**Per droghe essiccate e triturate** (si tenga conto dei diversi pesi specifici delle droghe impiegate: fiori secchi possono anche pesare un quinto di semi o bacche).

Un pizzico: circa 2-3 gr

Un pugno: circa 40-50 g

Una manciata piena: circa 60-80 gr

**NB:** le ricette fanno riferimento ai volumi in millilitri e al peso in grammi sopraindicati; si tenga conto comunque del peso specifico delle droghe per la regolazione delle quantità medie giornaliere consigliate. I dosaggi riportati nel formulario, quando non indicato diversamente, si intendono relativi a droghe essiccate.

(\*) Sintesi tratta da E. Zanotti (1997), Carbone R., 2004, 2014, e Formenti A., 2000

## AVVERTENZE PER LA CONSULTAZIONE

Le schede delle piante medicinali sono ordinate alfabeticamente per genere e specie. Per ogni pianta trattata vi sono informazioni relative a:

**Nome scientifico:** o binomio latino secondo la nomenclatura riportata nella Flora d'Italia di Pignatti (1982). Il primo nome è relativo al genere (es. *Aesculus*), il secondo è relativo alla specie (*hippocastanum*).

**Famiglia:** è quella di appartenenza delle piante secondo la recente botanica sistematica.

**Nomi italiani e stranieri:** quelli di più largo uso popolare in Italia, Francia, Spagna, Inghilterra e Germania.

**Nomi dialettali comuni:** sono riportati i nomi più diffusi per la valle dell'Oglio nelle province di Bergamo, Brescia e Cremona

**Etimologia:** è qui riportata l'origine del nome generico e del nome specifico delle piante.

**Descrizione:** la descrizione d'ogni specie riguarda alcuni caratteri principali, più facilmente osservabili e più utili per distinguere la specie stessa da quelle affini. Di norma è piuttosto succinta per le specie più comuni e conosciute.

**Habitat:** indica l'ambiente o gli ambienti naturali e i limiti altitudinali nei quali la specie è normalmente diffusa oppure, per quelle introdotte, la loro coltivazione, la naturalizzazione, ecc.

**Distribuzione geografica:** indica l'areale primario e/o quello di diffusione attuale delle specie, come di seguito specificato:

*Cosmopolite:* specie il cui areale si estende su quasi tutti i Paesi del globo, fatta eccezione per le zone fredde circumpolari.

*Circumboreali:* specie diffuse su tutte le zone temperate e fredde dell'emisfero boreale e cioè Eurasia, Nordamerica e, raramente, Nordafrica. Nelle zone mediterranee queste piante vivono soprattutto in montagna

*Paleotemperate:* specie diffuse in tutte le regioni temperate del vecchio continente (Eurasia, Africa settentrionale);

*Eurasiatriche:* specie diffuse su tutte le zone temperate dell'Eurasia; crescono sia in montagna che nelle pianure;

*Eurosiberiche:* specie il cui areale si estende principalmente sulla Siberia; vincolate perciò a un clima più freddo rispetto alle precedenti; comprendono le sudeuropee, le sudsiberiane, le eurosiberiane.

*Europee*: specie diffuse in tutte le regioni temperate del vecchio continente, soprattutto l'Europa; però si possono trovare anche in Asia e in Africa settentrionale (europeo-caucasiche, europee, centroeuropee, nordeuropee).

*Artico-alpine*: specie il cui areale si estende sulle zone artiche (Groenlandia, Labrador, Canada, Alaska, Siberia settentrionale, Scandinavia) e sulle montagne delle zone temperate boreali (Alpi, Carpazi, Caucaso, ecc.); sono piante che vivono nei pascoli alpini, sopra il limite climatico degli alberi e nelle paludi alpine (comprendono le circumboreali artico-alpine, le artico-alpine eurasiatiche, le artico-alpine europee, le artico-alpine euroamericane).

*Alpine*: specie che vivono principalmente o esclusivamente sulle Alpi; in alcuni casi le possiamo trovare anche su alcune stazioni isolate dell'Appennino o di altri sistemi montuosi dell'Europa meridionale;

*Eurimediterranee*: specie che dal bacino del Mediterraneo si irradiano anche nelle zone più calde dell'Europa media;

*Stenomediterranee*: specie strettamente legate al clima mediterraneo e che perciò vivono solo sulle coste marine.

*Mediterraneo-montane od orofite-mediterranee*: specie che vivono sulle montagne che circondano il bacino del Mediterraneo (orofite S-europee, orofite SE-europee, orofite SW-europee, orofite europee);

*Mediterraneo-atlantiche*: specie diffuse sia attorno al bacino del Mediterraneo che sulle coste atlantiche dell'Europa (Penisola iberica, Francia, Isole britanniche); comprendono le steno- e le euri-mediterraneo-atlantiche).

*Subatlantiche*: specie il cui areale gravita verso le coste atlantiche dell'Europa, dal Portogallo alla Norvegia (comprendono le atlantiche, le W-europee e le subatlantiche in senso lato);

**Fioritura**: indica i mesi entro i quali normalmente la pianta fiorisce; essa è influenzata dalla latitudine, dall'altitudine, oltre che dall'andamento stagionale, dall'esposizione, ecc.

**Raccolta**: indica le parti utili della pianta e il periodo migliore (tempo balsamico) o più conveniente per la raccolta, quando cioè la droga risulta più ricca di principi attivi.

**Componenti**: si riportano i principali gruppi di sostanze chimiche (principi attivi e coattivi) alle quali sono dovute le proprietà delle singole specie. Da alcune di queste piante sono state isolate fino a settanta molecole diverse, e non ci è sembrato utile appesantire il testo con elenchi esaustivi.

**Proprietà**: sono date indicazioni circa le principali proprietà terapeutiche della specie, spesso riferite alle singole parti (radici, foglie, fiori, ecc.) e alla loro utilizzazione;

**Impieghi:** si riportano quelli cui la pianta è destinata in fitoterapia, specificando se sono per via interna o esterna, le tecniche di preparazione e/o d'applicazione.

**Note varie e curiosità:** qui trovano spazio ulteriori notizie sulla pianta, sulla sua utilità dal punto di vista botanico, fitoterapico, cosmetico, alimentare, ornamentale, ecc. Sono riportate tradizioni e credenze popolari, leggende e altre notizie insolite o curiose.

**Preparazioni:** è la parte applicativa pratica, cioè come e quando usare la droga curativa. Le "ricette" sono state preparate in buona parte rielaborando e semplificando quanto scientificamente verificato e confermato dalle più recenti ricerche relativamente alle indicazioni delle opere fondamentali di Autori italiani ed esteri, oltre che nei testi tradizionali più collaudati di tecnica fitoterapica. In merito alla durata delle cure, quando non è espressamente indicata, si faccia riferimento a cicli medi di due-tre settimane, tranne che nelle prescrizioni riguardanti fatti episodici (cefalee, dolori muscolari, leggere infiammazioni, ecc.) per le quali ci si regolerà di volta in volta sospendendo l'impiego delle droghe alla scomparsa dei disturbi. In ogni caso, per problemi ricorrenti, è indispensabile consultare il proprio medico prima di iniziare una cura.

## Simboli ed abbreviazioni

**Ita.:** Italia

**Fra.:** Francia

**Spa.:** Spagna

**Ing.:** Inghilterra

**Ger.:** Germania

**Metri:** m

**Centimetri:** cm

**Millimetri:** mm

**Altezza:** h

**Grammi:** gr

**Millilitri:** ml

**Diam.:** diametro

**Max:** massimo

**Min.:** minimo

**Fi.:** fiore

**Fr.:** frutto

**Subsp.:** subspecie ovvero sottospecie

**Esempio:** es

**Sub:** prefisso che significa quasi.



# *le* PIANTE MEDICINALI

*Schede informative*





# Achillea

*Achillea millefolium* L.

Famiglia Asteraceae (ex Compositae)

**Ita.:** achillea, millefoglio montano

**Fra.:** achillée millefeuille, herbe au charpentier

**Spa.:** milenrama

**Ing.:** yarrow, milfoil

**Ger.:** Gewöhnliche Schafgarbe, Gemeine Schafgarbe, Bouchwehkraut

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** misfòi, erba dol tàì, melfòi, mèla fòi, èrba dol sàng del nàs

**BS:** milefòi, èrba tajadùza, èrba trementina

**CR:** centfòie



**Etimologia:** Il nome Achillea deriva da un'antica leggenda, narrata anche da Plinio, secondo la quale Achille usava curare le ferite dei compagni con foglie di questa pianta, edotto sulle sue virtù terapeutiche dal centauro Chirone. "*Invenisse et Achilles discipulus Chironis qua vulneribus mederetur quae ob id Achilleos vocatur...*". Si narra che con questa pianta furono guarite le ferite riportate in combattimento da Telefo, re dei Misi (Anatolia I° secolo A.C.). Lo specifico *millefolium* è dovuto alle numerose foglie di questa pianta ma soprattutto per la suddivisione della lamina in numerosissime e sottili lacinie.

**Descrizione:** il millefoglio è una pianta erbacea perenne stolonifera emettente ricacci, più o meno finemente pelosa, con odore aromatico, a fusto eretto o ascendente, alto 30-60 (90) cm, di solito semplice, a volte in alto ramoso-corimbo; foglie lanceolate, strette, alterne, bislungo-lanceolate, bipennatosette a lacinie lineari bi-trifide, acute e mucronate, quelle basali spicciolate, quelle lungo il fusto in subsessili e in alto sessili Rachide fogliare intero, largo 0,5 - 1 mm. I capolini (2,5-3 X 4-5 mm) sono raggruppati in un corimbo, hanno ligule orbicolari od ovate, tridentate, di colore bianco o roseo più o meno carico. I frutti sono lunghi 1,8-2 mm, appiattiti, brevemente alati e privi di pappo. Cresce nei prati aridi, nei prati stabili, nei pascoli sassosi, soprattutto montani e subalpini (0-2200 m). *Achillea millefolium* fa parte di un gruppo di specie di aspetto molto simile; per lungo tempo fu considerata un'entità polimorfa, poi inquadrata in due sottospecie con undici varietà e più recentemente, dopo indagini citogenetiche, sono state individuate numerose specie meglio definite (e loro ibridi) come caratteristiche morfologiche ed habitat.

**Habitat:** prati aridi, pascoli sassosi, soprattutto montani e subalpini (0-2200 m). Comune nel territorio del Parco dell'Oglio Nord.

**Distribuzione:** specie con areale Eurosiberiano, ovvero delle zone fredde e temperato-fredde dell'Europa e dell'Asia. Il genere *Achillea* comprende circa una novantina di specie,

oltre 50 di queste presenti spontaneamente in Europa. *Achillea millefolium* risulta naturalizzata in Australia e Nuova Zelanda. Comune nel territorio del Parco dell'Oglio Nord.

**Fioritura:** da maggio a settembre.

**Raccolta:** le sommità fiorite (giugno).

**Costituenti:** le sommità fiorite contengono il glucoside achilleina o achillina, acido achilleico, una sostanza amara, olio essenziale con composti terpenici (cineolo, pinene, borneolo, cariofillene e camazulene), canfora, esteri degli acidi acetico, isovalerianico e formico, fitosterina, tracce di eugenolo, tannini e mucillaggini, sali di potassio, fosfati, cumarine, tannini, ecc. I fiori contengono inoltre acido propionico e le radici, composti solforati volatili.

**Proprietà:** migliora le condizioni generali della circolazione, influenza positivamente le funzioni digestive ed epatiche, accelera il ricambio, frena le emorragie uterine, emorroidarie e polmonari, stimola l'appetito e viene consigliata nelle cure primaverili depurative del sangue. Indicata anche come amaro-aromatica, blandamente antinfiammatoria-antipiretica e ipotensiva. Un altro impiego interessante che recentemente ha dato buoni risultati in cosmesi è quello di preparati topici per schiarire progressivamente le cosiddette "macchie della vecchiaia" della pelle, causate da un alterato metabolismo dei melanociti.

**Impieghi:** è usata come emmenagogo, eupeptico, antigastralgico, spasmolitico-sedativo. Con altre congeneri entra nella composizione delle ricette tradizionali per la produzione di amari e liquori digestivi e le sue foglie giovani sono raccolte in molti luoghi e cotte in frittate e minestre assieme ad altre erbe commestibili e conferiscono un gradevole aroma. In passato nei Paesi del nord Europa questa pianta sostituiva le infiorescenze del luppolo nel processo di fabbricazione della birra, ed in Germania nel XVI secolo si mettevano suoi semi nei tini per assicurare la conservazione del vino.

Le persone sensibili alle specie della famiglia delle Asteraceae (o Compositae) devono usare con cautela i preparati a base di *Achillea* ed i bambini sotto i due anni onde evitare reazioni allergiche e reazioni cutanee dovute ai raggi solari.

**Note varie e curiosità:** numerosi botanici ed erboristi parlano dell'*Achillea* dal Medioevo in poi nei loro trattati e l'"*erba dei tagli*" o "*erba del soldato*" viene considerata provvidenziale sulle ferite perché disinfetta, cicatrizza e stimola la rigenerazione dei tessuti.

## Preparazioni

*Infuso carminativo, indicato nei casi di digestione difficile e come calmante di dolori addominali*

Un cucchiaino colmo di sommità fiorite in una tazza di acqua bollente: lasciare infondere venti minuti e bere un'ora dopo i pasti dolcificando con un cucchiaino di miele.

*Infuso cosmetico*

Una manciata di sommità fiorite in mezzo litro di acqua bollente: si lascia infondere mezz'ora, e dopo la filtrazione e la spremitura del residuo si applica sul viso per venti minuti mediante cotone idrofilo. Lo stesso infuso è utile come lozione da applicare ai capelli con seborrea e forfora.

# Ippocastano comune

*Aesculus hippocastanum* L.      Famiglia Sapindaceae (ex Hippocastanaceae)

**Ita.:** ippocastano, castagna amara

**Fra.:** marronnier faux-chataignier, marronnier d'Inde

**Spa.:** castaño de Indias comun, castaño falso

**Ing.:** horse-chestnut

**Ger.:** Gewöhnliche Rosskastanie, Gemeine Rosskastanie

## Nomi dialettali locali:

**BG:** castagna amara, castagna amara

**BS:** castagna amara, castagna amara

**CR:** castègna amara, castagna amàra, castègna màta



**Etimologia:** *Aesculus* è un termine latino di un tipo di quercia, attribuito da Linneo a questa specie; per alcuni autori trae origine dal latino aescare: mangiare, per i frutti mangiati da alcuni animali. Il nome specifico *hippocastanum* deriva dal fatto che i turchi usavano i semi, ricchi di fecola, per alimentare i cavalli affetti da bolsaggine e per stimolarli.

**Descrizione:** albero elegante, alto mediamente 10-18 (25) m, con chioma largamente ovale, sostenuta da grossi rami, spesso contorti, portati da un fusto piuttosto breve, a corteccia grigio-bruno scura, desquamantesi in piastre irregolari e poliedriche. Le foglie, sono palmate, divise in 5-7 segmenti grandi, oblanceolati, irregolarmente seghettati ai margini, che si dipartono da un unico punto alla fine del lungo picciolo. I fiori sono raccolti in vistose pannocchie terminali erette, piramidali; hanno 5 petali bianchi con una macchia centrale gialla (poi rossa). A fioritura ultimata inizia lo sviluppo dei piccoli frutti, che in 4-5 mesi maturano e raggiungono un diametro di 3-5 cm, forma ovoidi e copertura di aculei meno sottili e spinosi di quelli dei "ricci" delle vere castagne.



**Habitat:** comunemente coltivato per ornamento (0-1300 m), raramente spontaneo ma mai veramente naturalizzato.

**Distribuzione:** sud-est europea (Balcani). Frequentemente coltivato lungo i viali e nelle aree verdi in tutto il territorio del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** aprile e maggio.

**Raccolta :** le gemme in febbraio-marzo, le foglie in giugno-luglio, la corteccia dei rami di 3-5 anni in primavera e semi in settembre-ottobre.

**Costituenti:** nel seme secco: flavonoidi e saponine (escina, argirescina, proescigenine, escigenina, criptoescina), purine (adenina, adenosina, guanina ecc.), tannini, vitamine del gruppo B, una provitamina D; vitamina K nel seme secco e nelle foglie. Il pericarpo del frutto e le gemme contengono ossicumarine (esculina, esculetina, frassetina). La polpa del seme è costituita principalmente da amido, zuccheri, olii e sostanze proteiche.

**Proprietà:** angiotoniche, vasocostrittrici periferiche, capillarotrope, antinfiammatorie e decongestionanti. L'attività farmacologica è soprattutto legata alla presenza dell'escina date le sue caratteristiche proprietà antiedemigene.

**Impieghi:** i preparati a base di ippocastano si adoperano principalmente nella fragilità capillare, nella couperose, in tutti gli stati edematosi e anche per applicazioni locali nel trattamento di varici, flebiti, emorroidi, contusioni ed ematomi.

**Note varie e curiosità:** l'ippocastano è un albero originario dei Balcani, a dispetto del suo nome volgare di "*Castagno d'India*". Nel suo habitat naturale (Grecia, Bulgaria, Caucaso) forma boschi misti con frassini, ontani e aceri. Pare che la sua introduzione, o quanto meno la sua diffusione, in Europa sia dovuta al botanico e medico senese P. Mattioli, che lo descrisse nell'anno 1557. Un impiego domestico suggerisce di far bollire i semi preventivamente sbucciati e schiacciati in poca acqua fino a ottenere una pasta densa e vischiosa utilizzabile come ottima colla resistente agli anni e imputrescibile.

## **Preparazioni**

*Lozione per pelle arrossata, con acne o couperose*

80 g di semi frantumati e schiacciati in mezzo litro d'acqua: far bollire un quarto d'ora e filtrare caldo. Si impiega tiepido applicando localmente con cotone idrofilo.

*Pasta per impacchi sulla cellulite*

120 g di polpa dei semi frantumata e tritata in mezzo litro d'acqua. Bollire a fuoco lento finché tutto si riduca a una purea. Si applica calda sulle zone cellulitiche senza massaggiare, ricoprendo con un telo e rimanendo a riposo per un quarto d'ora. Si risciacqua con acqua tiepida. L'applicazione va ripetuta ogni giorno per almeno una settimana.

# Agrimonia comune

*Agrimonia eupatoria* L.

Famiglia *Rosaceae*

**Ita.:** agrimonia comune, eupatòria, erba di San Guglielmo, thè dei boschi.

**Fra.:** aigremoine eupatoire

**Spa.:** hierba del San Guillermo, agrimonia comun

**Ing.:** common agrimony, church steeples

**Ger.:** Gewöhnlicher Odemenning, Kleiner Odemenning

**Nomi dialettali locali:**

**BG.:** =

**BS.:** agramònia

**CR.:** èrba gàta



**Etimologia:** alcuni Autori fanno risalire l'origine del nome del genere *Agrimonia* al greco "*agros*" = campo, e "*monos*" = solitario, ovvero i luoghi selvaggi e solitari, per l'habitat della specie; per altri invece dalla distorsione del termine "*argemônia*", dal greco "*arghemon*", albugine o leucoma dell'occhio, poiché si riteneva che la pianta curasse la cataratta degli occhi, per altri riferito ad una specie di papavero (probabilmente *Papaver argemone*). Il nome specifico è stato dedicato da Carlo Linneo al famoso medico erborista Mitridate VI° Eupatore, re del Ponto (132-63 a.C.), che si vuole sia stato il primo a scoprire le proprietà terapeutiche della pianta e a farle conoscere ai medici dell'antica Grecia che in seguito la usarono per curare le affezioni del fegato e della milza. È verosimile anche il legame con i termini greci "*hépar*", "*hépatos*", per gli impieghi medici della pianta usata in passato per curare le malattie croniche del fegato.

**Descrizione:** l'agrimonia comune, detta anche eupatòria, è un'erba perenne dall'elegante portamento, alta mediamente da 30 a 70 cm (< 130), con fusto cilindrico, spesso rossastro, coperto da peli lunghi, brevi e ghiandolari misti, che nasce da un corto rizoma obliquo e ingrossato-nodoso. Ha foglie alterne, fornite alla base di due stipole incise, avvolgenti il fusto, lamine fogliari imparipennate, solitamente più corte degli internodi, le basali molto ravvicinate e fitte tanto da sembrare in rosetta. Le foglie hanno contorno oblanceolato (6-8 x 10-15 cm) e lamina irregolarmente pennata, con 4-5 paia di segmenti principali (fino a 2,5 x 5 cm) e segmenti brevi (5 - 15 mm) intercalati e con bordi seghettati. Pagina superiore verde e l'inferiore più chiara, grigio-vellutata, con ghiandole sub-sessili non odorose. L'infiorescenza è un racemo spiciforme allungato (10-30 cm); peduncoli fiorali alla fruttificazione ripiegati. Calice con due brattee basali, campanulato, percorso esternamente da 10 solchi intercalati da coste salienti. Sepali triangolari, lunghi 1,5 mm, cinque petali obovati di un bel giallo luminoso (2 x 3.5 mm); stami 10-20, frutto (3 x 7 mm) all'ascella di una brattea divisa in 5 lacinie. Il frutto contiene due, o raramente un seme, nella metà superiore ha un anello di

aculei uncinati che favoriscono la disseminazione zoofila (trasporto dei frutti e/o dei semi per mezzo degli animali).

**Habitat:** l'agrimonia cresce nei luoghi erbosi, nei boschi asciutti, nei prati aridi, nei pascoli, e negl'inculti, fra le macerie, lungo il margine delle vie e delle rive dei fossi, dal piano fin verso i 1000 (<1500 m).

**Distribuzione:** specie subcosmopolita. Relativamente frequente nel Parco dell'Oglio Nord.

**Fioritura:** può iniziare in aprile e durare fino a ottobre ma è concentrata in giugno-luglio.

**Raccolta:** le sommità raccolte durante la fioritura ed essiccate all'ombra in locali ventilati.

**Costituenti:** le foglie e le sommità fiorite contengono acido ursòlico (o ursòne) con attività simile al cortisone, che si trova anche nel mirtillo, nell'uva ursina, oltre che nel rivestimento ceroso che ricopre l'uva, le prugne ed altri frutti, ed altri triterpeni (1,5% nelle foglie), il glucoside eupatorina, tannini catechici (fino al 5%), fitosteroli, alfa-amirina, flavonoidi (quercetina, kaempferolo), gomme, acido silicico (fino al 12%), acidi citrico, malico, nicotinico, ascorbico, vitamine K e B1.

**Proprietà:** sono state confermate per questa pianta (*Agrimoniae herba*) proprietà coleretiche e colagoghe, antinfiammatorie nelle forme reumatiche e muscolari, antipruriginose, decongestionanti, antiallergiche, ipoglicemizzanti, antidiarroiche, antisettiche e cicatrizzanti.

**Impieghi:** nelle gastroenteriti, infiammazioni intestinali, prostatiti ed ipertrofia prostatica benigna, colecistopatie, utili nelle insufficienze epatiche, anticoagulanti, disinfiammanti del cavo orale (faringiti, tonsilliti, gengive infiammate e sanguinanti, stomatiti), riniti allergiche e dermatiti pruriginose, congiuntiviti. Per uso esterno è cura efficace delle piaghe e delle ulcere varicose.

**Note varie e curiosità:** alcuni secoli orsono questa pianta era nota fra i soldati come medicamento per le ferite e si impiegava per preparare una celebre "*acqua*": l'eau d'arquebusade. Per produrre (per ordine del re Francesco I nel XVI secolo) questa antica "*acqua*" si utilizzavano 75 cinque specie di piante aromatiche e medicinali, rapidamente ebbe fama come rimedio per diverse malattie e infezioni della pelle; è tuttora prodotta in Francia. I frutti dell'agrimonia sono stati trovati in quantità notevoli nei depositi delle stazioni neolitiche ma non si sa a cosa servissero. L'agrimonia è una specie raccolta nelle sue naturali stazioni di crescita ma è anche coltivata ed esportata in alcuni paesi europei, soprattutto Bulgaria, Ungheria e stati dell'ex Jugoslavia. Le sommità fiorite dell'agrimonia, fino alla metà dell'800, erano ricercate dai tintori per colorare i tessuti di giallo o in bianco-crema e dai cantanti lirici che la usavano a preparare infusi per gargarismi prima dei concerti per mantenere una bella voce a lungo.

## Preparazioni

*Infuso per curare coliti, infiammazioni intestinali, coadiuvante nell'ipertrofia della prostata*

Far bollire una tazza d'acqua, togliere dal fuoco, unire un cucchiaino di foglie e sommità fiorite di agrimonia secca e lasciare in infusione un quarto d'ora. Consumare due volte al giorno lontano dai pasti.

*Decotto da impiegare per gargarismi in casi di afte*

Porre 90 grammi di sommità fiorite secche in un litro d'acqua fredda, portare a bollire per tre minuti e lasciar raffreddare, filtrare e colare spremendo il residuo; conservare in frigorifero in bottiglia di vetro tappata. Si effettuano gargarismi ogni tre ore.

Lo stesso decotto serve anche come ordinario collutorio.

# Alliaria

*Alliaria petiolata* (Bieb.) Cav.et Gran. Famiglia Brassicaceae (ex Cruciferae)

**Ita.:** *alliarìa comune, erba alliarìa, rimandria*

**Fra.:** *alliaire officinale, alliarie pétiolée*

**Spa.:** *ajera, hierba del ajo*

**Ing.:** *garlic mustard, hedge garlic*

**Ger.:** *Gemeine Knoblauchsrauke, Lauchkraut, Lauchhederich*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *cressùr de pràt*

**BS:** *urtiga mòrta*

**CR:** =



**Etimologia:** il nome del genere deriva dal fatto che ogni parte di questa pianta, se stropicciata, emana odore d'aglio. Il termine "*petiolata*", dal latino *petiolus*, è riferito alle foglie basali fornite di lunghi picciuoli.

**Descrizione:** pianta glabra, o pelosa solo alla base, odorosa di aglio se stropicciata, con fusto erbaceo alto 30-80 cm, eretto, semplice o un po' ramoso in alto. Le foglie hanno lamina lucida, di un bel verde intenso, con forma triangolare-cuoriforme (in basso talora tondo-ovale), sui margini sinuato-dentata, con apice appuntito. Di norma ha ciclo biennale, giunge rapidamente alla fioritura, che protrae, lungo il racemo che man mano si allunga, fino a piena estate. I fiori, piccoli e bianchi, numerosi, sono ricchi di nettare e assai visitati dalle api; mentre la fioritura prosegue verso l'alto, si notano presto alla base dell'asse fiorifero le siliquie (frutti allungati con serie di semi all'interno) in via di sviluppo, eretto-patenti, che raggiungeranno a maturità i 5-6 cm di lunghezza.

**Habitat:** suoli ricchi di nitrati e sostanze organiche (0-1700 m) presso case, immondezze, radure boschive, rive dei fossi, generalmente in ambiente umido e ombroso. L' *alliarìa* si può definire una specie ruderale-nitrofila, che cioè predilige crescere nei terreni soffici, ben arieggiati, dove la cotica erbosa non è così fitta da essere concorrenziale e dove vi sia ricchezza di sostanze nutritive.

**Distribuzione:** paleotemperata. Frequente in tutto il territorio del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da aprile a giugno.

**Raccolta:** la pianta intera durante la fioritura.

**Costituenti:** glucosidi solforati (sinagrina e altri), un olio essenziale a base di isosulfocianato di allile, carotenoidi, l'enzima mirosina, vitamina C, pectine, ecc.

**Proprietà:** topico-vulnerarie, cicatrizzanti. La pianta fresca gode di comprovata attività stimolante sulla secrezione gastroenterica, spasmolitica, diuretica, sudorifera, vulneraria, antisettica, antiputrida, antiscorbutica e vermifuga.

**Impieghi:** per uso esterno la pianta è stata adoperata sotto forma di empiastro per curare geloni e piaghe; il succo fresco e l'infuso agiscono beneficamente sulle gengive infiammate.

**Note varie e curiosità:** i semi, che possono essere usati in cucina come buon succedaneo della senape bianca, hanno forma oblunga, sono striati longitudinalmente e di color bruno nerastro. Per l'aroma e per i semi piccanti, questa pianta erbacea è nota all'estero con diversi termini volgari che tradotti da tedesco significano: rafano-aglio o cavolo-aglio, o ancora, per gli inglesi cipolla-ortica e mostarda d'aglio. Da secoli è verdura e condimento apprezzato, che può sostituire egregiamente l'aglio sulla mensa delle persone che non lo digeriscono facilmente; un tempo veniva consumata tradizionalmente con l'agnello arrosto e col pesce, unita alle verdure di contorno o trasformata in salsa con olio, pepe e sale. Ancora oggi in Francia è largamente servita con le carni insaccate e nei sandwich di formaggio; in alcune località si somministra la pianta tritata assieme al becchime delle galline ovaiole, per produrre uova all'aroma di aglio. Le sue graziose e tenere cime fiorite, guarniscono ed insaporiscono le insalatine primaverili.

## **Preparazioni**

### *Infuso antisettico e anticatarrale*

Un cucchiaino colmo di foglie fresche e sommità fiorite triturate lasciato in infusione in una tazza per dieci minuti. Si beve il mattino, il pomeriggio e la sera lontano dai pasti, dolcificando a piacere.

### *Empiastro di foglie fresche per riattivare la circolazione*

Una manciata di foglie fresche pestate nel mortaio o passate nel frullatore, stemperando il trito ottenuto in un cucchiaino di olio di oliva. Si applica per dieci minuti.

# Aglío

*Allium sativum* L.

Famiglia *Amaryllidaceae* (ex *Liliaceae*)

**Ita.:** aglio comune, aglio coltivato

**Fra.:** ail cultivé

**Spa.:** ajo sativo

**Ing.:** garlic

**Ger.:** Knoblauch

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** ài (le specie selvatiche: ài selvàdech o sàlvàdeèch)

**BS:** ài (le specie selvatiche: ài selvàdech)

**CR:** ài (le specie selvatiche: ài selvàdech)



**Etimologia:** si ritiene che il nome del genere sia connesso al vocabolo celtico *all* (bruciante) per l'odore acre ed il sapore; *sativus* è riferito a specie atta ad essere seminata o coltivata.

**Descrizione:** pianta erbacea glabra, vivace, con bulbo composto, rotondato-depresso, formato da spicchi (bulbilli) oblungo-acuti, angolosi, cuneati e arcuati, sessili, con involucri cartilagineo roseo, chiusi in un comune "velo" traslucido, esalanti il forte odore caratteristico. Ha scapo eretto, alto 50-80 cm, foglioso fino a metà circa, ricurvo superiormente quand'è giovane, terminato da una spatula univalve lungamente appuntita e avvolgente un'ombrella di fiori biancastri, piccoli, con 6 divisioni petaloidee rotondate, 6 stami e stilo breve.

**Habitat:** comunemente coltivato e spesso spontaneo presso gli orti (0-1500 m).

**Distribuzione:** probabilmente originario dell'Asia centro-occidentale. Coltivato negli orti. Può essere sostituito dalle specie congeneri selvatiche diffuse nel Parco (*Allium oleraceum*, *Allium vineale*, *Allium ursinum*, ecc.).

**Fioritura:** giugno e luglio.

**Raccolta:** agosto.

**Costituenti:** glucosidi solforati (allicina, alliina, garlicina, allistatine, allilpropildisolfuro, diallilsolfuro), enzimi, fitormoni, oligoelementi, mucillagini, vitamine B e C.

**Proprietà:** vasodilatatorie, antiarteriosclerotiche, ipoglicemicizzanti, antisettiche, antibiotiche, balsamiche, espettoranti, cardiotoniche, diuretiche, ipotensive, vasodilatatrici periferiche, vermifughe, antiputride, antibatteriche, antibiotiche, antimicotiche. Recentemente pare siano state confermate proprietà antitumorali.

**Impieghi:** trova impiego come antisettico nelle infiammazioni acute della mucosa

intestinale, vasodilatatore nell'ipertensione e nel trattamento dell'arteriosclerosi, nelle diete dove occorra ridurre il tasso di colesterolo e di lipidi nel sangue, nelle cure depurative e come vermifugo. È controindicato per chi soffre di emorroidi, per i malati di nefrite, colite, per gli ipotesi e per coloro che soffrono di bruciori allo stomaco (pirosi); si sconsiglia l'uso anche alle donne che allattano dato che il forte odore dell'aglio viene trasmesso al latte e i suoi principi attivi possono causare disturbi al neonato. I preparati a base di aglio sono sconsigliati alle persone con gastrite o con altre forme di irritazione o infiammazione gastrointestinale, oltre che ai soggetti anemici e agli ipotiroidici.

**Note varie e curiosità:** l'uso dell'aglio risale almeno a tremila anni prima di Cristo; era cibo e medicamento per i babilonesi e lo fu per gli egizi, per gli ebrei e per gli arabi. Maometto stesso ne consigliava il consumo e Ippocrate lo raccomandava contro le malattie infettive e intestinali. Plinio lo disse utilissimo per combattere i disturbi dell'apparato respiratorio e la tubercolosi polmonare.

## **Preparazioni**

### *Sciropo contro tosse e bronchiti*

Frullare due spicchi di aglio con 150 g di miele, indi portare a ebollizione per due-tre minuti in una tazza di acqua. Si filtra e si beve suddiviso in tre o quattro volte nell'arco della giornata.

### *Olio antireumatico*

Appoggiare un retino o uno scolapasta di metallo nei quali siano deposti una ventina di spicchi d'aglio sopra una pentola (che va poi coperta) riempita per un terzo di acqua. Lasciar bollire fino a evaporazione dell'acqua per rendere morbido l'aglio senza che questo venga immerso. Alla fine l'aglio va posto in uno schiacciapastate per ricavarne un olio da utilizzare per frizioni locali contro i dolori dei reumatismi e della gotta.

# Altea

*Althaea officinalis* L.

**Ita.:** *altea comune, bismalva*

**Fra.:** *guimauve officinale*

**Spa.:** *altea, malvavisco*

**Ing.:** *marsh-mallow*

**Ger.:** *Echter Eibisch, Gebrauchlicher Eibisch, Heilwurz*

**Nomi dialettali locali:**

**BG.:** =

**BS:** *altèa, bonàesch, brösci*

**CR:** *malvù*

*Famiglia Malvaceae*



**Etimologia:** il nome deriva dalla parola greca *althaino*, *altamen* o *altheim*, che significa aiutare, guarire; *officinalis* è un termine specifico largamente usato per le piante che hanno proprietà medicamentose, molte delle quali erano impiegate nelle "officine dei semplici", le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta erbacea tomentoso-biancastra o grigiastra, perenne, alta 40-120 (200) cm, a portamento solitamente cespitoso, con fusti semplici o poco ramificati, eretti, pubescenti per densi peli stellati, foglie alterne, ovato-acuminate o triangolari, brevemente picciolate, vellutate sulle due facce, fiori con forma simile a quelli della malva comune, con petali lunghi 2-3 volte il calice, bianco rosei o roseo violetti. La radice è costituita da un robusto fittone ramificato di colore bianco giallastro.

**Habitat:** paludi, sponde dei fossi e luoghi umidi (0-1200 m).

**Distribuzione:** sud est europea-sudsiberiana, divenuta subcosmopolita. Diffusa per lo più nel tratto meridionale del Parco Oglio Nord, rara o molto rara nel resto del territorio.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** si raccolgono sia le radici (ottobre-novembre) che le foglie e i fiori (maggio-agosto).

**Costituenti:** la radice è ricca di mucillagini (25-35 %) amido, saccarosio, zucchero invertito, pectina, un olio grasso, fitosterina, asparagina, betaina, tannini, acido malico, ossalato di calcio, un olio volatile e sostanze minerali ricche di fosfati, vitamina C. Le foglie contengono anche un olio essenziale e un acido volatile, nei fiori sono presenti un olio essenziale, mucillagini e zuccheri.

**Proprietà:** emollienti, rinfrescanti, antinfiammatorie, antiulcera, stomatiche, bechiche, antianemiche.

**Impieghi:** la radice è impiegata contro le tossi stizzose, le bronchiti, nelle forme ove occorra fluidificare le secrezioni e in alcuni disturbi dell'apparato digerente. Il decotto si consiglia per gargarismi nelle infezioni della bocca e per cataplasmi su piaghe, foruncoli, flemmoni ecc. Anche le foglie e i fiori, in infuso, sono utili contro la tosse e le infiammazioni della gola. Suoi estratti vengono spesso impiegati come veicolo di farmaci ad azione irritante, come protettivi. In fitocosmesi i preparati a base dei suoi estratti sono apprezzati come decongestionanti e ammorbidenti per le pelli secche, affaticate, soggette a couperose. La tradizione popolare insegna che la radice di questa pianta, preventivamente spellata e sbollentata, veniva data come masticatorio ai bambini tormentati dai fastidi della dentizione.

**Note varie e curiosità:** fra le piante medicinali di più antico utilizzo e di più larga fama senza dubbio l'altea occupa un posto di rilievo. Gli antichi Greci ne facevano uso quasi quotidiano, tante erano le proprietà attribuitele; grande notorietà ebbe anche nella medicina medioevale e probabilmente a ciò legata la sua larga diffusione.

## **Preparazioni**

### *Infuso emolliente-fluidificante contro le tossi secche*

Due cucchiaini rasi di fiori in una tazza di acqua: far bollire per un minuto e lasciare in infusione un quarto d'ora, aggiungere un cucchiaino di miele (preferibilmente di castagno). Si beve caldo tre-quattro volte al giorno. Può essere sostituito da macerazione fredda in acqua per 6-8 ore con 2 gr di radice tritata o schiacciata in 150 ml di acqua.

### *Decotto contro le infiammazioni della pelle e delle mucose della bocca*

Un cucchiaino di radici tritate in una tazza d'acqua bollente: portare a ebollizione e lasciar raffreddare. Si applica sulla pelle mediante cotone idrofilo per quindici-venti minuti, oppure si usa per ripetuti sciacqui e gargarismi.

# Angelica selvatica

*Angelica sylvestris* L.

Famiglia *Apiaceae* (ex *Umbelliferae*)

**Ita.:** *angelica selvatica*

**Fra.:** *angélique sauvage*

**Spa.:** *angelica selvaja*

**Ing.:** *wild-angelica*

**Ger.:** *Wald-Engelwurz, Wald-Angelike, Wilde Brustwurz*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** =

**BS:** *canòce, bragòsse selvàdeghe, bragòss*

**CR:** *èrba ànesa, ànes salvàdech*



**Etimologia:** dal greco *aggelos* angelo, messaggero, allude al grato odore della pianta e alle sue proprietà medicinali; e dal latino *silvēster, silvestre*, delle selve o dei boschi. Comune in tutto il territorio del Parco Oglio Nord.

**Descrizione:** è una grande pianta erbacea perenne, con fusti eretti, alti 50-150 (200) cm, robusti, striati, cavi, ramoso-corimbosi, glauchi o rossastri. Radice bruno-chiara, contenente un succo colore giallo-limone, di odore aromatico acre e pungente. Foglie grandissime, a contorno triangolare, 2-3 pennatosette, a guaine molto dilatate. Ombrelle a 10-30 (50) raggi, fiori piccoli, bianco-rosei (fioritura da maggio ad agosto). Frutti ellittici, compressi sul dorso, di 2-3 x 3-4 mm con due ali membranacee e 3 coste ben evidenti.

**Habitat:** cresce nei boschi e nei luoghi umidi, in forre, sponde dei corsi d'acqua, ecc. È comune in quasi tutt' Italia dal piano fino a 1600 m di quota. Abbondante nel Parco Oglio Nord, soprattutto dove si incontra facilmente lungo i fossi, negli ambienti umidi ed ai margini dei campi.

**Distribuzione:** eurosiberiana.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** la radice, raccolta in autunno e in primavera, va essiccata (fresca contiene un olio essenziale che ha forte azione irritante e vescicatoria).

**Costituenti:** la radice e i frutti contengono esteri di vari acidi organici, cineolo, fellandrene, un terpene, angelicina e acido angelico, acido valerianico, resorcina, tannini, cumarine, furocumarine, zuccheri, resine, vitamina C, ecc.

**Proprietà:** stimolanti, digestive ed eupeptiche, carminative, espettoranti e antispasmodiche. Alcuni preparati sembra abbiano azione positiva per combattere la psoriasi.

**Impieghi:** l'estratto della radice entra nella composizione di acque sedative e liquori digestivi; combatte l'acidità di stomaco, le atonie gastriche e l'aerofagia. Chi soffre di inappetenza, meteorismo, dispepsie e ha problemi digestivi troverà in quest'erba sicuro giovamento. È controindicata per le persone che soffrono di ulcera gastrica e duodenale e si consiglia di non esporsi a lunga insolazione durante l'impiego di preparati con angelica (le furocumarine possono causare allergie e scottature alla pelle). In Groenlandia, in Finlandia e in Svezia l'angelica è utilizzata alla stregua di verdura cotta e molti dolci di quei luoghi vengono aromatizzati con i suoi frutti; i piccoli fogliari e i giovani fusti cavi vengono tagliuzzati e canditi. L'angelica nobile (*Angelica archangelica*) serve per la preparazione di svariati liquori, come la chartreuse, il benedectine, l'anisetta, lo Strega, il Petrus Boonekamp, e ancora: nell'acqua di melissa composta, nel vespetrò, nel vermouth di Torino.

**Note varie e curiosità:** L'Angelica archangelica è coltivata in alcune zone della Francia, della Cecoslovacchia e del nord Europa. In estate le eleganti ombrelle fiorite richiamano innumerevoli insetti ed emanano un soave profumo. I caratteri da tener presente per non confonderla con ombrellifere tossiche o irritanti (come la cicuta o lo spondiglio) sono: il suo l'odore non sgradevole, la mancanza di fitte macchioline bruno-porpora sui fusti e le caratteristiche grosse guaine avvolgenti alla base dei piccioli. Tuttavia anche l'angelica, per via del contenuto di furocumarine è sconsigliata ai soggetti che sono spesso esposti al sole, ed è controindicata per le persone affette da disturbi gastrici, ulcerosi e diabetici.

## **Preparazioni**

*Infuso digestivo indicato nei casi di atonie gastriche, acidità e gonfiore di stomaco*

Due cucchiaini di rizoma spezzettato in una tazza di acqua bollente. Lasciare infondere venti minuti e bere un'ora dopo i pasti dolcificando con un poco di miele.

*Vino aperitivo, digestivo e tonico*

Lasciare in macerazione per 3 giorni un pugno di radice spezzettata e un pizzico di semi in un litro di buon vino rosso corposo agitando di tanto in tanto. Dopo la filtrazione se ne beva un bicchierino prima dei pasti.

# Bardana

*Arctium lappa* L.

*Famiglia Asteraceae (ex Compositae)*

**Ita.:** bardana maggiore, lappola

**Fra.:** grande bardane, bardane commune

**Spa.:** bardana mayor, lampazo

**Ing.:** greater burdock, burdock

**Ger.:** Große Klette

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** bòles, mini, spinaràcc, tacaröi

**BS:** prasüre, bonàghe, brösci, strèpa caèi, tàca mà, brezù, strèpa caèi

**CR:** mugnaghèn, rabarbaro salvàdech, 'mbròia caèi, bardana, bunàga



**Etimologia:** il nome *Arctium* prende origine dal greco *arktos*, orso, probabilmente alludendo alla generale villosità della pianta e all'aspetto ispido degli involucri dei capolini; il termine specifico *lappa*, dal celtico *lapp*, mano, ricorda che questi ultimi si aggrappano, quasi come una mano, alle vesti di chi passa loro accanto. Per altri autori deriverebbe dal latino *lape*: mucillagine, per questo carattere delle radici.

**Descrizione:** questa specie ha caratteri comuni a congeneri che vivono in Europa, come il colore porporino-violaceo dei fiori, il fusto robusto, fibroso, ramificato, finemente scanalato e spesso un po' arrossato. Le foglie basali che si sviluppano nel primo anno: le bardane sono bienni e fioriscono solo il secondo anno, sono molto grandi e via via si riducono dal basso verso l'alto. Sono ruvide, superiormente verde scuro mentre la pagina inferiore è bianco-grigiasta, tomentosa o ragnatelosa. La lamina ha il bordo intero o grossolanamente dentato, spesso ondulato. Le foglie maggiori hanno forma ovato-cuoriforme e sono picciolate, quelle della parte alta del fusto sono più strette e subsessili. Aprendo i capolini maturi si possono osservare dalla fine dell'estate all'autunno numerosi acheni, scuri, pi' o meno macchiati, forniti di un breve pappo di setole disposte a mo' di coroncina. La radice è fittonante, carnosa, con scorza grigio-bruna, ha polpa biancastra e midollo spugnoso.

**Habitat:** incolti, ruderi, bordi delle strade, siepi, vegetazione sinantropica, boscaglie (0-1100 m.).

**Distribuzione:** eurasiatica. Comune in tutto il territorio del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da luglio a settembre.

**Raccolta:** la radice raccolta al secondo anno, prima delle fioritura, o nel primo anno, in tardo autunno, le foglie in giugno-luglio, i semi in settembre-ottobre.

**Costituenti:** tannini, inulina, gomme, mucillagine, un principio amaro, lappolina, lappatina,

fitosteroli (arctiolo e taraxasterolo), alfa-metilen-butilrolattone, il glucoside di retinolo, polifenoli, acidi clorogenico e caffeico, sali di potassio, calcio e magnesio, vitamine del gruppo B, ecc.

**Proprietà:** antinfiammatorie cutanee, antiseborroiche, antiacneiche, cicatrizzanti, astringenti, depurative, diuretiche, diaforetiche, lassative, ipoglicemicizzanti, emocatartiche, antibiotiche e antimicotiche.

**Impieghi:** il decotto e altri preparati vengono usati soprattutto nella cura delle malattie della pelle (acne, eczema, psoriasi, ulcere varicose, ecc.). Il succo delle foglie ha azione astringente, cicatrizzante ed emocatartica; i semi sono diuretici.

**Note varie e curiosità:** è probabile che oggi nelle campagne la bardana sia conosciuta più per i suoi capolini uncinati che per le importanti proprietà curative; i giovani si divertono ancora a raccogliere quei dispettosi “proiettili” da lanciare fra i capelli delle ragazze o sui maglioni dei compagni e chissà quanti li hanno dovuti togliere, magari a pezzettini, dal pelo del loro cane avventuratosi in qualche incolto. I testi di alimurgia (la scienza di alimentarsi con le piante selvatiche) danno la bardana come gustosa e salutare verdura estiva (radici spellate e bollite, peduncoli fiorali, piccioli e getti giovani lessati, impastellati e fritti).

## Preparazioni

*Pasta dolce depurativa, diuretica e coleretica*

Una punta di coltello di radice in polvere mescolata con due cucchiaini di miele: consumare durante la giornata frazionata in tre-quattro dosi.

*Empiastro di foglie antiseborroico, antiforuncoloso e coadiuvante nel trattamento di eczemi, psoriasi, forfora, ecc.*

Passare nel frullatore o pestare nel mortaio una manciata di foglie fresche e due cucchiaini di radici triturate, aggiungendo due cucchiaini di olio di oliva. Si applica localmente, lasciando agire almeno venti minuti.

*Tisana depurativa per gli sfoghi giovanili*

Un cucchiaino di radice tritata in una tazza di acqua fredda per 6-8 ore in macerazione, indi bollire per un quarto d'ora, dolcificare con miele e consumare tre volte al giorno fra i pasti.

# Asparago

*Asparagus officinalis* L.

Famiglia *Asparagaceae* (ex *Liliaceae*)

**Ita.:** asparago comune

**Fra.:** asperge officinale

**Spa.:** esparrago com'n

**Ing.:** wild asparagus

**Ger.:** gemeiner Spargel

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** spàres, aspàres

**BS:** spàres, spàres selvàdech, sparizina

**CR:** spàres, spàres selvàdech



**Etimologia:** il genere prende nome da *Asparagos*, termine greco usato per indicare questa pianta. La sua origine è controversa: per alcuni deriverebbe da *asper*: aspro, ruvido, con riferimento ad alcune specie mediterranee di questo genere; per altri da *spargao*: essere turgido, con allusione ai getti commestibili (turioni); per altri ancora il termine deriverebbe da non spargo, non semino, per il fatto che questo ortaggio normalmente non si semina ma viene moltiplicato per via vegetativa. Lo specifico *officinalis* deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle piante che hanno proprietà medicinali impiegate nelle "*officine*" com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, alta 40-150 cm, con rizomi brevi e numerose radici fascicolate; dai succulenti getti primaverili (turioni) si originano fusti eretti, glabri, flessuosi, ramosissimi, con fascetti di 3-9 cladodi (false foglie) molli, capillari. Fiori piccoli, solitari o a due al termine di un sottile peduncolo articolato, di colore bianco gialliccio, quasi traslucidi, campanulati e penduli, con sei divisioni petaloidi ovato-oblunghe. I frutti sono piccole bacche, rosse a maturità, contenenti un grosso seme nero.

**Habitat:** boschi submediterranei a roverella, castagno, faggete termofile, radure nei boschi caducifogli ripariali, luoghi erbosi o sabbiosi umidi, coltivato negli orti e spesso subspontaneo (0-600 m.). Da raro a poco frequente nel territorio del Parco Oglio Nord.

**Distribuzione:** eurimediterranea.

**Fioritura:** maggio e giugno.

**Raccolta:** il rizoma e le radici raccolti in marzo.

**Costituenti:** asparagina (che è la causa del cattivo odore conferito dagli asparagi alle urine dovuto a un suo derivato, il metilmercaptano), arginina, colina, un olio etero, grassi, resine,

mucillagini, zuccheri e sali potassici, acido gallico, vitamine B1, B2, B9, C e PP.

**Proprietà:** diuretiche idruriche. È all'olio volatile che si attribuisce l'azione diuretica, per irritazione delle vie urinarie e relativo stimolo a urinare, eliminando così una maggior quantità di cloruri.

**Impieghi:** si usano i suoi preparati per facilitare la diuresi e l'eliminazione dei cloruri. L'asparago è sconsigliato alle persone sofferenti di albuminuria, anuria, calcolosi renale, cistite, gotta, glomerulonefrite, prostatite e nelle affezioni renali e vescicali.

**Note varie e curiosità:** rappresentato sui bassorilievi egiziani, noto nell'antica Grecia e immancabile aperitivo nei sontuosi banchetti romani, l'asparago è tutt'oggi considerato un ortaggio per palati fini. Al tempo di Marziale la varietà più apprezzata era quella che proveniva dai dintorni di Ravenna *"mollis in aequorea quae creavit spina Ravenna: non eri incultis gratior asparagis"*.

## Preparazioni

*Decotto per aumentare la diuresi e facilitare l'eliminazione dei cloruri*

Un cucchiaino di radici schiacciate in una tazza di acqua. Far bollire venti minuti, lasciar raffreddare, bere tre volte al giorno dolcificando con miele.

*Turioni cotti a vapore, come depurativi del sangue e diuretici*

Si pongono i turioni (i noti *"asparagi"*) sopra una rete od uno scolapasta di metallo sospeso sopra una padella riempita per un terzo di acqua e si lasciano cuocere col vapore coprendo il tutto. Poi si condiscono a piacere con olio di oliva, sale e limone.

# Crespino

*Berberis vulgaris* L.

Famiglia Berberidàceae

**Ita.:** crespino

**Fra.:** épine-vinette

**Spa.:** berbero

**Ing.:** barberry

**Ger.:** Gewöhnliche Berberitze, Sauerdom

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** cicia-càvre, grespi, òa d'la Madòna, ùa de spi, òa de spi, òèta d'la Madòna, canestri

**BS:** crispì, ùa de la Madòna, ùa de spi

**CR:** curài



**Etimologia:** da “*Berberys*”, il nome arabo dei frutti di questo cespuglio; il nome “*vulgaris*” sta per comune, conosciuto dal popolo.

**Descrizione:** il crespino è un piccolo arbusto con fusto a corteccia grigio-giallastra, rami reclinati e inarcati, spinosi: ha foglie semplici, alterne o a gruppi che si sviluppano all'ascella di 2-3 spine. Hanno lamina obovato-ellittica, ad apice ottuso, con margine finemente dentato e setoloso, verde scura superiormente e più chiara di sotto. In primavera compaiono piccoli fiori gialli riuniti a 15-30 in grappoli pendenti. I fiori hanno una caratteristica curiosa: se li stuzzichiamo alla base con uno spillo, dove partono i filamenti che sostengono le antere, questi scattano richiudendosi verso l'interno; è questa un adattamento chela pianta ha sviluppato per agevolare il trasporto del polline da parte degli insetti che cercando il nettare attivano la “trappola”. I frutti sono piccole bacche oblunghe, dapprima verdi e poi di color rosso vivo, sono commestibili e hanno sapore acidulo.

**Habitat:** scarpate, radure aride, boschi idrofili degradati, dal piano fino ai 2000 m di quota.

**Distribuzione:** Eurasiatica. il crespino cresce nelle boscaglie asciutte su suoli poveri, generalmente a reazione alcalina, dal piano fin verso i duemila metri di quota. Il sistema radicale è composto da forti e numerose radici che strisciano superficialmente nel terreno e originano numerosi polloni (getti) e rendono questa pianta utile nel consolidamento di pendii e scarpate sottoposti a erosione causata dal vento e da scorrimento dell'acqua. Diffuso per lo più nelle formazioni boscate dell'area centrale del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** aprile-maggio.

**Raccolta:** la corteccia delle radici prelevata in novembre; le foglie in estate.

**Costituenti:** le radici contengono alcaloidi isochinolinici (berberina, oxiacanthina,

berbamina, ecc.). Le foglie contengono berberina (tossica a dosi non adeguate!), iatrorizina, columbamina, palmatina, isotetrandina, bervulciina, magnodflorina, glucosio, levulosio, tannini, resina, acido malico e acido tartarico.

**Proprietà:** in fitoterapia la corteccia delle radici è usata come stimolante delle secrezioni gastro-intestinali, colagoghi ed ipotensive mentre le foglie sono stringenti ed aromatizzanti. Attualmente l'impiego maggiore è come tonico oculare nei casi di ipersensibilità degli occhi, infiammazioni delle palpebre e di infiammazioni connettivali di origine allergica. Si impiega il cloruro di berberina: questo alcaloide ha notevoli proprietà antimicrobiche ed antisecretive, utili nel trattamento di varie infezioni quali le diarree batteriche e le recidive da *Candida albicans*; impedisce la proliferazione dello stafilococco aureo. Recentemente è stata scoperta una notevole attività antiolesterolemica, che, contrariamente alle statine che si limitano ad inibire la sintesi del colesterolo da parte del fegato, la berberina migliora la gestione del colesterolo e potenzia gli effetti dei naturali inibitori dei recettori del colesterolo. Sono allo studio anche sugli effetti antineoplastici dell'alcaloide nei confronti di vari tipi di cellule tumorali.

**Impieghi:** il legno, le radici e la corteccia di questo cespuglio sono ricchi di una sostanza colorante gialla impiegata in passato per tingere le stoffe. I frutti sono commestibili ma generalmente vengono trasformati in marmellate gradevoli e rinfrescanti, oppure conservati sottosale come i capperi. Molte specie di crespino sono molto utilizzate nei giardini e nei parchi per fare siepi e macchie di colore, ricordiamo: *Berberis thunbergii* e sue varietà, *B. aggregata*, *B. buxifolia*, *B. chenaultii*, *B. darwinii*, *B. hookeri*, *B. julianae*, ecc., oltre a numerosi ibridi.

**Note e curiosità:** il genere *Berberis* comprende circa 450 specie (per alcuni autori fino a 500) specie di piccoli alberi ed arbusti sempreverdi alti fino a 5 m con rami spinosi, presenti in tutte le regioni temperate e subtropicali del mondo, soprattutto nell'emisfero nord. *Berberis vulgaris* è una specie con areale eurasiatico diffusa in Europa, Asia e Caucaso fino al Giappone, naturalizzata negli Stati Uniti ed in alcuni altri Paesi del mondo. E' ormai raro incontrare queste piante lontano dai boschi e dai luoghi selvatici; nelle nostre campagne, in passato largamente coltivate a frumento, esse furono in gran parte estirpati quando si scoprì che le sue foglie ospitano la temibile malattia fungina nota come ruggine nera del grano.

## Preparazioni

*Decotto per aumentare il tono e l'elasticità dei vasi sanguigni:*

Bollire 30 grammi di scorza di radice in un litro d'acqua per 10 minuti, lasciare intiepidire, filtrare e berne un bicchiere dopo i pasti principali dolcificando a piacere.

# Senape nera

*Brassica nigra* (L.) Koch

Famiglia Brassicaceae (ex Cruciferae)

**Ita.:** senape nera, cavolo senape-nera

**Fra.:** chou noir, moutarde noire

**Spa.:** mostaza negra, jenabe ajenabo

**Ing.:** black mustard

**Ger.:** Schwarzer Senf, Senfkohl

**Nomi dialettali locali:**

**BG.:** =

**BS:** senàer, sanàer

**CR:** sanàvra



**Etimologia:** dal termine celtico *bresic*, con cui veniva indicato il cavolo; per altri autori da brasso: bollire; *nigra*, sta per nera, per il colore dei suoi semi.

**Descrizione:** pianta annuale, alta da 40 a 70 (120 cm) con fusto eretto, ramoso e peloso-ispido, a rami ascendenti, superiormente terminati dalle infiorescenze. Foglie un po' rugose, ruvide e pubescenti, verde scuro, quelle radicali grandi, con picciolo robusto, lirate-pennate o lobate, con lobi dentati o più o meno arrotondati, quello terminale maggiore, le caulinari piccole e quasi sessili, oblunghe e lanceolate. Fiori numerosi, con 4 petali gialli disposti in croce, lunghi il doppio dei sepali, in racemi terminali allungati e accrescenti. I frutti sono siliques glabre, compresso-tetragone, erette ed appressate all'asse fiorifero, a valve con nervo mediano prominente, rostro sterile, di circa 3 mm, semi neri punteggiati.

**Habitat:** campi di cereali, incolti, macerie, muri, margini dei fossati, aie (0-800 m).

**Distribuzione:** Mediterranea (?). Rara, presente per lo più nel tratto centro meridionale del Parco Oglia Nord.

**Fioritura:** da febbraio a maggio.

**Raccolta:** i semi da agosto a settembre.

**Costituenti:** oli grassi, l'alcaloide sinapina, il glucoside sinigrina, l'enzima mirosina (che scinde la sinagrina liberando isosolfocianato di allile), sali di potassio e glucosio, proteine, amidi, resine, mucillagini.

**Proprietà:** aperitive e digestive per via interna, rubefacenti - revulsive esternamente.

**Impieghi:** viene usata come aperitiva e digestiva, esternamente come cataplasma contro disturbi dell'irrorazione sanguigna, reumatismi, gotta, catarri bronchiali con stati febbrili. È sconsigliata per chi soffre di acidità di stomaco, di gastriti e di ulcere, ed esternamente va

adoperata con molta cautela sulle pelli sensibili.

**Note varie e curiosità:** la senape nera è coltivata nelle zone mediterranee fin dall'età classica, la sua coltivazione è ancora praticata in scala ridotta in zone dove si attua la raccolta manuale. I suoi semi sono apprezzati come condimento e sono i più piccanti fra tutte le senapi.

## **Preparazioni**

*Cataplasma revulsivo per dolori reumatici o per circolazione scarsa*

Passare nel mortaio o nel frullatore un etto di semi fino a ridurli in polvere, aggiungere acqua calda a 40-50°C fino a formare una densa purea, versare in una tela di lino e avvolgere in modo che non fuoriesca, e applicare localmente fino al raffreddamento.

# Borsapastore

*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus

Famiglia Brassicaceae (ex Cruciferae)

**Ita.:** borsapastore comune, borsacchina

**Fra.:** capselle bourse à pasteur

**Spa.:** bolsa de pastor comun

**Ing.:** shepherd's purse, case weed

**Ger.:** Gewöhliches Hirtentäschel, Gemeines Hirtentäschelkraut, Gansekresse

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** canestri, cassét

**BS:** èrba borsa, casèta, casitine, cürisi, èrba spàrgola, triili, grataröle.

**CR:** casetine, casète, caseiina



**Etimologia:** dal latino *capsa*: cassa, capsula, cesta, per la forma dei frutti, meglio ricordata con l'epiteto specifico "*borsa del pastore*" che ne ricorda le fattezze.

**Descrizione:** pianta erbacea biennale, alta 10-40 cm, poco pelosa, con foglie basali in rosetta picciolate, per lo più pennatopartite, quelle del fusto amplessicauli e indivise. Fusti eretti, glabri o poco pelosi. Fiori in racemo lasso, nudo; sepali lunghi 1-2 mm, 4 petali bianchi, lunghi 2-3 mm. La fioritura avviene da marzo a dicembre (in luoghi caldi tutto l'anno). I frutti sono siliquette peduncolate, a forma di cuore, con margini laterali quasi dritti, contenenti numerosi semi sferici. Pianta molto variabile. È in forte espansione nel Parco anche la congenere *Capsella grandiflora*, pianta originaria dell'Egeo, con petali grandi quasi il doppio rispetto alla più comune congenere, avventizia naturalizzata in varie località italiane e in espansione anche in molte zone della nostra provincia.

**Habitat:** luoghi incolti e coltivati, margini delle strade, ruderi, vecchi muri, boscaglie (0-1800 m, max 2600 m). La borsapastore si comporta chiaramente da sinantropica, ossia ama gli ambienti creati dall'uomo più che mescolarsi alle associazioni naturali; la grande plasticità di adattamento e il notevole potenziale riproduttivo hanno reso da tempo questa specie cosmopolita e le pratiche agricole ne favoriscono tuttora una larga diffusione. Rileva Kerner di Marilaun, autore di una classica "*Vita delle piante*", nell'arco della sua esistenza può raggiungere punte attorno alle sessantaquattromila unità.

**Distribuzione:** Cosmopolita. Comunissima e abbondante in tutta l'area del Parco Oglio Nord, soprattutto nell'area agricola (prati, campi coltivati, incolti, ecc.).

**Fioritura:** da marzo a dicembre (in luoghi caldi tutto l'anno).

**Raccolta:** la pianta intera, preferibilmente prima della fioritura.

**Costituenti:** acido malico, citrico, tartarico, fumarico ecc., un olio etero, tannini, glucosidi (esperidina e diosmina) flavonoidi e tracce di alcaloidi (sparteina e lupinina), oltre a saponine, acido bursico e fumarico, amido, sostanze grasse e coloranti, colina, acetilcolina, istamina, sali di potassio ecc.

**Proprietà:** astringenti, emmenagoghe, emostatiche, antimenorragiche, diuretiche, ipotensive.

**Impieghi:** per gli usi erboristici si raccoglie la pianta intera, preferibilmente prima della fioritura. Ha proprietà astringenti, emmenagoghe, emostatiche, antimenorragiche, diuretiche, ipotensive. Si usa come ipotensiva, tonico-astringente, regolatrice del ciclo mestruale, nelle emorragie uterine della pubertà e della menopausa, nelle mestruazioni troppo abbondanti o irregolari, come emostatico nelle epistassi, ecc. E' controindicata per chi soffre di pressione bassa. Le rosette basali, colte all'inizio della primavera, forniscono una buona verdura, sia cruda che cotta.

**Note e curiosità:** le verdi siliquette compresse e triangolari ricordano una borsa chiusa, detta "*del pastore*" poiché un tempo si credeva che la pianticella possedesse virtù utili a proteggere il gregge dal lupo. L'inglese William Coles, nel suo "*Adamo nell'Eden*" (anno 1657), ravvisa somiglianza tra il frutto e le borse di pelle di cui si servivano i pastori per dare il sale alle pecore. Borse non dissimili, allacciate in vita, si ritrovano in certa pittura olandese di quell'epoca. Un gioco da ragazzi paragonare le monete che vi si contenevano ai semi che la Borsa del pastore libera a maturità, con grande dovizia e da brava cosmopolita, in tutto il mondo.

## Preparazioni

*Infuso per regolarizzare le mestruazioni troppo abbondanti della pubertà e della menopausa*

Un cucchiaino di pianta fresca schiacciata e tritata in una tazza di acqua. All'inizio dell'ebollizione togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Dolcificare con miele e bere a bicchierini frazionati nella giornata lontano dai pasti.

*Macerato vinoso*

Due cucchiaini di pianta fresca schiacciata e tritata posta in mezzo litro di vino bianco dolce, lasciare in macerazione per quattro ore, filtrare e mescolare ad un infuso preparato con un cucchiaino di pianta fresca lasciata dieci minuti in una tazza di acqua bollente. Dolcificare con miele, aggiungere succo di limone e bere a bicchierini frazionando nella giornata una settimana prima delle mestruazioni.

# Centauro maggiore

*Centaurium erythraea* Rafn

Famiglia *Gentianaceae*

**Ita.:** centauro maggiore, biondella, cacciafebbre

**Fra.:** *erythrée petite-centaurée, petite-centaurée, rougeherbe à la fièvre*

**Spa.:** *centaurea umbelada, centaurea menor*

**Ing.:** *common centaury, bitter herb*

**Ger.:** *Echtes Tausendgüldenkraut, Fieberkraut*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *bindèla, biondèla, erba d'la bronchite, güsmi*

**BS:** *èrba per la féèr, piloti, èrba china, sentauréa*

**CR:** =



**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal mitologico centauro Chirone, precettore di Achille, famoso nell'arte di curare molte malattie; l'epiteto specifico deriva dal latino *erythranthemus* derivato dal greco *erythros*: rosso, ed *anthos*, per il colore dei fiori.

**Descrizione:** pianta erbacea polimorfa annuale o bienne, glabra, alta 10-30 (50) cm, con fusto eretto, slanciato, quadrangolare, semplice in basso, con rami ascendenti in alto. Foglie basali obovato-ottuse attenuate alla base, in rosetta persistente, le caulinari sessili, ovate o lanceolate, acute, decrescenti, intere. I fiori larghi fino a 1 cm con petali rosei oppure più o meno purpurei ovati, ad apice ottuso, sono allargati a stella e saldati alla base in un tubo e raccolti in corimbi terminali fogliosi. Capsula cilindrica (2-10 mm) con semi minutissimi. Tutta la pianta ha sapore amaro. Di questa piccola ma elegante e polimorfa pianta, nota anche con i nomi di erba-china, chirònia o biondella, sono state descritte varie sottospecie e numerose varietà.

**Habitat:** fanghi e sabbie umide (anche salmastri), sentieri ombrosi, luoghi erbosi, pascoli sassosi, prati magri, brughiere, macchie e garighe (0-1500 m).

**Distribuzione:** il genere *Centaurium* comprende una cinquantina di specie, fra cui *C. erythraea* presente in un vasto areale Paleotemperato che comprende l'Europa, Asia (in Cina e in India settentrionali fino all'Himalaya) ed Africa del Nord. Specie rara, osservata in poche località lungo il corso del fiume Oglio.

**Fioritura:** da maggio a settembre.

**Raccolta:** la pianta intera al momento della fioritura (tempo balsamico in luglio).

Costituenti: glucosidi amari (eritaurina, eritrocentaurina, eritramina), un lattone (eritaurone), tracce di alcaloidi, alcol cerilico, fitosterina, inulina, acidi stearico e palmitico, un olio etero, cere, gomme, tannini, zuccheri, ecc.

**Proprietà:** in vari Paesi europei questa specie è oggetto di coltura sia per gli impieghi officinali, sia per l'industria dei liquori. Sono state accertate le sue proprietà amaro-toniche, aperitive, eupeptiche, attivatrici dei processi digestivi, antipiretiche che trovano impiego nell'inappetenza e nelle digestioni difficili specialmente sotto forma di infuso e tintura. Per uso esterno è efficace come deterativo e cicatrizzante. È controindicata ai soggetti sofferenti di iperacidità gastrica (ipercloridria), gastrite ed ulcera.

**Impieghi:** viene usata nell'inappetenza e nelle digestioni difficili specialmente sotto forma di infuso e tintura. Per uso esterno è efficace come deterativo e cicatrizzante.

**Note varie e curiosità:** è un'erba conosciuta e utilizzata fin dai tempi antichi, apprezzata dai Greci e dai Galli, e ancora in uso nelle tradizioni popolari di molte località. È nota anche come biondella per la proprietà del suo decotto di schiarire i capelli. Una leggenda ricorda che una ghirlanda composta con queste piante fiorite, portata in testa in primavera nella notte di Valpurga, protegge dal malefico influsso delle streghe...

## **Preparazioni**

### *Infuso aperitivo contro l'anoressia*

Un cucchiaino raso di sommità fiorite in una tazza di acqua: all'inizio dell'ebollizione togliere dal fuoco e lasciare infondere per dieci-dodici minuti. Se ne beve mezza tazza mezz'ora prima dei due pasti principali addolcendo a piacere.

### *Vino medicinale aperitivo, tonico e digestivo*

Un pugno di sommità fiorite in un litro di vino bianco dolce liquoroso (es. passito di Pantelleria): lasciar macerare per una settimana agitando di tanto in tanto; filtrare e consumarne un bicchierino mezz'ora prima dei pasti come aperitivo-tonico o dopo i pasti come digestivo.

# Celidonia

*Chelidonium majus* L.

Famiglia *Papaveraceae*

**Ita.:** *celidonia, erba da porri*

**Fra.:** *chélidoine grande, grande éclair, herbe aux verrues*

**Spa.:** *celidonia, hierba golondrinera*

**Ing.:** *greater celandine, swallow-wort*

**Ger.:** *gemeines Schöllkraut, groBes Schollkraut*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *èrba dol lacc zàld, èrba di décc, laciarièi*

**BS:** *èrba del làt zàld, èrba maistra, èrba dei pòrch, èrba de la Madòna*

**CR:** *èrba dei pòrùza, èrba trementina*

**CR:** *centfòie*



**Etimologia:** dal greco *khelidon*, rondine, perché gli antichi credevano che questo uccello guarisse con il succo di tali piante gli occhi ammalati dei suoi piccoli; è più verosimile però che, come scrisse Dioscoride, il nome sia derivato dal vento chiamato Chelidonio, che spira in primavera quando ritornano le rondini. Lo specifico *majus*, dal latino *maius*, di maggio, per il periodo nel quale si concentra la fioritura o, per altri, comparativo di *magnus*, in latino significa grande.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, o raramente bienn, alta 10-50 cm, fusto prostrato o ascendente, sparsamente pubescente. Ha foglie molli, pennatosette. Ha fiori gialli larghi 2-3 cm, con due sepali precocemente caduchi e 4 petali uguali, ovati. Il frutto è una capsula lineare gibbosa, lunga 2-5 cm. Ogni parte della pianta geme un lattice biancastro che all'aria diviene aranciato, poi bruno.

**Habitat:** muri, ruderi, boscaglie ripariali, luoghi ombrosi, (0-1200, max 1600 m).

**Distribuzione:** eurasiatica (divenuta circumboreale). Comune in tutta l'area del Parco Oglio Nord, compresa l'area agricola e gli abitati.

**Fioritura:** da maggio a ottobre.

**Raccolta:** la pianta intera raccolta alla fine dell'estate.

**Costituenti:** il lattice, presente in tutte le parti della pianta, contiene parecchi alcaloidi (chelidonina, omochelidonina, protopina, fumarina, sanguinarina, chelidoxantina, chellerina, ecc.), acidi malico e chelidonico, sparteina, resine, enzimi, mucillaggini, una sostanza colorante (chelidoxantina), berberina, sali minerali (specialmente fosfati).

**Proprietà:** antispasmodiche, narcotiche, catartiche, colagoghe, scialagoghe, ipotensive, diuretiche. Per uso esterno topiche cheratolitiche (capaci di eliminare le callosità).

**Impieghi:** il lattice, allo stato fresco e l'estratto alcoolico glicerinato sono caustici e viene impiegato per far regredire le verruche cutanee. Le preparazioni per uso interno sono esclusivamente di competenza medico-erboristica, quindi da escludere dagli impieghi domestici. In virtù di dimostrati poteri citotossici la celidonia è tuttora oggetto di studio con altre specie (*Colchicum*, *Vinca*, ecc.) come potenziali fonti di principi attivi nelle terapie oncologiche.

## **Preparazioni**

### *Latice per eliminare callosità e verruche*

Rompere pezzettini di fusto per utilizzare il lattice fresco sul callo o sulle verruche proteggendo la pelle sana. Tutti i giorni fino alla regressione.

# Cicoria

*Cichorium intybus* L.

Famiglia: *Asteraceae* (ex *Compositae*)

**Ita.:** *cicoria comune, radicchio*

**Fra.:** *witloof, chicorée*

**Spa.:** *achicoria comùn*

**Ing.:** *chicory, common chicory, blue sailors*

**Ger.:** *Wegwarte, Wurzelzichorie, Cichoriensalat*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *redécc de caedàgna, redécc de carezàda, sigòrie, sigòrie*

**BS:** *redécc de caedàgna, redécc de dogài, redécc salvàdeggh, ridici de campàgna, segòria*

**CR:** *sigòrie, raiss*



**Etimologia:** i nomi di questa pianta risalgono al Greco *kikhéo*, io cerco, io trovo, e da *oros*, monte, oppure da *hortus*, orto, perché questa pianta cresce comunemente sui colli e si coltiva negli orti. Altri fanno risalire il nome al termine arabo *chikoùryeh* che indicava la pianta; *intybus*, antico nome della cicoria secondo Plinio, di origine incerta, forse derivato dal greco *èntubon*.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne a fusto eretto o ascendente, rigido, cavo internamente, striato, più o meno zigzagante, ramoso-divaricato, glabro o setoloso, alto 20-140 cm. Radice a fittone, robusta, con sapore marcatamente amaro. Foglie basali per lo più roncinatate (con segmenti ad apice ricurvo verso il basso come nella lama della roncola), più o meno peloso-ruvide, in rosette, lungo il fusto sono disposte in modo alterno. Capolini multiflori, riuniti a 1-5 in gruppi ascellari sessili, che compaiono da giugno ad ottobre. Fiori con ligule azzurre (molto raramente bianche o rosee), si schiudono al mattino e si volgono verso il sole, richiudendosi col tempo cattivo e nel tardo pomeriggio. I frutti sono acheni bruni di 2-3 mm, di forma ovale-piramidata. Questa specie, da non confondere con il tarassaco o soffione, anche lui impropriamente detto cicoria, cresce negli incolti, nei terreni abbandonati, ai margini dei campi e delle strade, negli orti e nei ruderi. E' una pianta indicatrice di presenza di calce e/o di argilla.

**Habitat:** è comune in tutte le regioni d'Italia, dalla pianura alla montagna fino ai 1200 m di quota, nei luoghi incolti, lungo i bordi delle strade, nei campi a riposo, ecc.

**Distribuzione:** il genere *Cichorium* comprende 6 specie; la cicoria o radicchio selvatico è pianta cosmopolita, diffusa in tutte le zone del mondo, fatto salvo le zone desertiche e ghiacciate.

**Fioritura:** da giugno ad ottobre.

**Raccolta:** per gli impieghi erboristici si raccolgono le radici e le foglie da fine estate all'autunno.

**Costituenti:** dalle radici e dalle foglie sono state isolate numerose sostanze: il glucoside amaro ciorina, lattucina, intibina, arginina, colina, inulina, mannite, levulosio, resine, mucillagini, sali minerali (specialmente di calcio e ferro), vitamine B,C,P,K,

**Proprietà:** stomachiche, depurative, diuretiche, stimolanti del fegato, amaro-toniche e lassative. È tradizionale, lo sciroppo di cicoria composto con rabarbaro, ottimo lassativo gradito anche ai bambini e privo di effetti collaterali.

**Impieghi:** nelle digestioni difficili, epatopatie, convalescenze, cure depurative primaverili.

**Note varie e curiosità:** la cicoria è assai nota anche per la sua radice che, tostata, fornisce quel surrogato del caffè che ebbe massima fama lo scorso secolo (nel 1882 si contavano in Europa ben 130 stabilimenti che producevano il cosiddetto "*caffè prussiano*"). La "*ciofeca*" che il principe De Curtis, in arte Totò, amava ricordare nelle sue straordinarie battute, ovvero il "*café de sigòria*", salutare e privo di caffeina, quindi adatto ai bambini e agli ammalati, ancora oggi compare sugli scaffali dei supermercati come nei grandi vasi di vetro di vecchie spezierie. Le foglie giovani, specialmente quelle di varietà arrossate (ricche di salutari antocianine) sono largamente coltivate come ortaggio da consumare fresco o, più spesso, cotto. Particolarmente pregiate sono la cicoria "barba di cappuccino", di origine Belga, e le nostre "*trevisana*", "*spadona*", "*variegata di Castelfranco e di Chioggia*", "*bianca di Milano*" e la celebre "*cicoria da radice amara di Soncino*", coltivata e assai apprezzata anche nella nostra Bassa. Le foglie della cicoria "*selvatica*", sono inoltre un ottimo nutrimento per gli animali da cortile e, come viene ricordato in un testo di agronomia ottocentesco, "*... è appetita dal bestiame e serve da condimento nel fieno.*"

## Preparazioni

*Infuso per far aumentare l'appetito*

20 grammi di foglie secche in un litro di acqua bollente per 10 minuti, filtrare e berne due tazze al giorno dolcificando con miele.

# Biancospino

*Crataegus monogyna* Jacq.

Famiglia *Rosaceae*

**Ita.:** biancospino comune, biancospino monostilo

**Fra.:** aubépine à un style, épine blanche

**Spa.:** espino monogino, espino albar, espina blanca

**Ing.:** common hawthorn, may tree

**Ger.:** Eingriffeliger Weißdorn, Spitzdorn

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** pierècc, pignatine, pirècc, perècc, pirèle, pirete, piròle, pastùra de spi, maràndola, pà d'asen

**BS:** spi bianchér, pimparulì, pignatine, marendine

**CR:** spi biànch, spèn biànch; pimparulì cagapir, cagapùì, pierète (i frutti)



**Etimologia:** il genere *Crataegus* forse coniato dal grande scienziato greco Teofrasto, prende nome dalle parole greche *krataigos*, *kratos*, forza, per la durezza del legno, per la tenacia di questo genere di piante e la loro longevità. Gli antichi Greci indicavano con questo nome l'azzerruolo (*Crataegus azarolus*); *monogyna*, significa: "con un solo pistillo", dal greco *monos*, uno e *gchine*, donna (essendo il pistillo l'organo femminile del fiore).

**Descrizione:** il biancospino è arbusto o alberello deciduo, spinoso, alto fino a 5-6 m, con chioma espansa ed intricata; rami forti e tortuosi; spine forti, lunghe, derivate dall'apice di rametti. Gemme da globose ad angolose, spesso situate all'apice di brachiblasti. Foglie caduche, picciolate, alterne (o sub-opposte), a lamina coriacea lunga 3-5 cm, più chiara di sotto, obovato-romboidale, più o meno profondamente lobata, a 3-5 (7) lobi a margine sinuoso-crenato o grossolanamente dentato fatta escusione per la parte inferiore. Infiorescenze in corimbi con peduncoli dritti, verdi. La fioritura avviene da fine marzo a maggio. Corolla con 5 petali subrotondi, bianchi, con odore poco gradevole che ricorda le aringhe.. Il frutto è una drupa ovale o globosa, di 6-9 mm, rosso corallo, con polpa farinosa di sapore appena dolciastro, e un solo seme giallo.

**Habitat:** cespuglieti, macchie, siepi, boschi xerofili degradati, boschi termofili e submesofili, boscaglie ripariali, (0-1500 m)..

**Distribuzione:** paleotemperata; l'areale del *Crataegus monogyna* in Europa si estende dai Pirenei all'Inghilterra, alla Scandinavia, alla Grecia, fino al confine con l'Asia minore. Relativamente comune in tutta l'area boscata del Parco dell'Oglio Nord, più raro nelle aree agricole

**Fioritura:** da aprile a maggio.

**Raccolta:** principalmente si colgono i fiori all'inizio dell'antesi, oltre alla corteccia e ai frutti.

**Costituenti:** i principi attivi dei fiori sono i flavonoidi (rutina, iperoside, vitexina-ramnoside) e le correlate proantocianidine. I glicosidi del flavonolo presenti nelle infiorescenze sono principalmente rappresentati da rutina, iperoside e spireoside. I principali derivati flavonoidici presenti nelle foglie sono invece la epi-catechina e/o la catechina e relative procianidine. È stata accertata anche la presenza di acidi fenolici semplici (come gli acidi clorogenico e caffeico). Nei costituenti non fenolici vi sono composti caratteristici come i triterpeni pentaciclici (come gli acidi oleanolico, e ursolico) e il 2-idrossi derivato dell'acido oleanolico ovvero l'acido catecholico.

**Proprietà:** i principi attivi conferiscono ai preparati di questa specie proprietà cardiotoniche, cardiosedative, vasodilatatrici periferiche e coronariche, equilibranti cardiache, ipotensive, antispasmodiche (i fiori) e febbrifughe (la corteccia). La loro azione è altresì utile in vari disturbi nervosi e nelle vertigini. L'estratto di Biancospino o il decotto sono antibatterici contro *Shigella flexneri*, *Shigella sonnei*, *Proteus vulgaris* e *Escherichia coli*.

**Impieghi:** si usano i fiori nei disturbi di ipotensione e ipertensione, nelle nevrosi cardiache, nelle palpitazioni e nell'angoscia derivate dalla menopausa, insonnia, emotività, stress, squilibri neurovegetativi, arteriosclerosi, insufficienza coronarica e angina pectoris. La loro azione è altresì utile in vari disturbi nervosi e nelle vertigini.

Note varie e curiosità: questo bell'arbusto meriterebbe certo maggior diffusione, come altre piante spontanee, nei nostri giardini in sostituzione di molte specie esotiche del tutto avulse dal nostro paesaggio. Il suo legno è pregiato: di colore chiaro, con sfumature giallo-rosate, compatto, duro, di grana finissima e ricercato dai tornitori ed ebanisti. Le ramaglie hanno un alto potere calorifico e sono ricercate per i forni da pane. Dal punto di vista forestale-naturalistico il biancospino è una specie utile ad arricchire il sottobosco e a formare siepi nutrendo nel contempo la fauna selvatica con i suoi frutti (commestibili anche da parte dell'uomo e ricchi di vitamina C) durante l'inverno e ospita svariate specie di insetti come vistosi lepidotteri *Aporia crataegi*, *Ipichlides podalirius* ed *Eudia pavonia*. Nel linguaggio dei fiori il biancospino è il simbolo della prudenza, ma nell'antica Grecia e Roma era auspicio di speranza, matrimonio e fertilità. Alcuni esemplari di biancospino sono celebri e vengono riportati dalla letteratura come quello della contea di Norfolk in Inghilterra, o quello di Bouquetot in Francia, che hanno superato i cinque secoli e il diametro di due metri.

## Preparazioni

*Miele sedativo del cuore nelle palpitazioni e negli stati angosciosi della menopausa, nell'angina pectoris, negli squilibri neurovegetativi*

La punta di un coltello di fiori polverizzati e mescolati con un cucchiaino di miele millefiori. Consumare tre volte al giorno.

*Infuso sonnifero*

# Zucca

*Cucurbita maxima* Duchesne

Famiglia Cucurbitaceae

**Ita.:** zucca, cocozza

**Fra.:** potiron, gros potiron, citrouille giant

**Spa.:** calabacera comun, calabaza confitera

**Ing.:** pumpkin, giant pumpkin

**Ger.:** Riesen-Kürbis, Zentner-Kürbis

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** sôca, sôca melunéra (o milunéra)

**BS:** sôca

**CR:** sôca, sùca



**Etimologia:** il nome prende origine probabilmente dal celtico *cucc* (latino *cuce*), che indica un vaso o una cosa cava, perché i frutti seccati di alcune specie di zucca vengono impiegati come tazze, vasi, bottiglie. L'epiteto *maxima*, sta per grandissima, la più grande, per le dimensioni raggiunte dai frutti.

**Descrizione:** vigorosa pianta erbacea annuale, con fusti prostrati o rampicanti, ramosi, rugoso-angolosi, ispido-pungenti, con cirri ramosi, lunghi fino a 6-8 m. Foglie alterne, molto grandi, ruvide ma tenere, di colore verde gaio, spesso chiazzate di verde chiaro cenerognolo nella parte mediana, con nervature sporgenti al rovescio, subcordate, palmato-lobate, con 3-7 lobi più o meno profondamente incisi e rotondati; hanno un lungo e grosso picciolo, cavo, papilloso-pungente, rugoso, molto fragile. Fiori di 1-1,5 cm, monoici, gialli, ascellari. Il frutto (poponide) grande, sferoidale, di forma diversa a seconda delle varietà, con polpa generalmente giallo aranciato, consistente, farinosa, dolce. Semi grandi, biancastri, appiattiti, ovali, con prominenza all'apice.

**Habitat:** coltivata negli orti e spesso inselvatichita negli incolti e attorno agli immondezzai (0-1500 m).

**Distribuzione:** originaria del Centroamerica. Osservata qua e là negli incolti, attorno agli abitati, greti e margini di fossi nel territorio del Parco Oglio Nord, soprattutto nelle aree agricole.

**Fioritura:** luglio e agosto.

**Raccolta:** i semi (settembre).

**Costituenti:** cucurbitina, vernina, acido citrullico, leucina, tirosina, peponina, fitelecitina, una peporesina, un olio composto da numerosi gliceridi e da una sostanza, l'isoprenoside,

con notevole azione antielmintica non irritante e non tossica, vitamina E, microelementi minerali, ecc.

**Proprietà:** antielmintiche (tenifughe) contro cestodi e ascaridi.

**Impieghi:** la droga agisce paralizzando la tenia (o verme solitario) e causandone il distacco dalle pareti intestinali. Studi recenti hanno evidenziato una certa azione positiva nei casi di vescica irritabile e nei disturbi della minzione associati a edema prostatico.

**Note varie e curiosità:** zucca e zucchini sono originari dell'America tropicale (Messico, Perù), dov'erano coltivati già qualche millennio a.C.; solo dopo la scoperta delle Americhe giunsero in Europa.

## **Preparazioni**

*Impasto antielmintico-tenifugo*

Da 10 a 20 semi (secondo il peso della persona) di semi sbucciati e pestati finemente in un mortaio o trituriati in un frullatore. Amalgamare con miele o zucchero fuso e un pizzico di cacao, somministrare in tre volte a distanza di mezz'ora, da sola o disciolta in una bevanda. È utile alla sera far seguire un purgante (olio di ricino).

# Equiseto dei campi

*Equisetum arvense* L.

Famiglia Equisetaceae

**Ita.:** *equiseto dei campi, coda di cavallo comune*

**Fra.:** *prêle des champs*

**Spa.:** *cola de caballo de los campos, equiseto*

**Ing.:** *common horsetail, field horsetail*

**Ger.:** *Acker-Schachtelhalm, Zinnkraut*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *cùe d'àsen, cùe de caàl, cùe de bòlp, agnesi, èrba zònta*

**BS:** *cùe de caàl, cùe d'àzen, èrba piltrina, èrba pilter*

**CR:** *cùe de caàl, sprèla, equiséeto*



**Etimologia:** il nome *Equisetum* ha origine dai termini *equus*, cavallo e *saeta*, crine o setola, per l'aspetto dei fusti sterili; *arvense* deriva da *arvum* e significa "dei campi".

**Descrizione:** pianta erbacea perenne con rizoma lungamente strisciante, con fusti eretti; quelli fertili (i primi ad apparire all'inizio della primavera) sono di colore bianco giallastro e in alto sviluppano una spiga con gli organi della riproduzione (questa pianta antichissima si riproduce mediante spore, come le felci).

**Habitat:** ambienti umidi, rive dei fossi, vegetazione sinantropica (0-2000 m).

**Distribuzione:** Circumboreale. Comune in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** (sporulazione) da marzo a maggio.

**Raccolta:** i fusti sterili in aprile-maggio.

**Costituenti:** tannini, derivati flavonici, equisetina, acido equisetico, equisetanoside, isoquercitrina, potassio, acido silicico, sali di calcio e potassio, oligoelementi, amminoacidi liberi e combinati, acidi fenolici, flavonoidi idrogenati, tracce di alcaloidi, vitamina C, ecc.

**Proprietà:** antireumatiche generali, blandamente diuretiche, emostatiche, ricostituenti, antianemiche, rimineralizzanti.

**Impieghi:** la polvere viene usata come emostatico nelle emorragie nasali e uterine, come antireumatico e remineralizzante. Consigliato negli edemi post-traumatici e statici, nelle affezioni batteriche e infiammatorie delle vie urinarie. Giova nei reumatismi e nelle artrosi, nelle malattie delle cartilagini, nelle decalcificazioni e come consolidante nelle fratture, ecc. Per uso esterno ha inoltre azione positiva nei casi di psoriasi e come coadiuvante nel trattamento di ferite con scarsa cicatrizzazione.

**Note varie e curiosità:** il genere *Equisetum* è l'unico della famiglia *Equisetaceae*,

superstite della classe *Articulatae*, crittogame vascolari che crescevano numerose nell'era Paleozoica, nei periodi Carbonifero e Devoniano (circa 250 milioni di anni fa). Di quelle specie a portamento arboreo sono sopravvissute soltanto alcuni generi nell'America del Sud (es. *Equisetum giganteum* ed *Equisetum schaffneri*) che con i loro dieci metri d'altezza ci mostrano come dovevano presentarsi quelle arcaiche foreste. Un uso curioso dei fusti sterili è quello d'immergerli nel latte appena munto e appenderli nelle stalle per attirare le mosche, le quali restano invischiate e prigioniere dell'intreccio dei rametti. Si possono utilizzare anche come abrasivo per lucidare l'argenteria o disincrostare le bottiglie di vetro.

## **Preparazioni**

### *Miele antireumatico*

La punta di un coltello di polvere di pianta intera mescolata con un cucchiaino di miele. Consumare alla fine dei pasti e prima di coricarsi.

### *Decotto diuretico e disinfiammatorio vescicale*

Un pugno di pianta intera tritata in mezzo litro d'acqua. Far bollire per venti minuti e lasciare riposare per altri dieci. Si beve nell'arco della giornata frazionando in quattro-cinque dosi.

# Canapa acquatica

*Eupatorium cannabinum* L.

Famiglia Asteraceae (ex Compositae)

**Ita.:** canapa acquatica

**Fra.:** eupatoire chanvrine

**Spa.:** eupatorio

**Ing.:** hemp-agrimony

**Ger.:** Wasserdost, Wasserhauf

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** erba per öl veleno

**BS:** cànef selvàdech

**CR:** cànef salvàdech



**Etimologia:** il nome generico di questa pianta fu coniato da Linneo per ricordare uno dei primi cultori della fitoterapia: Mitridate Eupatore, re del Ponto, che avrebbe per primo impiegato la specie in una delle sue celebri misture curative; il termine *cannabinum* è riferito a una certa somiglianza delle foglie di questa pianta a quelle della canapa (*Cannabis sativa*).

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, di aspetto variabile, alta da 50 cm a 1,40 (1,80) m, con fusto robusto, eretto, ramoso, striato pubescente. Foglie opposte palmatopartite, più o meno pubescenti come tutta la pianta, fiori (capolini) tubolosi, di color roseo-carnicino, leggermente odorosi, riuniti in infiorescenza corimbosa.

**Habitat:** fanghi, ambienti umidi, sponde, ruderi, vegetazione sinantropica (0-1350).

**Distribuzione:** Paleotemperata. Da relativamente comune a raro in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da giugno a novembre.

**Raccolta:** le parti aeree della pianta, raccolte in fioritura, e la radice.

**Costituenti:** una sostanza amara, tracce di saponina, un olio etero, tannini, resine e inulina; la radice contiene la sostanza amara eupatoriopirina, taraxasterolo, flavonoidi, ecc.

**Proprietà:** epatobiliari, colagoghe e diuretiche, depurative, (l'infuso), purganti (il decotto); la radice è coleretica.

**Impieghi:** le radici si usano come colagoghe, lassative, epatoprotettive, espettoranti; le foglie anche come diuretiche e depurative. Per via esterna trova impiego negli eczemi, nelle foruncolosi e nella psoriasi; alcuni autori ammettono una certa azione antivirale e consigliano l'uso di questa pianta come antinfluenzale. Le parti della pianta, una volta essiccate, perdono gradualmente le loro proprietà, quindi occorre usare droghe recenti e ben conservate.

**Note varie e curiosità:** le foglie di questa pianta hanno sapore amaro e solo le capre, fra gli animali domestici, ne mangiano di tanto in tanto; sembra che i cervi feriti se ne servono per lenire le loro piaghe.

## **Preparazioni**

*Decotto aperitivo, colagogo e diuretico*

Una manciata di foglie triturate e contuse bollite in mezzo litro di acqua fino a riduzione di un terzo. Si beve nell'arco di una giornata frazionando in quattro-sei dosi.

*Vino stomatico-diuretico*

Un pugno di sommità fiorite e di foglie triturate e contuse in un litro di buon vino bianco secco (es. vernaccia). Si lasciano macerare per una settimana, indi si filtra e se ne bevono due o tre bicchierini al giorno mezz'ora dopo i pasti.

# Olmaria

*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.

Famiglia Rosaceae

**Ita.:** olmaria comune, regina dei prati

**Fra.:** filipendule ulmarie, spirée ulmaire, reine des prés

**Spa.:** filipéndula ulmaria, reina de los prados

**Ing.:** meadowsweet, bride-wort

**Ger.:** Gewöhnliches echtes Madessuß, Spierblumen, Sunpf-Spierstauder

**Nomi dialettali locali:**

**BG.:** =

**BS:** fiùr pòm (fiore-mela, per il profumo dei fiori simile a quello delle mele)

**CR:** =



**Etimologia:** l'etimo del genere si rifà al latino *filum*, e *pendulus*, per i caratteristici ingrossamenti bulbiformi presenti sulle radici di una specie affine, la *Filipendula vulgaris*. Il nome specifico indica la somiglianza delle sue foglie a quelle dell'olmo campestre (*Ulmus minor*).

**Descrizione:** pianta erbacea perenne alta da 50 cm a 1,5 (1,8) m, fusto robusto, ramoso in alto, eretto, striato, glabro. Ha grandi foglie imparipennate, composte di foglioline dentate e diseguali, verde scuro sulla pagina superiore e spesso bianco tomentose di sotto. Fiori bianchi in cime corimbose dense, frutti (follicoli) a maturità ritorti a spirale.

**Habitat:** ambienti umidi, praterie inondate, paludi, boschi ripariali, rive dei fossi (0-1600 m).

**Distribuzione:** Eurosiberiana. Rara ed in rarefazione per la scomparsa di molte zone umide, osservata soprattutto nel tratto centrale del parco dell'Oglio Nord.

**Fioritura:** da maggio a luglio.

**Raccolta:** le sommità all'inizio della fioritura.

**Costituenti:** i fiori freschi contengono un etere salicilico e salicilato di metile, derivanti dall'idrolisi del glucoside monotropina, glucosidi gaulterina e spireina, vitamina C, flavonoidi, olio essenziale, sostanze tanniche, grassi e cere.

**Proprietà:** antireumatiche generali, antigottose, antinfiammatorie, depurative, diuretiche e diaforetiche.

**Impieghi:** viene indicata nelle forme reumatiche, gottose e nefritiche quando occorre eliminare raccolte di siero articolari o ascitiche.

**Note varie e curiosità:** in lingua tedesca il nome significa "erba dolce dei pascoli" (per

l'aroma mielato delle sue corolle); un tempo si aggiungevano i fiori dell'olmaria al vino e alla birra per aumentarne e migliorarne il profumo.

## **Preparazioni**

### *Infuso diuretico, sudorifero*

Versare in una tazza d'acqua molto calda, due cucchiaini di sommità fiorite e lasciare in infusione venti minuti. Si beve due-tre volte al giorno lontano dai pasti, dolcificando a piacere.

### *Sciroppo antinfluenzale*

Un pugno di sommità fiorite e foglie lasciate a macerare in mezzo litro di acqua calda per una notte. Il mattino si filtra e vi si aggiungono otto etti di miele di castagno, un pezzetto di noce moscata e il succo di un limone. Se ne prendono quattro-cinque cucchiaini al giorno.

### *Pediluvio riposante e coadiuvante nella riduzione dei gonfiori*

Versare nell'acqua ben calda della vaschetta un decotto concentrato ottenuto mediante bollitura per un quarto d'ora di un litro di acqua e tre manciate di sommità fiorite di olmaria, una di malva e una di timo.

# Fumaria comune

*Fumaria officinalis* L.

Famiglia *Papaveraceae*

**Ita.:** fumaria comune, fumosterno

**Fra.:** fumeterre officinale, herbe de fumeterre

**Spa.:** palomilla comun, fumaria com'n

**Ing.:** common fumitory

**Ger.:** Gemeiner Erdrauch, Echter Erdrauch, Grindkraut

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** fòméra o érba fòméra

**BS:** fòm, fòméria

**CR:** fùmària (?)



**Etimologia:** da *fumus*, fumo, per l'odore di fumo o di fuliggine che emana questa pianta se viene stropicciata; K. Von Megenberg affermava che quest'erba <Spunta dai vapori greggi della terra>, e infatti non si può negare anche un certo aspetto "fumoso" per il suo colore verde-azzurro. Lo specifico *officinalis* deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle piante che hanno proprietà medicinali impiegate nelle "*officine*" com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta erbacea annuale alta 20-40 cm, glabra, glauca e ramosissima. Fusti prostrati o ascendenti, gracili, angolosi. Foglie picciolate, glauche, bi-tripennatosette a segmenti profondamente incisi a lacinie lineari 3-4 volte più lunghe che larghe. Infiorescenza in racemo 20-30-floro; corolla lunga 6-9 mm, bilabiata, roseo-porporina, con uno spesso sperone ottuso alla base. Frutto liscio, sferico, peduncolato, compresso in alto, diam. 2-2,5 mm.

**Habitat:** colture concimate e sarchiate, orti, vigne, vecchi muri, ruderi, scarpate assolate (0-1600 m)..

**Distribuzione:** Paleotemperata (divenuta subcosmopolita). Comune in tutta l'area del Parco Oglio Nord, anche presso gli abitati.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** la pianta intera priva delle radici al momento della fioritura.

**Costituenti:** l'alcaloide fumarina, sali dell'acido fumarico, mucillaggini, flavonoidi, colina, sostanze resinose, vitamina C.

**Proprietà:** amare, diaforetiche, depurative, antiexematose, stimolanti delle secrezioni dell'apparato digerente, tonicizzanti o debilitanti anemizanti (secondo il dosaggio e la

durata della cura). Stimola l'attività del sistema nervoso e agisce sul midollo osseo, facendo moltiplicare i globuli rossi (non va però somministrata a lungo perché può provocare l'effetto contrario).

**Impieghi:** si usa nella cura dell'arteriosclerosi, nelle insufficienze biliari, come depurativa, deostruente epatica e fluidificante del sangue.

**Note varie e curiosità:** a differenza di gran parte delle altre papaveracee (più di 700 specie nel mondo), la fumaria non geme alcun lattice dai suoi tessuti; se si annusa la sua radice appena tolta dal terreno si percepisce nettamente uno sgradevole odore gassoso-nitrico che quasi subito perde di intensità.

## **Preparazioni**

### *Infuso neurostimolante e antianemico:*

Un cucchiaino di pianta intera tritata in una tazza di acqua: lasciare infondere per cinque minuti in acqua bollente, aggiungere miele e succo di limone. Bere quattro volte al giorno lontano dai pasti per una settimana.

### *Decotto depurativo*

Due cucchiaini di pianta intera in mezzo litro di acqua. Far bollire per venti minuti, lasciar riposare per altri dieci, poi aggiungere 400 g di miele e la buccia gialla di mezzo limone. Se ne prendano due cucchiaini tre volte al giorno lontano dai pasti.

# Edera

*Hedera helix* L.

Famiglia Araliaceae

**Ita.:** edera

**Fra.:** lierre grim pant

**Spa.:** hiedra comun

**Ing.:** ivy, wodbind

**Ger.:** Efeu, Eemeiner Efeu, Rankenfev

**Nomi dialettali locali:**

**BG.:** rampàna, gnignóla, éna, énia, èrna, irna, léena, seglâm, ligabòsch

**BS:** édera, rampàna, ligabòsch

**CR:** carampàne, ligabòsch, rampegaööla



**Etimologia:** dai termini greci *adhaereo*: aderisco, mi aggrappo, e *elein* avvolgersi intorno a elica, a spirale.

**Descrizione:** pianta perenne, lianosa, alta 1-15 m. Fusti legnosi volubili aderenti al tronco e ai rami della pianta ospite o striscianti al suolo. Foglie sempreverdi, coriacee, lucide, di due tipi: quelle dei fusti fioriferi intere romboidali, quelle dei fusti sterili cuoriformi a tre-cinque lobi. Infiorescenze in ombrelle 8-20 -flore riunite a 2-3 all'apice dei rami. Bacca ovoidale, nera (diam.4-6 mm).

**Habitat:** boschi mediterranei (leccete) e submediterranei (querceti e castagneti), macchie, boschi ripari, muri, rocce, cortecce degli alberi, ecc. (0-800, max 1450 m).

**Distribuzione:** Mediterraneo-atlantica. Anche comunemente coltivata. Comunissima, abbondante e spesso invasiva nei boschi e lungo le sponde di fossi in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** settembre-ottobre.

**Raccolta:** i frutti (luglio) e le foglie (tutto l'anno).

**Costituenti:** tutte le parti della pianta contengono vari glucosidi dei quali l'eredina è particolarmente abbondante nei frutti, ederogenina, saponine, tannini, resine e pectine, acidi formico, caffeico, clorogenico e malico. Nei frutti inoltre: acido ederitannico, acido ederico, sostanze acide, ecc. Le foglie contengono un saponoside che ha per aglicone l'ederogenina che agisce da vasocostrittore utile per curare le infiammazioni cutanee.

**Proprietà:** vasocostrittrici, emolitiche, stimolanti della circolazione, anticellulitiche, topiche-emollienti, antineuralgiche. Le foglie favoriscono la risoluzione di ulcerazioni e ferite settiche.

**Impieghi:** in fitoterapia gli estratti d'edera entrano nella composizione di vasocostrittori,

emolitici, tossifughi, emmenagoghi, ecc.; i frutti in particolare e le varie parti della pianta sono tossici quindi si raccomanda solo l'uso esterno! L'infuso un tempo era molto usato per togliere le macchie dai tessuti delicati senza rovinarne i colori e in tintoria il decotto serviva per dare alla lana un bel colore fumo di Londra.

**Note varie e curiosità:** L'edera, essendo incapace di reggersi da sola, striscia sul terreno e, in cerca di luce, si arrampica sugli alberi e sui muri grazie a radici avventizie che emette dai suoi fusti. Tali radici non recano danno alle altre piante perché non assorbono linfa come succede nelle specie parassite. Solo quando l'edera si sviluppa troppo abbondantemente può appesantire i rami degli alberi e quindi va tenuta sotto controllo. Occorre ricordare tuttavia che spesso la sua vegetazione ospita nidi di svariati uccelli insettivori, che si nutrono di molti parassiti degli alberi e degli arbusti del bosco.

## **Preparazioni**

### *Decotto e cataplasma anticellulitici*

Una manciata di foglie fresche in un litro di acqua. Far bollire per un quarto d'ora, filtrare e applicare caldo localmente con garza o cotone idrofilo imbevuti lasciando agire mezz'ora. Questo trattamento si alterni con un cataplasma di una manciata di foglie fresche spappolate nel mortaio o passate nel frullatore e unite a due cucchiai di olio d'oliva. Si continuino (un'ora al giorno) le due applicazioni per una decina di giorni su ogni zona del corpo cellulitica. Il decotto preparato con 300 g di foglie fresche e due litri d'acqua può essere vantaggiosamente unito all'acqua del bagno.

### *Decotto emolliente e antinfiammatorio cutaneo*

Tre manciate di foglie in un litro d'acqua. Far bollire per un quarto d'ora e applicare con impacchi tiepidi sulla cute infiammata o ustionata.

# Luppolo

*Humulus lupulus L.*

*Famiglia Cannabaceae*

**Ita.:** luppolo

**Fra.:** houblon, hublon grim pant, houblon lupulin

**Spa.:** lupulo común, hambrecillo

**Ing.:** hop

**Ger.:** Hopfen, gemeiner Hopfen

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** lüertis, löertis

**BS:** luertis, loertis

**CR:** luartis, luartiis, luertis, laurtis



**Etimologia:** l'origine del binomio latino si fa risalire ai termini *humus*, *humeo*, terra umida, essere umido, per le stazioni di crescita preferite dalla pianta e da *lupus*, *lupus salicarius*, ovvero lupo dei salici, perché Plinio annotò che i fusti volubili avvolgevano e soffocavano le giovani piante di salice da vimini lungo le rive.

**Descrizione:** pianta rampicante, lianosa, perenne, con fusto volubile sinistrorso, con peli rigidi e ricurvi, lungo fino a 6-7 m. Foglie opposte, le inferiori palmato-lobate con 3-5 lobi ovato-acuminati a margine seghettato, quelle superiori intere. E' una pianta dioica che presenta infiorescenze pendule, glandolose: quelle maschili a pannocchia, quelle femminili in strobilo ovoidali con brattee e bratteole membranose, verdi giallastre, munite di ghiandole gialle secernenti una sostanza resinosa fortemente aromatica.

**Habitat:** boschi umidi, siepi, sponde alberate dei fossi, vegetazione sinantropica (0-1200 m).

**Distribuzione:** Europea. Comune in tutta l'area del Parco Oglio Nord, anche lungo le rive dei fossi e gli incolti presso gli abitati.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** le infiorescenze femminili raccolte in settembre.

**Costituenti:** il luppolino, presente nelle ghiandole del fiore femminile, contiene luppolina, acido luppolinico, lupulone (acido beta-lupolico), umulone, umulene, resina di luppolo, cariofillene (o umulene), sostanze estrogeniche, oli essenziali, inulina, sostanze tanniche, terpeni, tannini, sali minerali, ecc.

**Proprietà:** depressive del sistema nervoso, sedative, anafrodisiache, eupeptiche, amaro-stomachiche, diuretiche, toniche, antinfiammatorie, battericide, antibiotiche. Emollienti per uso esterno.

**Impieghi:** le infiorescenze vengono usate per preparare tisane sedative utili sia negli stati di angoscia sia nelle affezioni di origine nervosa dell'apparato digerente, nelle dispepsie e atonie gastriche, nell'eretismo sessuale, nell'ansia, nelle sindromi premestruali, montate latte difficili, vampate di calore. I preparati a base di luppolina sono sconsigliati in stato di gravidanza e nei soggetti epilettici; dosaggi elevati inducono nausea, cefalea e vertigini. Per il contenuto in sostanze estrogeniche potrebbe diminuire la libido. Si eviti la contemporanea assunzione di alcol e farmaci ad azione sedativa.

**Note varie e curiosità:** i suoi germogli noti con svariati nomi popolari (bruscardoli, reverdixe, loertiss, lupari, ecc.), per lo più quelli rossastri, grossi e succosi delle piante maschili, sono conosciuti e apprezzati come ottima verdura: bolliti, infarinati e fritti, in gustose frittate, nei risotti, nelle minestre, nei passati, ecc. Da qualche tempo sento dire che vi sarebbero sanzioni a carico di chi raccoglie i "loertis". Per smentire ciò ricordo che questa specie, giustamente, non è inserita negli elenchi regionali o provinciali della flora protetta (Legge Regionale n. 10/2008) né delle piante medicinali regolamentate, pertanto gli unici eventuali divieti sono riferibili ad aree protette, come le Riserve Naturali o private dove vi siano specifiche indicazioni e tabelle previste dalla Legge.

## **Preparazioni**

### *Infuso calmante e sonnifero*

Un cucchiaino raso di infiorescenze femminili in una tazza d'acqua bollente. Lasciare in infusione un quarto d'ora, dolcificare con miele e bere tiepido mezz'ora prima di andare a letto.

### *Cuscino calmante antidolorifico*

Riempire la federa di un piccolo cuscino o un sacchetto di tela con i coni del loppolo, aggiungere una manciata di fiori di lavanda, lasciar scaldare bene vicino a una stufa o sopra un calorifero e applicare sulle parti colpite da dolori nevralgici (trigemino, sciatica), torcicollo, lombaggine, ecc.

# Iperico

*Hypericum perforatum* L. Famiglia Clusiaceae (ex Guttiferae incl. Hypericaceae)

**Ita.:** erba di S. Giovanni comune, cacciadiavoli

**Fra.:** millepertuis perforé, herbe à mille trous

**Spa.:** hipérico perforado, corazoncillo

**Ing.:** perforate St. John's wort

**Ger.:** Tüpfel-Hartheu, Tüpfel-Johanniskraut, Gewöhnliches-Johanniskraut

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** èrba càssa diàol

**BS:** èrba de San Gioàn, lussignöl

**CR:** èrba de San Giuàn, brüsadiàol, balsamina



**Etimologia:** l'interpretazione del nome del genere è controversa: alcuni lo vogliono legato agli ericeti *hypo*: sotto, ed *erike*: erica (ipotesi poco probabile dato l'habitat molto diverso delle due piante); altri da *uper*: al di là, e *heicon*, immagine, per le punteggiature trasparenti delle foglie (perforate).

**Descrizione:** pianta erbacea perenne alta 20-70 (100) cm, glabra. Fusti piuttosto rigidi, percorsi longitudinalmente da due linee rilevate, alla base prostrati e lignificati. Foglie opposte, sessili o quasi, lanceolate, cosparsa di ghiandole traslucide e con ghiandole scure sul bordo. Fiori giallo dorati con corolla a 5 petali lunghi il doppio dei sepali, disposti in corimbi multiflori.

**Habitat:** prati aridi, boscaglie, bordi dei boschi, lungo le vie, incolti, vegetazione sinantropica (0-1600 m).

**Distribuzione:** Eurimediterranea (diventa subcosmopolita). Comune in tutta l'area del Parco Oglio Nord, anche negli incolti aridi attorno agli abitati.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** le sommità fiorite in estate.

**Costituenti:** una sostanza resinosa rossa (ipericina o rosso d'iperico), il glucoside flavonico (iperina), issopina, il derivato fenolico iperoside, un principio amaro, un principio antibiotico (iperforina), fitosterina, cadinene, terpeni, oli essenziali, acidi caffeico e clorogenico, pectine, sostanze tanniche e mucillaginose, ecc.

**Proprietà:** topico-vulnerarie (uso esterno), capillarotrope, astringenti. Per uso interno la droga può alleviare disturbi nervosi, curare le infiammazioni dei bronchi, dell'apparato urinario e, in generale, di tutti gli organi addominali.

**Impieghi:** per via interna si usa come buon antisettico, decongestionante e balsamico, nell'asma, nelle affezioni bronchiali, nelle insufficienze epatiche, nell'enuresi, nelle digestioni difficili. Estratti di iperico sono utilizzati nelle cliniche sovietiche nelle forme infiammatorie dei bronchi e delle vie genitourinarie per l'attività balsamica, antibatterica, anticatarrale e antiflogistica. Per via esterna è impiegato come efficace vulnerario, antinfiammatorio e cicatrizzante. La pianta è sconsigliata a chi soffre di depressione cronica e nei bipolari (un tempo noti come affetti da **psicosi** maniaco-depressiva). L'ipericina contenuta nella pianta può determinare fotosensibilizzazione.

**Note varie e curiosità:** la tradizione vuole che si raccolga il giorno di S. Giovanni (24 giugno, solstizio d'estate) per farne mazzetti da appendere sulla porta di casa come protezione dai diavoli. Fra le innumerevoli leggende popolari medioevali e druidiche legate all'iperico ricordiamo che le ragazze un tempo ne nascondevano un rametto sotto il cuscino, sicure così di sognare il volto del futuro sposo, mentre quelle già fidanzate ne appendevano due mazzetti sopra il caminetto; se, essiccando, questi si inclinavano l'uno verso l'altro, significava che l'unione sarebbe stata felice e duratura.

## Preparazioni

### *Infuso per le infiammazioni e i catarrhi bronchiali e vescicali*

Un cucchiaino di sommità fiorite triturate e schiacciate in una tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione un quarto d'ora, filtrare, spremere bene il residuo, dolcificare a piacere con miele. Si prepara e si beve tiepido due-tre volte al giorno lontano dai pasti.

### *Olio di iperico: topico-vulnerario e sedativo*

300 g di olio di oliva, 150 ml di alcol etilico a 20°C, 50 g di sommità fiorite d'iperico. Far macerare in un vaso chiuso per tre giorni, esponendo al sole e agitando di tanto in tanto, filtrare spremendo il residuo con uno schiacciapastate, far evaporare l'alcol ponendo il liquido a bagnomaria per dieci minuti. Utilizzare per impregnare compresse di garza da applicare su piaghe, ustioni o ulcere.

# Noce

*Juglans regia* L.

**Ita.:** *noce comune*

**Fra. :** *noyer royal, noyer commun*

**Spa.:** *nogal comun*

**Ing.:** *walnut, common walnut*

**Ger.:** *Walnussbaum, Walnuss*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *nùs*

**BS:** *nùs*

**CR:** *nùs, nùus*

*Famiglia Juglandaceae*



**Etimologia:** *juglans*, dal latino *jovis glans*: ghianda di Giove, ovv. "*ghianda di buon sapore*". Presso gli antichi Greci il noce era sacro a quel dio pagano; il termine latino *regia*: deriva da *regius*, regale, albero dei re, per la pregiata produzione di legno e di frutti.

**Descrizione:** albero alto fino a 10-15 m, con tronco dritto, con rami regolarmente distanziati, formanti una chioma diffusa e densa. La corteccia } liscia, chiara, grigio verdastra e si screpola longitudinalmente con l'età. Foglie odorose, imparipennate, opposte, formate da 5-9 segmenti (foglioline) ellittici od obovati, a margine intero, di dimensioni maggiori procedendo verso l'apice. I fiori sono raccolti in amenti: i maschili penduli, sessili (1-5 x 10 cm); i femminili terminali su rami nuovi a gruppi di 3 (1-5). Frutto (drupa) ovale o globoso (4-6 cm), con epicarpo verde, carnoso, glabro, aromatico (mallo) ed endocarpo legnoso e duro (noce), contenente il seme (gheriglio) a 4 lobi meandriformi, commestibile e ricco di olio.

**Habitat:** coltivato per il frutto e il legno, frequentemente spontaneo (0-1200 m).

**Distribuzione:** patria ignota, forse originario della Persia, del Caucaso e dell'area balcanica. Comune in tutta l'area del Parco Oglio Nord, in particolare attorno ai cascinali.

**Fioritura:** aprile e maggio.

**Raccolta:** le foglie, raccolte al principio dell'estate.

**Costituenti:** un olio etero, juglone, l'alcaloide juglandina, inosite, sostanze tanniche, acidi elagico e gallico, vitamina C e vitamina F (nell'olio estratto dal frutto).

**Proprietà:** antisettiche per gargarismi, astringenti, antidiarroeiche, lassative e vermifughe, antidiabetiche, ipoglicemicizzanti, antibiotiche, antivirali.

**Impieghi:** si usa il decotto di foglie per gargarismi antisettici e come astringente vaginale

contro leucorree e ulcere del collo dell'utero.

**Note varie e curiosità:** questo celebre albero è l'unico rappresentante europeo del genere *Juglans*. Un'applicazione curiosa del decotto di foglie è quella di applicarlo in estate con una spugna sul pelo del bestiame come repellente per i tafani e gli altri insetti molesti.

## **Preparazioni**

### *Decotto per gargarismi antisettici contro il mal di gola*

Un cucchiaino di foglie triturate in una scodella di acqua. Far bollire un quarto d'ora e impiegare tre-quattro volte al giorno.

### *Infuso antidiarroico*

Due cucchiaini di foglie in un litro di acqua. Far bollire a fiamma bassa per un quarto d'ora. Berne 4-5 bicchieri al giorno aggiungendo succo di limone e un poco di miele.

### *Liquore nocino*

Si taglino in quattro 250 g di noci con mallo verde e tenero (tradizione vuole che siano raccolte il giorno di S. Giovanni, il 24 giugno) e le si pongano in una miscela di 350 g di alcol a 95° e 250 cl di acqua, esponendo il tutto, in bottiglia chiusa, al sole per 40 giorni. Unire quindi 2 g di corteccia di cannella, 10 di acheni di finocchio, 10 petali di rosa freschi, 5 chiodi di garofano. Far riposare una settimana al buio, e poi filtrare con una garza. Si uniscono 150 g di zucchero e si agita fino a quando questo sia sciolto. Si filtra con carta bibula e si lascia stagionare fino alla primavera successiva. E' un ottimo liquore digestivo e salutare.

# Falsa ortica bianca

*Lamium album* L.

Famiglia *Lamiaceae* (ex *Labiatae*)

**Ita.:** *falsa ortica bianca, ortica morta, lamio bianco*

**Fra.:** *lamier blanc, ortie blanche*

**Spa.:** *ortiga muerta blanca*

**Ing.:** *white dead-nettle*

**Ger.:** *Weiße Taubnessel, Weiße Nesselblumen*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *ortiga salvàdega, ortiga mòrta*

**BS:** *urtiga mòrta bianca, cicia bòssi biànch*

**CR:** *urtiga biànca*



**Etimologia:** il nome del genere deriva dall'aspetto dei fiori (dal greco *laimos*, gola) ed è legato alla mitologia: Lamia, graziosa giovinetta amata da Zeus, che fu poi tramutata in orripilante strega divoratrice di neonati; il termine specifico *album*, bianco, è dovuto al colore delle sue corolle.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne alta 30-50 cm, sparsamente pelosa, con odore sgradevole. Fusto eretto, quadrangolare, generalmente semplice. Foglie opposte, picciolate, arrotondate o largamente lanceolate, cordate o arrotondate alla base, spesso lungamente acuminate, coi margini grossolanamente seghettati. Fiori sessili disposti a 6-15 in verticillastri all'ascella delle foglie superiori; calice imbutiforme a denti disuguali, appuntiti; corolla bianco giallastra lunga 2-2,5 cm, con labbro superiore a cappuccio e labbro inferiore piegato verso il basso.

**Habitat:** incolti, luoghi erbosi o coltivati, ruderi, rifiuti, rive dei fossi (nitrofila) (0-1200 max 2000 m).

**Distribuzione:** Eurasiatica. Poco frequente, per lo più legato alle formazioni di bosco ripariale del Parco.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** le foglie e i fiori seccati raccolti all'inizio dell'antesi.

**Costituenti:** tannini, acido gallico, una saponina acida, un olio etero, l'alcaloide lamiina, glucosidi flavonici, saponine, sali potassici, zuccheri e mucillagini.

**Proprietà:** antimenorragiche, astringenti vaginali, regolatrici dei disturbi uterini legati a stati anemici.

**Impieghi:** infuso, estratto o sciroppo. Il decotto si consiglia come astringente vaginale per curare la leucorrea e come regolatore mestruale. In cosmesi i fiori del lamio bianco sono molto apprezzati: se ne trae un ottimo collirio e prodotti idonei a normalizzare la secrezione sebacea della pelle e del cuoio capelluto. La medicina omeopatica consiglia questa pianta contro l'insonnia e la depressione, per i dolori alla vescica e per le prostatiti.

**Note varie e curiosità:** le sommità di questa pianta prima della fioritura e i suoi getti giovani sono un discreto sostituto degli spinaci e come questi si possono cucinare.

## **Preparazioni**

### *Infuso per regolarizzare le mestruazioni troppo abbondanti*

Un cucchiaino abbondante di foglie e fiori in una tazza di acqua. All'inizio dell' ebollizione, togliere dal fuoco, lasciar raffreddare bene, dolcificare con miele e, durante la giornata, consumare a bicchierini lontano dai pasti.

### *Decotto composto per lavande vaginali in caso di irritazioni e leucorrea (perdite bianche)*

Un pugno di foglie e fiori freschi trituriati di ortica bianca e un cucchiaio di foglie fresche di noce in un litro di acqua. Far bollire un quarto d'ora, filtrare con cura su cotone idrofilo e praticare lavande, quando il decotto è tiepido, con l'aiuto di una peretta sterile.

# Alloro

*Laurus nobilis* L.

Famiglia Lauraceae

**Ita.:** Alloro, lauro, orbano

**Fra.:** Laurier, laurier commun

**Spa.:** Laurel, laurel comùn, bahia

**Ing.:** Laurier- tree, bay laurel, sweet bay

**Ger.:** Lorbeer, elder lorbeer-baum

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** orèrch, orèns, làuro

**BS:** làuro, làoro, allòro

**CR:** làuro, allòro



**Etimologia:** *Laurus* è fatto risalire al termine latino "*laus*", lode, perché le corone intrecciate con le sue fronde erano poste a quei tempi sul capo di coloro i quali meritavano lodi. Per altri grazie alle molte lodi elargite a questa specie sacra ad Apollo. Alcuni Autori deriverebbe dal celtico "*blaur*" che significa verde. Il nome specifico deriva dal latino "*nobilis*": nobile, per quanto detto e per le sue molteplici virtù.

**Descrizione:** L'alloro o lauro è un piccolo albero od arbusto, alto 3-10 (<20) metri, poco longevo, dioico, con rami sottili e glabri, verdi già giovani con piccole lenticelle allungate longitudinalmente. Il fusto spesso si divide o si ramifica in basso dando alla pianta un aspetto cespuglioso. La corteccia del fusto dapprima verdastra, poi grigio cenere scuro o brunastra. Ha radici molto ramificate, nodose che si approfondiscono molto nel terreno e in parte orizzontalmente e qui pollonifere. Chioma densa, generalmente piramidale più o meno strettamente; gemme allungate e sfumate di rosso, foglie alterne, semplici, coriacee, sempreverdi, con lamina brevemente spicciolata a forma da strettamente ellittica ad oblungho-lanceolata (2 – 4,5 x 5-10 (14) cm), cuneata alla base con margini interi e un po' ondulati, acuta o acuminata all'apice, di sopra lucida, glabra, verde scuro, più chiara di sotto. I fiori sono raccolti a 4-6, in piccole ombrelle ascellari, con brattee basali; sono piccoli, giallastri o giallo-verdastri, i maschili con 8-12 stami giallo-oro in verticilli, i femminili con 4 staminoidi (stami sterili), ovario supero, uno stilo a stigma trifido. I frutti sono bacche ovoidi di 10-12 (<15 mm), dapprima verdi poi nere a maturità, con guscio lucido e un po' crostoso, contenenti un unico seme sferoidale, liscio, marmorizzato.

**Habitat:** L'alloro è una specie mediterranea, che ama le stazioni di transizione più fresche e umide tra l'orizzonte delle sclerofille sempreverdi e quello delle latifoglie eliofile formando, negli habitat nativi, gruppi boschivi puri o misti alle querce caducifoglie, dal mare fino ai 600-800 metri d'altitudine.

**Distribuzione:** Steno-mediterranea. Nella nostra pianura solo come specie coltivata per ornamento o come pianta aromatica, ad alto fusto o a siepe, raramente subspontanea.

**Fioritura:** la fioritura avviene da marzo a maggio. L'alloro è una pianta dioica che porta cioè fiori maschili e fiori femminili su piante separate.

**Raccolta:** Le foglie sono raccolte preferibilmente in luglio e si essiccano in luoghi freschi e ventilati. I frutti maturi, si raccolgono in autunno dalle piante femminili e si essiccano al sole od in forno tiepido.

**Costituenti:** olio essenziale giallo-verdastro, molto aromatico, oltre a tannini, resine, mucillaggini, sostanze amare, ecc. .

**Proprietà:** digestive, aperitive, antisetetiche, espettoranti, carminative, antireumatiche, diaforetiche e toniche.

**Impieghi:** digestioni difficili, tosse ed infezioni delle vie aeree, reumatismi, debolezza. Per uso esterno servono per bagni stimolanti e pediluvi deodoranti. Dai frutti maturi si estrae l'olio di lauro che è il costituente base dell'unguento laurino, popolarmente impiegato, oltre che nella medicina veterinaria, anche come antireumatico ed antigottoso, e che un tempo si otteneva cuocendo le bacche nello strutto. Con i frutti si prepara un ottimo liquore tipico emiliano, anch'esso chiamato Laurino. A persone sensibili l'alloro può causare allergie o dermatiti da contatto. Note varie e curiosità: le foglie dell'alloro sono spesso usate in cucina per aromatizzare piatti di carne, frattaglie e selvaggina (favorendone anche la digestione) o di pesce, nei sott'oli e sottaceti e nelle confezioni di fichi secchi e di liquirizia. Possono essere anche utilizzate per tenere lontane le tarme dagli abiti se messe negli armadi ed è repellente anche per mosche e scarafaggi.

## Preparazioni

### *Infuso sudorifero antinfluenzale*

Lasciate in infusione per cinque minuti un cucchiaino di foglie di alloro fresche sminuzzate in una tazza di acqua bollente tolta dalla fiamma. Filtrate con un colino, lasciar raffreddare un poco ed aggiungete un cucchiaino di miele. Si prende la sera un'ora prima di coricarsi.

### *Laurino di Sant'Elpidio (liquore marchigiano)*

Per ottenere questo liquore digestivo e corroborante si prepara uno sciroppo con 1 kg di zucchero e un litro d'acqua. Quando è ancora bollente si versa su 1 Kg di frutti di alloro maturi, si lascia raffreddare e infine si unisce infine un litro di alcool da liquore. Si lascia riposare per un mese al fresco e al buio in un recipiente di vetro, si filtra con una carta sottile o carta bibula e si imbottiglia. Si beve dopo un anno di invecchiamento.

# Salcerella

*Lythrum salicaria* L.

Famiglia *Lythraceae*

**Ita.:** *salcerella comune, ridarella, coda rossa*

**Fra. :** *lythrum salicaire, salicaire commun*

**Spa.:** *arroyuela comun*

**Ing.:** *purple loosestrife, purple-spiked*

**Ger.:** *Blut-Weiderich*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** =

**BS:** *cùe de röse, cùe rösse*

**CR:** =



**Etimologia:** dal greco *lutron*, (latino *lythron*): sangue sgorgato dalle ferite, per il colore dei fiori; il termine specifico è allusivo alla somiglianza delle foglie di questa pianta con quelle del salice.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, con peli patenti, alta da 50 cm a 1,5 (2) m, con rizoma grosso, fusiforme; fusto eretto, quadrangolare, pubescente in basso. Foglie lanceolate, opposte o verticillate a 3, acute. Fiori subsessili in cime verticilliformi formanti un grosso racemo spiciforme apicale; corolla rosea (8-12 mm) o rosso-violacea; il frutto è una capsula ovoidale (3-4 m) che contiene semi ellittici, piani da un lato, giallastri.

**Habitat:** sponde dei fossi, corsi d'acqua, ambienti golenali, greti, boscaglie riparie, paludi, anche in ambiente salmastro (0-1200 m, raramente fino a 2100 m).

**Distribuzione:** Cosmopolita. Presente e relativamente frequente in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da giugno a novembre.

**Raccolta:** le sommità fiorite, all'inizio della fioritura.

**Costituenti:** il glucoside salicarina, tannini, pectine, idrato ferrico, grassi, cere, resine, pectina, mucillagini, ecc.

**Proprietà:** astringenti intestinali e vaginali, sedative.

**Impieghi:** indicata in tutte le forme infiammatorie delle vie genitali inferiori, nonché nella leucorrea e nel prurito vaginale. E' consigliata altresì nella medicazione di ulcere varicose e di alcune dermatiti.

**Note varie e curiosità:** dai petali della salcerella si estrae un colorante utilizzato nelle

pasticcerie e nei dolcifici; un tempo si usava anche trarne tannino da concia. Le foglie essiccate possono sostituire quelle del thè, dando un infuso meno eccitante. La salcerella viene sfruttata anche come pianta ornamentale di grande effetto: ne sono state tratte numerose varietà a fiori variopinti per ornare vasche, laghetti e stagni.

## **Preparazioni**

*Infuso antidiarroico, particolarmente consigliato nelle dissenterie dei bambini*

Un pugno di sommità fiorite in una scodella di acqua bollente. Si lascia infondere per venti minuti, si dolcifica a piacere con miele e si consuma frazionato in tre dosi nell'arco della giornata lontano dai pasti.

*Decotto astringente vaginale indicato nelle vulvovaginiti, vaginocerviciti, leucorree, prurito vulvare, ecc.*

Una manciata di sommità fiorite schiacciate e triturate in un litro di acqua. Far bollire un quarto d'ora, filtrare con cura in cotone idrofilo e, a decotto tiepido, praticare lavande con l'aiuto di una peretta sterile.

# Malva

*Malva sylvestris* L.

Famiglia *Malvaceae*

**Ita.:** malva selvatica

**Fra. :** mauve sauvage, mauve sylvestre

**Spa.:** malva, malva salvaje

**Ing.:** common mallow, frog cheese, cheese flower

**Ger.:** Wilde Malve, grosse Kasepappel

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** màlva

**BS:** màlva, màlva de ria

**CR :** màlva, maàlva



**Etimologia:** dal greco *malakos*, *malaché*: molle, per le proprietà emollienti dovute alla ricchezza di mucillagini della pianta; e *sylvestris*, delle selve, dei boschi.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne o raramente annuale, più o meno pelosa per la presenza di peli semplici o stellati, alta 30-60 cm (1,2 m), con fusti tenaci, legnosi alla base, solitamente prostrato-diffusi o ascendenti, striati, ispidi. Foglie picciolate con lamina a contorno circolare, reniforme o pentagonale, con margine 5-7 lobato, crenato. Fioritura da maggio ad agosto, fiori in fascetti di 2-6 all'ascella delle foglie o raramente solitari, con corolla a petali lunghi 3-4 volte i sepal, di colore roseo o lilla, a venature longitudinali porporine. Il frutto è composto da mericarpi glabri o pubescenti, appiattiti e reticolati sul dorso.

**Habitat:** la malva cresce negli incolti, sui suoli calpestati, negli orti, lungo i bordi delle strade e dei fossi, nei ruderi, sugli accumuli di detriti, sui terreni di riporto, ecc. ed è molto comune in tutte le regioni d'Italia, dal piano fino a 1400-1600 m di quota.

**Distribuzione:** Eurosiberiana (divenuta subcosmopolita). Diffusa in tutta l'area del Parco Oglio Nord, anche nell'area agricola e presso gli abitati.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** le foglie e i fiori raccolti in giugno e luglio.

**Costituenti:** mucillagini, tannini, glucosio, ossalato di calcio, resine, pectine, polisaccaridi, proteine, glucosio, sali minerali, flavonoidi, vitamine A, B, e C. I fiori contengono anche un olio essenziale ed i glucosidi malvina e malvidina.

**Proprietà:** antinfiammatorie, antiulcera, bechiche, emollienti intestinali e dell'apparato respiratorio, stomatiche, lenitive, blandamente lassative.

**Impieghi:** decotti e infusi si usano come sedativi ed emollienti nei catarri cronici intestinali, come collutori nelle infiammazioni della cavità orale e delle vie respiratorie. Esternamente possono essere applicati su foruncoli, varici, ecc. L'infuso all'1% era usato, a cucchiaini, come protettivo ed emolliente in caso di gastroenteriti. Allo stesso scopo ha trovato impiego sotto forma di clistere in caso di rettocoliti.

**Note varie e curiosità:** in cucina le foglie tenere e i petali forniscono una buona verdura selvatica, cruda, unita ad altre specie, oppure cotta nei risotti e nelle minestre. Cicerone nelle sue "Epistulae" ricorda un famoso pasticcio di malva di cui era talmente ghiotto da farne indigestione. Essa era chiamata dai Romani "*Omni morbia*": contro tutti i mali. Nel secolo XVI il celebre Pier Andrea Matthioli esaltò nella sua opera le virtù antinfiammatorie ed emollienti della malva: "...le fronde di malva peste applicate con olio medicano le cotture del fuoco... la sua decozione mollifica le durezza dei luoghi segreti delle donne e facendosene clisteri giova ai rodimenti delle budella...la sua decozione gargarizzata toglie la ruvidezza delle fauci e del gorgozzule".

## **Preparazioni**

### *Infuso lassativo e pettorale*

Un cucchiaino di fiori e foglie in una tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per un quarto d'ora, filtrare, dolcificare con miele. Preparare e consumarne una volta il mattino a digiuno e una la sera prima di andare a letto.

### *Decotto per impacchi curativi delle gengiviti*

Un pugno di foglie triturate in una tazza di latte. Far bollire per cinque minuti e applicare le foglie tiepide sulle gengive infiammate.

# Camomilla

*Matricaria chamomilla* L.

Famiglia Asteraceae (ex Compositae)

**Ita.:** *camomilla comune*

**Fra.:** *matricaire camomille, petite camomille, camomille vraie*

**Spa.:** *manzanilla comun, camomila, capomilla*

**Ing.:** *wild chamomile, scented mayweed*

**Ger.:** *Echte Kamille*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *camamèla, fiùr de San Gioàn*

**BS:** *camamèla, camomila, camamila*

**CR:** *camemèla, camamèla, camumila*



**Etimologia:** la denominazione di questa specie deriva dalle sue proprietà di pianta medicinale e aromatica. *Matricaria* è collegato ai termini latini *mater* e *matrix* adottati per ricordare l'uso post-partum medioevale. Il nome specifico deriva da *chamaemelon*, che indica una pianta bassa con fiori piccoli che odora di mela.

**Descrizione:** pianta erbacea glabra, annuale, alta mediamente 20-50 cm, odorosa. Fusti eretti, o ascendenti, sottili, ramificati superiormente in corimbi. Foglie sessili, alterne, bipennatosette, lunghe 2-5 cm, con segmenti lineari-filiformi, sottili, verdi; picciolo breve. Fiori in capolini globoso-conici, di circa 1,5 cm, con una corona raggiante di ligula bianche, strette e tridentate, abbassata dopo la fioritura. Acheni (0,8-2 mm) pallidi, a corona brevissima o nulla.

**Habitat:** infestante le colture di cereali, incolti e ambienti ruderali, vegetazione sinantropica (0-800, raramente 1500 m).

**Distribuzione:** Sud-est asiatica (divenuta subcosmopolita). Nel Parco Oglio Nord è diffusa soprattutto nell'area agricola, segnatamente nei campi incolti e a riposo e negli incolti.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** le sommità fiorite, essiccate all'aria e all'ombra.

**Costituenti:** un olio essenziale ricco di camazulene, farnesene, matricarina, bisabololo, flavonoidi, del glucoside apigenina, apiina, umbelliferone, quercetolo, palustrina, di acido antemico, colina, inosite, eteraxasterolo, resine, gomme e pectine, acidi salicilico, tiglicico, angelico, cumarine, proazuleni, colina, amminoacidi, ecc.

**Proprietà:** sedative, digestive, antiallergiche, calmanti delle nevralgie e degli spasmi

dell'apparato intestinale. Vari preparati, per via esterna, si impiegano per la medicazione di fistole, ferite, foruncoli ed eczemi, quando è necessaria una stimolazione della secrezione.

**Impieghi:** pianta medicinale ancor oggi di frequente uso familiare, come sedativo, antispasmodico, emmenagogo, ecc. e per uso esterno in alcune malattie della pelle, nelle piaghe, scottature, come oftalmico nelle congiuntiviti, blefariti, ecc. Le persone sensibili alle specie della famiglia delle Asteraceae (o Compositae) devono usare con cautela i preparati a base di Achillea ed è sconsigliata ai neonati. L'olio essenziale di camomilla può causare dermatiti e irritazioni.

**Note varie e curiosità:** fino a pochi decenni orsono questa pianta era una delle infestanti più diffuse e abbondanti nei campi di frumento, insieme ai rosolacci, ai fiordalisi e ad altre piante dalle splendide fioriture; oggi le moderne agrotecniche e l'impiego di sostanze erbicide hanno relegato queste piante negli incolti, nei campi a riposo, negli ambienti ruderali.

## **Preparazioni**

### *Infuso sedativo e antispasmodico dell'apparato digerente*

Un cucchiaino di fiori in una tazza di acqua bollente. Lasciare infondere per un paio d'ore, riscaldare di nuovo, filtrare e bere caldo quattro volte al giorno lontano dai pasti aggiungendo un cucchiaino di miele e succo di limone.

### *Decotto disinfiammante per gli occhi e la pelle arrossata o infiammata*

Due cucchiaini di capolini in una tazza d'acqua. Far bollire cinque minuti, lasciare riposare un quarto d'ora, filtrare accuratamente e utilizzare per lavaggi, bagni oculari e impacchi tiepidi.

### *Vino medicamentoso emmenagogo, spasmolitico-sedativo*

Due pugni di capolini in un litro di vino bianco secco di buona gradazione (come lugana, vernaccia, ecc.): si lascia macerare per due settimane. Si consuma al bisogno a bicchierini, lontano dai pasti.

# Melissa

*Melissa officinalis* L.

Famiglia Lamiaceae (ex Labiatae)

**Ita.:** melissa vera, citronella

**Fra.:** mélisse officinale, piment des abeilles

**Spa.:** melisa oficial, toronil

**Ing.:** balm gentle, lemon balm

**Ger.:** Zitronen-Melisse, Zitronenkraut

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** èrba limunsina

**BS:** erba setronèla, melisa

**CR:** sitrunèla, èrba citrunèla



**Etimologia:** il nome del genere deriva dal greco *melitta*: ape, perché i fiori sono ricercati dalle api che ne traggono un miele delicatissimo; per altri l'etimologia va riferita alla dea Melissa, ninfa di Diana, scopritrice del miele. Lo specifico *officinalis* deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle piante che hanno proprietà medicinali impiegate nelle "*officine*" com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, con rizoma orizzontale, alta mediamente 50-90 (150) cm, con gradevole aroma di limone. Fusti eretti e ramosi, con foglie opposte, lungamente picciolate, ovali e crenato-dentate al margine. Fiori riuniti in grappetti di 6-10 all'ascella delle foglie mediane e superiori, tutti rivolti dallo stesso lato, con corolla gialla in boccio e poi bianca.

**Habitat:** incolti, ruderi, siepi e luoghi ombrosi, spesso coltivata come pianta aromatica soprattutto per usi medicinali, di origine asiatica, ma introdotta in Italia già nell'antichità e largamente inselvatichita (40-1000 m).

**Distribuzione:** Ovest-asiatica (divenuta eurimediterranea). Specie rara, nell'area del Parco Oglio Nord per lo più diffusa attorno alle cascine ed in ambienti ruderali, probabilmente residuo di antiche colture.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** sommità fiorite e foglie.

**Costituenti:** una sostanza amara, tannini, cere, acido succinico, pectina, un olio essenziale costituito principalmente da citrale, citronellale, eugenolo acetato, geraniolo, pinene, dipentene, polifenoli; una canfora, flavonoidi, acidi organici (acido rosmarinico e ursolico), mucillagine, tannini, resine, vitamina C.

**Proprietà:** antispasmodiche, leggermente sedative, miodeprimenti, antistatiche, carminative, stimolanti, toniche e aromatizzanti.

**Impieghi:** i preparati sono utili nei disturbi dell'apparato digerente e come espettoranti, nei casi di insonnia nervosa, cefalee, spossatezza, spasmi dello stomaco e dell'intestino, coliti, ecc. Recenti studi hanno prospettato che lunghe somministrazioni in dosi elevate di melissa un'attività antitiroidea l'inibizione dell'ormone tiroideo (TSH), ad opera, con ogni probabilità dell'acido rosmarinico che contiene; è pure sconsigliata l'assunzione dell'olio essenziale (due grammi di esso provocano ipotensione, bradicardia, diminuzione della respirazione, torpore e sonno).

**Note varie e curiosità:** la melissa è usata sin dall'antichità: dal 1611 a tutto l'Ottocento le fanciulle di Parigi, in agitazione per i loro problemi amorosi, per la severità dei genitori e tutori, nervose e insonni, avevano come unico rimedio alle loro pene l'acqua di melissa che i carmelitani scalzi di rue Vaugirard ottenevano, con una formula che tutti credevano segreta, dai fiori della melissa. L'antica formula per l'acqua di melissa composta raccomandava di lasciar macerare per quattro giorni 900 g di sommità fiorite di melissa, 150 g di bucce di limone fresco, 80 g di cannella di Ceylon, 80 g di chiodi di garofano, 80 g di noce moscata, 40 g di frutti di coriandolo, 40 g di radice di angelica in 5 litri di alcol a 80°; infine si distilla fino a ottenere 4 Kg e mezzo di prodotto. L'acqua di melissa dei Padri carmelitani scalzi di Venezia, ancora distillata secondo l'antico metodo, ha però come base un'altra melissa: quella moldavica o turca, una specie con azione simile a quella della vera melissa, nativa dei Carpazi, il cui nome scientifico è *Dracocephalum moldavicum*.

## Preparazioni

### *Infuso calmante dei disturbi gastrointestinali e cardiaci*

Due cucchiaini di sommità fiorite e di foglie in una tazza di acqua bollente. Si lascia in infusione per un quarto d'ora e se ne prendono tre tazze al giorno lontano dai pasti.

### *Miele alla melissa: antispasmodico, particolarmente indicato nell'insonnia di origine nervosa*

La punta di un coltello di infiorescenze ridotte in polvere mescolate con un cucchiaino di miele; consumare dopo i pasti.

### *Spirito di melissa, calmante, sedativo e digestivo*

Bollire in mezzo litro di acqua tre cucchiaini di foglie di melissa, un cucchiaino di scorza gialla di limone, un cucchiaino di corteccia di cannella sbriciolata e un cucchiaino di chiodi di garofano schiacciati. Si filtra e si aggiunge mezzo litro di buona grappa bianca. Si lascia riposare un mese e se ne prende un bicchierino al bisogno dopo i pasti.

# Crescione

*Nasturtium officinale* R.Br.

Famiglia Brassicaceae (ex Cruciferae)

**Ita.:** crescione d'acqua, crescione di fonte

**Fra.:** cresson des fontaines, herbe aux chantes

**Spa.:** bèrro, bèrro de agua

**Ing.:** water-cress

**Ger.:** brunnenkressenkraut, Wasser kresse, Echte Brunnenkresse

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** cressùr, gresùr, scressùr, grasù

**BS:** grasù, grassù, rasù

**CR:** grassù, grasù



**Etimologia:** dal latino “*nasus*”, naso e “*tortus*”, storto “*nasi tortium*”, o “*nasum torquere*” storcere il naso (Plinio) per il sapore acre di foglie e semi di questo e di altri di generi affini che contengono sostanze senapate.

**Descrizione:** erbacea perenne, glabra o quasi, alta 30-70 (<100) cm, con fusti angolosi, cavi, carnosi, procumbenti, ascendenti in alto, radicanti ai nodi inferiori. Radice gracile, foglie basali con piccioli di 3-5 cm, spesso auricolate, pennate, con 2-3 coppie di lobi di segmenti laterali ingrossati progressivamente, i maggiori ovali (9-12 x 12-18 mm, oscuramente dentellati al margine; segmento terminale reniforme, più grande. Foglie presenti lungo i fusti sono più brevemente picciolate, con segmento terminale subrotondo od ovato. Fioritura da maggio a luglio; racemi fiorali abbreviati, sepali brunastrì, di 3 mm, petali bianchi (o molto raramente rosei o violaceo pallido) più o meno patenti, di 6-7 mm, stami con antere gialle. Frutti (silique) di 2 x 13-18 mm contenenti due serie di minuscoli semi (4000 in un grammo!) ovoidali, bruno-rossastri, per valva, con circa 25 areole (depressioni poligonali) su ciascuna faccia (l'affine *Nasturtium microphyllum*, con fioritura più tardiva e silique di 16-22 mm di solito con una fila di semi per valva, ha circa 100 areole su ciascuna faccia del seme). La fioritura si prolunga, secondo le zone climatiche, da marzo a luglio. Questa specie è comune, e quasi sempre i fitte colonie, nelle acque ferme o poco correnti, sorgenti e fontanili, sponde, dalla pianura mediamente fino a 1500 m di quota (< 2460 m). La sua presenza è indice di acque di buona qualità.

**Habitat:** *Nasturtium officinale* è detto comunemente crescione d'acqua proprio perché cresce nei pressi di fossi e ruscelli o comunque nelle zone boschive umide dal piano fino ai 1500 m di quota. Un tempo questa erba si trovava con una certa frequenza, oggi a causa dell'inquinamento delle acque la sua diffusione è molto ridotta. Naturalmente, a tutela della

salute, occorre accertarsi che il corso d'acqua da cui l'erba trae nutrimento non sia inquinato, altrimenti il suo consumo darebbe luogo a un'intossicazione simile a quella che si genera quando si ingeriscono cibi avariati. La cottura in acqua salata infatti, mentre uccide gli eventuali germi, attenua fortemente le proprietà della pianta.

**Distribuzione:** Cosmopolita. Specie frequente in tutta l'area del Parco Oglio Nord, soprattutto nelle teste e lungo le aste dei fontanili, fossi con acque palustri, zone umide del fiume e suoi affluenti.

**Fioritura:** da aprile ad agosto.

**Raccolta:** le foglie tenere e le cime prima delle fioritura.

**Costituenti:** la pianta intera raccolta in aprile, privata delle radici, contiene un glucoside solforato (gluconasturziina) che per idrolisi indotta dall'enzima mirosina si scinde in glucosio ed isosolfgocianato di feniletile, oltre a ferro, zinco, rame, manganese, magnesio, rame, iodio, fosforo, acido nicotinico, tracce di arsenico, vitamine A, B1, B2, C, E ed enzimi.

**Proprietà:** anabolizzanti ed antiscorbutiche, rigeneranti epiteliali, fluidificanti dei catarrhi delle vie aeree.

**Impieghi:** nei casi di esaurimento, anemie ed avitaminosi, nelle affezioni cutanee da essi derivate, negli eczemi ed alopecia del cuoio capelluto (succo concentrato) come diuretico e depurativo drenante, fluidificante ed espettorante del catarro presente nelle vie aeree. Il consumo frequente di questa verdura, presente in tutte le stagioni dell'anno, è consigliabile ai forti fumatori poiché riesce a depurare d'organismo dalla nicotina ed ai diabetici poiché abbassa il tasso glicemico nel sangue. Si sconsiglia il consumo di crescione alle persone che hanno cistiti ricorrenti.

**Note varie e curiosità:** conosciuto da tutti, viene raccolto e servito fresco e crudo. Il gusto, leggermente piccante, è piacevole e si presta alla preparazione di salse. È considerata una vera delizia unitamente a particolari tipi di carne. Un' insalata di crescione costituisce una carica vitaminico-minerale eccezionale, oltre che essere un depurativo organico di prima qualità.

### **Preparazioni:**

Si possono semplicemente consumare 100 gr di foglie fresche in insalata al giorno, da sola o mescolata con altre insalate per una settimana. In alternativa si può consumare il succo della pianta fresca intera (150 gr) mediante frullatura e filtrazione.

### *Masticanza per afte e gengive deboli e sanguinanti*

Occorrono due foglie fresche di crescione e una foglia fresca di salvia. Si mettono in bocca e si mastica lentamente per una decina di minuti, poi si sciacqua con acqua fredda e limone. Due volte alla settimana quando serve, alla sera prima di coricarsi.-

# Papavero rosolaccio

*Papaver rhoeas L.*

*Famiglia Papaveraceae*

**Ita.:** *Papavero comune, rosolaccio*

**Fra.:** *Coquelicot*

**Spa.:** *Amapola común*

**Ing.:** *Corn poppy, corn rose, field poppy, flanders poppy, red poppy*

**Ger.:** *Klatsch-Mohn, Gemeinsame Mohn*

**Nomi dialettali locali:**

**BG :** *papàer, bilàcc, popòne, sciurine, Madòne*

**BS:** *ròzole, madunine, pèpole, papavero, spinàse molenère*

**CR:** *ròzula, ròsola, papàer, papàaver, bòsule, busù, garòsule, ròsula, casèta*



**Etimologia:** dal latino *papa* = pappa, (dei bambini), poiché nell'antichità si mettevano i petali nel cibo per favorire il sonno. Può essere anche connesso a *pap*, sbocciare, la stessa che dà origine a *papula*, vescichetta, forse dall'aspetto dei boccioli. Il nome specifico per alcuni autori deriverebbe dal greco *roiàs* (papavero selvatico) e tale termine a sua volta è originato da *róia*,= melograno, per il colore rosso dei petali; per altri è legato al greco *rheo*, scorrere via, e quindi dal verbo latino *rhein*, cadere, per la caducità dei petali che non resistono più di un giorno dopo che sono sbocciati i fiori.

**Descrizione:** pianta erbacea annuale, pelosa, che contiene un lattice biancastro, con fusto eretto od ascendente, alto 20-60 cm, più o meno ramoso. Le foglie della rosetta basale sono oblungo-lanceolate per lo più 1-2 irregolarmente pennato-partite o quasi pennatosette, quelle cauline sono alterne, sessili, a segmento terminale grande. Fiori solitari, inodori, lungamente pedunculati, con due sepali setolosi, effimeri. Corolla di 4 petali molto grandi, colore rosso-minio (molto raramente violacei o bianchi), spesso con macchia nera alla base, in corrispondenza dei numerosi stami nero-bluastri. Il frutto è una capsula subglobosa, ovale od ovale-oblunga glabra, sormontata da uno stigma piatto, contenente numerosissimi semi assai piccoli, reniformi, grigiastri, che a maturità escono dalle aperture poste sotto lo stigma. Ogni pianta produce mediamente da 10.000 a 20.000 semi che rimangono vitali nel terreno fino a 40 anni e germinando in superficie, in genere nel corso dell'autunno dopo aver subito uno stimolo luminoso. Nel Parco e nella pianura padana sono presenti anche specie affini; è frequente il papavero ibrido (*Papaver hybridum*), che si distingue per uno sviluppo più contenuto, petali subrotondi più scuri e, soprattutto, per la capsula irsuta.

Habitat: campi di cereali, i prati, ed i terreni abbandonati, segnatamente quelli argillosi e calcarei, gli incolti, i margini delle strade, i cumuli di terreno ed i terreni smossi, ruderi, macerie, dal piano fin verso i 1800-1900 m.

**Distribuzione:** Areale Est-mediterraneo. Il genere *Papaver* comprende circa 125 specie di piante erbacee perenni o annuali (16 presenti nei Paesi europei); il centro di origine dei papaveri infestanti le colture in Europa e nel bacino del Mediterraneo è compreso tra l'Iran ed il Pamir (zona di origine dei frumenti coltivati) e con ogni probabilità i papaveri sono stati introdotti con il seme di questi cereali (specie archeofite) e ad essi legati. Il papavero rosso comune o rosolaccio è diffuso in Europa, Asia ed Africa settentrionale. Prima dell'impiego generalizzato degli erbicidi nelle nostre colture di frumento, orzo, segale e avena il papavero rosso formava, spesso frammisto ai fiordalisi o alla camomilla paesaggi incantevoli, immortalati soprattutto dai pittori impressionisti. Comune, anche se non come in passato, in tutta l'area agricola del Parco Oglio Nord e presso gli abitati.

**Fioritura:** concentrata da aprile-giugno, ma con riprese più tardive anche in tarda estate.

Raccolta: durante la fioritura.

**Costituenti:** alcuni alcaloidi (rhoedina, reagenina, rearubina, isoreadina, protopina), mucillaggini, antocianine, resine, tracce di acido meconico, sali di potassio e amido.

**Proprietà:** i petali, essiccati all'ombra in luoghi asciutti e ventilati, hanno leggere proprietà narcotiche, sfruttate nella medicina popolare per decotti ad azione sedativa, oltre che bechiche, diaforetiche e broncosedative.

**Impieghi:** dai i petali, ricchi di antocianine, si ottiene anche una tintura rossa usata in passato dalle donne come trucco per le labbra e le guance. Nell'economia domestica delle nostre campagne le rosette basali del rosolaccio (rosole) hanno un posto di rilievo perché danno una verdura cotta molto buona e di facile reperibilità. I semi seccati, così come quelli più noti del *Papaver somniferum*, si possono utilizzare nella confezione di alcuni tipi di pane e nei dolci e se ne trae un olio con ottime qualità dietetiche. I bambini d'un tempo, industriandosi privi com'erano di giocattoli, usavano le capsule dei rosolacci come una sorta di timbri per la fronte o per le mani mentre le bimbe confezionavano graziose bamboline spiccando i boccioli rigonfi, lasciandovi un breve tratto di peduncolo che conficcavano sul fondo della capsula, appena tagliata con le unghie alla base, per ottenere una sorta di piccola testa. A questo punto divaricavano i due sepali, che fungono da mantellina, per trarne la "sottana" rossa costituita dai petali.

## Preparazioni

### *Infuso di rosolaccio per attenuare le rughe del viso e del collo*

Lasciare 60 grammi di petali essiccati in un litro di acqua bollente tolta dal fuoco per 10 minuti. Si applica, previa feltratura, e a temperatura ambiente sulla pelle perfettamente pulita, mediante compresse di cotone imbevute.

### *Infuso composto contro l'insonnia nervosa*

15 grammi di petali secchi di papavero, 20 grammi di fiori secchi di tiglio, 25 grammi di foglie secche di melissa. Coprire con mezzo litro di acqua e lasciare un quarto d'ora. Filtrare, dolcificare con miele e bere mezz'ora prima di coricarsi.

# Parietaria

*Parietaria officinalis* L.

*Famiglia Urticaceae*

**Ita.:** *parietaria, vetriola comune, muraiola*

**Fra.:** *pariétaire officinale*

**Spa.:** *parietaria com'n*

**Ing.:** *common pellitory*

**Ger.:** *aufrechtes Glaskraut*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *èrba pàila, èrba pàlia, vedràgin*

**BS:** *èrba sòmèga, èrba vedriöla*

**CR:** =



**Etimologia:** il nome del genere, al quale sono assegnate secondo vari Autori dal 20 a 30 entità, deriva dal latino "*paries*", parete, muro, per l'habitat caratteristico di gran parte delle specie che accoglie; *officinalis* deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle piante che hanno proprietà medicinali impiegate nelle officine com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne alta 30-100 cm, con minuti peli ricurvi, che si attaccano agli abiti. Fusti numerosi, eretti, generalmente semplici, succulenti, cilindrici, di aspetto quasi vitreo, spesso arrossati, fragili. Foglie solitamente svernanti, alterne, ovali o ellittico-lanceolate, acuminate, ispide, con nervature traslucide. Fiori piccoli, raggruppati in dense infiorescenze ascellari. Le è molto affine la *Parietaria diffusa* M. e K., che cresce sulle rupi calcaree soleggiate, sui vecchi muri, di aspetto generalmente più compatto, a foglie più piccole; ha le medesime proprietà.

**Habitat:** è una specie assai comune sia in ambiente naturale (suoli boschivi ricchi di nutrienti, terreni abbandonati) sia come infestante nei luoghi coltivati e abitati (bordi dei fossi, terreni incolti e ricchi di nitrati, ai piedi dei muri, giardini, siepi, cortili, ecc., dal piano fino a 900 m slm.).

**Distribuzione:** Centroeuropea - ovest-asiatica. L'areale originario della *parietaria* anche nota come *erba murajola* o *vetriola comune* si espande dall'Europa temperata fino all'Ucraina. Comunissima in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da concentrata da maggio a ottobre, a volte tutto l'anno fatta esclusione per i periodi invernali di freddo intenso.

**Raccolta:** l'intera pianta al momento della fioritura, privata delle radici e della parte inferiore del fusto. La *parietaria* è fra le piante che producono un polline che provoca allergie nelle

persone sensibili, quindi tali soggetti devono astenersi dalla raccolta e dalla manipolazione di questa pianta.

**Costituenti:** l'erba contiene soprattutto nitrato di potassio (salnitro) e di calcio, zolfo, mucillagine, tannini, flavonoidi ed un eteroside.

**Proprietà:** diuretiche, depurative, antidrotiche, cicatrizzanti, costipanti-astringenti, antiemorragiche.

**Impieghi:** in infuso e decotto come diuretico. I cataplasmi della pianta triturata hanno impiego popolare per curare le dermatiti croniche. Ricordiamo che il polline di parietaria è presente quasi tutto l'hanno, è un forte allergenico, quindi si astengano dalla raccolta della pianta e dalla sua manipolazione le persone sensibili.

**Note varie e curiosità:** la parietaria viene mescolata ai pastoni per i pennuti da cortile assieme alle ortiche per stimolare la produzione delle uova e favorire la colorazione dei tuorli e della pelle onde ottenere un prodotto più gradito ai consumatori. Le cime e le foglie più tenere possono venire unite alle minestre di verdura. Le bambine un tempo, soprattutto nelle campagne, si divertivano facendo collane con le foglie di parietaria che aderivano alle magliette, mentre le loro mamme inserivano le piante spezzettate nei fiaschi e nelle damigiane con acqua e sabbia come abrasivo per pulirle dalle incrostazioni di tartaro e vino, da qui il nome di "erba vetriola." I ragazzi che giocavano nei campi e pescavano nei fossi sapevano che se venivano a contatto con le ortiche potevano trovare sollievo pestando foglie e fusti di parietaria e applicare la poltiglia ottenuta sui ponfi causati dalle fastidiose punture.

## **Preparazioni**

*Infuso utile nel catarro bronchiale, nell'idropisia, nelle calcolosi renali e vescicali*

Due cucchiaini di pianta triturata in una tazza di acqua bollente, per un quarto d'ora; filtrare, aggiungere un poco di limone e di miele e consumare dopo i pasti.

*Pasta dolce diuretica*

Mezzo cucchiaino di pianta triturata in due cucchiaini di miele. Consumare frazionando in quattro-cinque dosi nell'arco della giornata.

# Piantaggine lanciuola

*Plantago lanceolata* L.

Famiglia *Plantaginaceae*

**Ita.:** *piantaggine lanciuola, lingua di cane*

**Fra.:** *plantain lancéolé, herbe à cinq cotes*

**Spa.:** *llantén menor, llantén lanceolado*

**Ing.:** *ribwort plantain, narrow-leaved plantain*

**Ger.:** *Spitz-Wegerich, Wundwegerich*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *lèngue de cà, cortiline, èrba piantàna*

**BS:** *lèngua de cà, lèngue de cà*

**CR:** *lèngue de cà, lèngue de cà, lènguine, piantàna*



**Etimologia:** da *planta* (pianta del piede) e *ago* (sembro, faccio apparire), per la forma delle foglie di alcune specie, simile all'impronta di una calzatura; lanceolata è riferito alla lamina fogliare di questa specie.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, glabra o leggermente pelosa, alta 20-50 (70) cm, con rizoma breve, ingrossato. Foglie tutte in rosetta, perduranti in inverno, a lamina lineare-lanceolata, a 3-5 nervature molto prominenti, generalmente intera. Scapo eretto o ascendente, glabro o con peluria appressata, striato-solcato; fiori piccoli raccolti in spighe brevi, dapprima coniche e poi cilindriche (1-5 cm), con 4 sepali liberi; corolla tubulosa, giallastra, a quattro lacinie. Il frutto è una pisside lunga fino a 4 mm, contenente semi elissoidei. E' una pianta di aspetto variabile.

**Habitat:** incolti, lungo le vie, campi, luoghi erbosi, vigne, pascoli sassosi, vegetazione sinantropica (0-2000 m).

**Distribuzione:** eurasiatica (divenuta cosmopolita). Comune in tutto il territorio del Parco, sia in ambienti naturali, sia in aree agricole e negli incolti presso gli abitati.

**Fioritura:** da maggio ad agosto (talvolta da marzo a ottobre).

**Raccolta:** le foglie in primavera ed estate, e i semi (agosto-settembre).

**Costituenti:** il glucoside aucubina (o aucuboside), emulsina, invertina, una saponina, acidi citrico e ossalico, sali di potassio e di magnesio, pectina, sali minerali, tannino e, soprattutto nei semi, una notevole quantità di mucillagine.

**Proprietà:** bechiche, protettive delle mucose.

**Impieghi:** le foglie e i semi sono usati per preparare infusi utili in vari disturbi dell'apparato

respiratorio e intestinale. Con le foglie, raccolte in aprile-maggio e macerate in acqua bollita, si preparano anche cataplasmi da applicare sulla pelle per la cura delle ulcere, piaghe e pustole oltre che come coadiuvanti nel trattamento delle sinusiti, riniti e otiti croniche. Sono segnalate dermatiti da contatto, un probabile effetto ipotensivo e, ad alte dosi, azione lassativa.

**Note varie e curiosità:** è stato calcolato che una pianta ben sviluppata di lanciuela riesce a produrre in un anno oltre ventimila semi; questi passano indenni attraverso il tubo digerente dei bovini al pascolo e quindi la loro disseminazione è ancora più grande. È interessante la capacità della mucillagine che riveste tali semi, in presenza di umidità, di aderire ai piedi, al pelo e alle vesti; gli indiani d'America chiamavano quest'erba "*traccia dell'uomo bianco*", per la sua presenza massiccia nei luoghi calpestati e lungo i sentieri dei colonizzatori europei.

## **Preparazioni**

### *Infuso per gargarismi emollienti contro il mal di gola*

Due cucchiai di foglie triturate in una scodella di acqua. Bollire per 10-15 minuti, togliere dal fuoco e lasciare in macerazione per 6-8 ore, filtrare, spremere bene. Impiegare freddo ripetutamente nell'arco della giornata.

### *Sciropo per la tosse*

Due cucchiaini colmi di foglie triturate bollite un quarto d'ora in una scodella di acqua. Si aggiunge un cucchiaino di semi di finocchio schiacciati e la buccia gialla di mezzo limone e si lascia infondere dieci minuti. Il tutto va filtrato, vi si aggiungono due cucchiaini di miele e si agita di tanto in tanto; si conserva in frigorifero e se ne somministrano due cucchiaini tre volte al giorno lontano dai pasti.

# Tormentilla

*Potentilla erecta* (L.) Rauschel

Famiglia Rosaceae

**Ita.:** tormentilla, cinquefoglia tormentilla

**Fra.:** potentille dressée, potentille tormentille

**Spa.:** cincoenrama erecta, tomentilla

**Ing.:** tormentil, blood root

**Ger.:** Aufrechtes Fingerkraut, Tormentill, Blutwurz

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** =

**BS:** =

**CR:** =



**Etimologia:** dal latino *potens*, *potentia*: potenza, forza, per le virtù medicinali, ed *erecta*, pianta a portamento eretto.

**Descrizione:** pianta perenne, con fine peluria appressata, alta 10-30 cm, fusti eretti o ascendenti, ramosi, con pelosità scarsa. Rizoma grosso, spesso tuberiforme. Foglie radicali lungamente picciolate e fugaci, le caulinari sessili o brevemente picciolate, divise in cinque segmenti oblunghi, dentati ai margini nella metà superiore. Fiori pedunculati, portati in cime fogliose, di norma con 4 petali gialli lunghi 2,5 cm, acheni rugosi o lisci.

**Habitat:** prati umidi e torbosi, luoghi erbosi, brughiere e boschi, suoli acidi (0-2400 m).

**Distribuzione:** Eurasiatica. Specie rara nel Parco Oglio Nord, localizzata soprattutto nelle aree delle "ex lame", al di sotto delle fascia delle risorgive, in terreni umidi, semitorbosi, ricchi di sostanza organica.

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** il rizoma (luglio).

**Costituenti:** tannini (fino al 17%), resine, acidi ellagico e chinovico, gomme, il glucoside tormentillina, ossalato di calcio, vitamina C.

**Proprietà:** antidiarroiche, astringenti vaginali, cicatrizzanti, toniche, febbrifughe, antiemorragiche, antibiotiche, antimicotiche, antivirali.

**Impieghi:** è apprezzata come buon tonico e ottimo astringente, viene usata per combattere le diarree e le dissenterie, le perdite bianche e le infiammazioni delle mucose orali e genitali.

Note varie e curiosità: Santa Ildegarda consigliava questa pianta: *".. più calda che fredda, alle*

*persone che hanno in sé linfe eccessive e venefiche, cioè purulente".*

## **Preparazioni**

### *Decotto antidiarroico*

Cinque cucchiaini di rizoma spezzettato e schiacciato in un litro di acqua. Far bollire un quarto d'ora, dolcificare con miele e consumarne due-tre bicchieri al giorno due ore prima dei pasti.

# Quercia farnia

*Quercus robur* L.

Famiglia Fagaceae

**Ita.:** quercia comune, farnia

**Fra.:** chêne pedonculé, chêne commun

**Spa.:** roble pedunculo, carballo

**Ing.:** common oak, pedunculate oak

**Ger.:** Stiel-Eiche, Sommer-Eiche

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** lùer, ròer, rùer

**BS:** rùer, giònda

**CR:** rùer, giònda, lùer



**Etimologia:** quercus era il termine latino (forse dal celtico "*kaer quer*": bell'albero, o l'albero per eccellenza) col quale Q. Ennius (III secolo a.C.), ed in seguito Virgilio, Cicerone ed altri Autori latini indicavano le specie di questo genere. Per altri deriverebbe da un termine greco che sta per "*ruvido*", per la spessa e tormentata corteccia; *robur*, dalla corrispondente voce latina che indica forza, robustezza.

**Descrizione:** albero alto 5-25 (30) m, possente e longevo, con tronco eretto e forti ramificazioni spesso contorte. Chioma distesa a densità media. Corteccia grigia, liscia e lucida nei rami giovani; bruno nerastra e fortemente screpolata con l'età. Le foglie sono semplici (5-6 x 9-12 cm), alterne, a lamina glabra cuneato-oblunga od obovata, a base auricolata e apice arrotondato, margini profondamente lobati, con lobi arrotondati, decrescenti verso la base. Picciolo brevissimo (0,5 cm). I fiori sono monoici: i maschili in amenti lassi e penduli (2-4 cm), i femminili riuniti in gruppi di 2-5 o solitari, lungamente pedunculati, circondati da un involucri di squame embricate che, crescendo, formeranno la cupola del frutto. Questo è un achenio (ghianda) ovato-oblungo (1-2 x 2-4 cm), ricoperto per un quarto e fino a metà dalla cupola formata da squame rombiche.

**Habitat:** boschi su suoli ricchi, umidi, generalmente a reazione neutra (0-800 m).

Distribuzione: Europeo-caucasica. Nel territorio del Parco Oglio Nord è diffusa nelle aree boscate, e nelle aree agricole soprattutto a margine dei corsi d'acqua e presso le cascine.

**Fioritura:** aprile e maggio.

**Raccolta:** la corteccia dei rami giovani, prelevata in primavera, e le ghiande mature.

**Costituenti:** acidi quercitannico, gallico ed ellagico, quercite, quercina, quercinite, pectina, alcoli, carotenoidi, triterpeni, amido, resina, ecc.

**Proprietà:** astringenti vaginali e delle mucose dell'apparato digerente, cicatrizzanti, anticatarrali.

**Impieghi:** manifestazioni emorragiche delle mucose dell'apparato digerente. Il decotto delle ghiande mature torrefatte è usato contro le dissenterie, le gastralgie e, come eutrofico, nel linfatismo e nelle malattie tubercolari.

**Note varie e curiosità:** il legno pregiato di questa quercia estremamente longeva e imponente è stato utilizzato nei secoli per le costruzioni navali, specialmente nei Paesi scandinavi, e ciò ha causato la distruzione di immense foreste (si pensi che per varare una sola nave di linea venivano abbattuti circa duemila alberi di grandi dimensioni). Ancora oggi il suo legname è molto ricercato nell'industria del mobile e dell'edilizia.

## **Preparazioni**

*Decotto astringente-disinfiammante per lavande vaginali indicato nelle infiammazioni delle vie genitali inferiori*

100 g di corteccia frantumata e schiacciata in un litro di acqua. Far bollire per venti minuti, colare filtrando con cura su cotone idrofilo, lasciare intiepidire e, con l'aiuto di una peretta sterile, praticare lavande.

*Compresse disinfiammatorie per dermatiti e lesioni da freddo*

Due cucchiaini di corteccia frantumata e schiacciata bollite per un quarto d'ora in una tazza d'acqua calda. Lasciar riposare dieci minuti, filtrare con una garza e applicare localmente quando il preparato è tiepido con compresse di cotone idrofilo imbevute.

# Rosa canina

*Rosa canina L.*

*Famiglia Rosaceae*

**Ita.:** *rosa selvatica comune, rosa canina*

**Fra.:** *rosier des chiens, églantier commun*

**Spa.:** *escaramujo, zarzarrosa*

**Ing.:** *dog rose, briar rose*

**Ger.:** *Hunds-Rose, Dorn-Rose*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *rösa, gratacûi (ai frutti)*

**BS:** *rösa selvàdega, rösa de sèss; bruzacûl o stòpacûl (i frutti)*

**CR:** *rösa selvàdega, rösa de sèss, ruselina de màcia; gratacûl, peterlèngghi (i frutti)*



**Etimologia:** il termine Rosa ha origini incerte: alcuni Autori lo fanno risalire al greco *rhôdon*, rosa, per altri troverebbe origine dal celtico *rhood* o *rhuud*, rosso, che significa "rosso", per il colore dei fiori di molte specie di questo genere; canina, deriva dall'antica credenza che la radice di questa pianta potesse servisse a curare la rabbia dei cani e le persone ferite dai loro morsi, ovvero dal suo impiego popolare che risale all'antica Grecia: "*Kynosbator*", da "*kyon*", "*kynos*", cane e "*batos*" spino, arbusto spinoso.

**Descrizione:** cespuglio con fusti legnosi, glabri, alto mediamente 1-2 (3,5) m, con spine robuste, arcuate, rosse. Foglie imparipennate, composte da 5-7 segmenti ovali, glabri. Fiori a 1-3 con petali rosei o biancastri sui lobi. Frutto (falso frutto o cinorrodo) piriforme (1-2 cm) rosso. .). Con il nome di rosa canina, rosa selvatica comune, rosa di siepe o di macchia, viene raccolto un complesso di forme di probabile origine ibrida.

**Habitat:** boscaglie degradate (con querce caducifoglie, faggio, abete, pino), radure dei boschi ripariali, cespuglieti e siepi (0-1500 m).

**Distribuzione:** Paleotemperata. Il suo areale copre gran parte delle zone temperate dell'Eurasia e Nordafrica. Relativamente comune in tutto il territorio del Parco Oglio Nord, diffusa soprattutto nei boschi ripariali ed ai loro margini, radure e cespuglieti.

**Fioritura:** da maggio a luglio.

**Raccolta:** i petali, prelevati dai fiori ancora in boccio, e i ricettacoli fiorali divenuti rossi e carnosi nel frutto (cinorrodì o cinorrodonti) in ottobre.

**Costituenti:** acido gallico e quercitannico, resine, zuccheri, sostanze coloranti, tannini e un olio essenziale con geraniolo (petali), acidi organici, flavonoidi, pectine, polifenoli,

leucoantocianine, catechina, vitamine A, B ; nei fruttivi è un'alta percentuale di vitamina C, ecc.

**Proprietà:** astringenti, toniche e oftalmiche (i petali in decotto). Antielmintiche contro gli ascaridi. La polpa del frutto, ben pulita dai semi e dalla peluria (irritante) è utilizzata per preparare conserve rinfrescanti e lievemente lassative e tisane che risultano utili nelle malattie dei reni e della vescica, nei casi di diabete, ecc.

**Impieghi:** i petali si usano nella blefaroftalmia, nella costipazione dei bambini, nelle diarree, dissenterie, emottisi, laringotracheiti, ecc. La polpa del frutto nello scorbutto, disuria, come antinfiammatori dell'apparato genitourinario, ecc.

**Note varie e curiosità:** i falsi frutti, opportunamente ripuliti all'interno dai semi e dalla peluria irritante, servono a preparare squisite marmellate. La rosa canina è fra gli arbusti importanti per la fauna: le sue foglie nutrono alcuni lepidotteri (ad es. *Saturnia pavonia*), i fiori sono ricercati da coleotteri (ad es. *Cetonia aurata*), da api, vespe e bombi; i frutti sono mangiati da mammiferi (lepre, riccio) e da alcuni uccelli (fringuelli, frosoni, verdoni).

## Preparazioni

### *Infuso tonico, bioattivatore, consigliato ai convalescenti*

Un pugno di petali freschi trituriati lasciati infondere un quarto d'ora in una tazza d'acqua bollente. Si filtra e si addolcisce con miele. Due tazze al giorno il mattino a digiuno e la sera mezz'ora prima di andare a letto.

### *Miele rosato:*

Mettere una manciata di petali freschissimi, colti preferibilmente di mattina con tempo asciutto, in un vaso di vetro a chiusura ermetica, coprirli con una scodella di acqua bollente e lasciare in macerazione ventiquattro ore. Si filtra spremendo bene il residuo, si aggiungono 300 g di miele fluido e si agita di tanto in tanto fino ad amalgamare bene il tutto, si lascia riposare per almeno 15 giorni prima di usare. È molto indicato per calmare i disturbi della dentizione dei lattanti e, diluito in acqua, per fare gargarismi antinfiammatori.

# Rosmarino

*Rosmarinus officinalis* L.

*Famiglia Lamiaceae (ex Labiatae)*

**Ita.:** *rosmarino, ramerino*

**Fra.:** *romarin officinal, encensier*

**Spa.:** *romero, rosmarino*

**Ing.:** *rosemary, moorwort*

**Ger.:** *Rosmarin, Gartenrosmarin*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *osmari, osmani, usmani*

**BS:** *rusmari, rosmari*

**CR:** *usmari, usmarèn, rusmarèen*



**Etimologia:** il nome del genere *Rosmarinus* è fatto derivare dal latino "*ros*", "*roris*", rugiada e "*marini*", "*marinus*", del mare, o "*di mare*", per la crescita sulle garighe e le macchie basse mediterranee e per l'azzurro delicato simile all'increspatura delle onde, ovvero perché, come scrivevano gli antichi, "*Questa pianta riceve i vapori del mare che ricadono sottoforma di rugiada*". Per altri autori deriverebbe dal greco "*rhops*", arbusto, e "*myrinos*", profumato, per il suo aroma. Lo specifico *officinalis* si rifà all'"*officina*", com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta perenne cespugliosa, alta mediamente da 30 cm a 1,5 m, con rami prostrati o ascendenti, molto ramosi, raramente eretti, da giovani con peli bianchi caduchi, con profumo aromatico intenso. Foglie lineari, coriacee, opposte, rivolte sul bordo, verde scuro e lucide di sopra, biancastre-tomentose di sotto. Racemi ascellari brevi portanti 4-16 fiori. Corolla azzurro chiara o lilla, raramente rosea o bianca; acheni lisci.

**Habitat:** macchie e garighe, luoghi sabbiosi e rupestri in vicinanza del mare, segnatamente su roccia calcarea, spesso coltivata e inselvaticita in molti luoghi (0-800 m).

**Distribuzione:** Stenomediterranea. Coltivato negli orti e nei giardini in tutto il territorio.

**Fioritura:** da aprile ad agosto (nelle isole tutto l'anno).

**Raccolta:** fiori e foglie raccolti da maggio a luglio.

**Costituenti:** un olio essenziale ricco di composti terpenici (pinene, canfene, limonene, cineolo, verbenolo, acetato di bornile, eucaliptolo), flavonoidi, acidi fenolici (rosmarinico, labiatico, clorogenico, caffeico, ecc.), acidi triterpenici, tannini, una saponina acida, una sostanza amara, resine, vitamina C, ecc.

**Proprietà:** epatobiliari, da linimento, eupeptiche, coleretiche, colagoghe, antigottose, emmenagoghe, diuretiche, ipoglicemizzanti, stimolanti, toniche, disinfettanti intestinali.

**Impieghi:** si usa come tonico, stimolante, carminativo nel trattamento delle dispepsie, dolori di stomaco, mal di testa, tensione nervosa. Per via esterna l'olio è stimolante e rubefacente. Occorre tenere presente che l'essenza di rosmarino, a dosi elevate, irrita alquanto le mucose del tubo gastroenterico e i reni. In particolare l'olio essenziale ad alti dosaggi è convulsivante e abortivo; è inoltre fototossico, ossia causa nelle persone ipersensibili, dermatiti ed eritemi.

**Note varie e curiosità:** questo diffuso e caratteristico componente della macchia bassa e gariga mediterranea era già noto nell'antichità e comunemente impiegato come pianta medicinale, aromatica e da condimento. Sia le foglie che l'olio sono usati nell'industria alimentare: bevande alcoliche e analcoliche, cibi cotti, carni, condimenti, salse, sughi, ecc. In cosmetica l'olio essenziale di rosmarino è largamente impiegato come componente aromatico nei saponi, creme, detergenti, lozioni e profumi, acque di colonia.

## **Preparazioni**

*Infuso digestivo, tonificante e tonico*

Un cucchiaino in una tazza d'acqua bollente. Lasciare in infusione per un quarto d'ora, dolcificare con miele e bere dopo pranzo e cena.

*Olio di rosmarino, calmante dei dolori muscolari e reumatici.*

Si prepara in estate con due pugni di sommità fiorite e di foglie triturate in una vaso o una bottiglia di vetro con mezzo litro di olio di oliva. Si lascia macerare al sole per un mese, si filtra spremendo il residuo con uno schiacciapapatate. Si impiega riscaldato a 40° C in bagnomaria per frizioni e massaggi sulle parti doloranti.

# Salice bianco

*Salix alba* L.

Famiglia *Salicaceae*

**Ita.:** *salice comune, salice bianco*

**Fra.:** *saule blanc*

**Spa.:** *sauce desmochado, sauce blanco*

**Ing.:** *white willow*

**Ger.:** *Gewöhnliche, Silber-Weide, Weiss-Weide*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *sàles de pàì, stropèi o pèndol (ai rami della subsp. vitellina con rami a corteccia giallo-oro)*

**BS:** *sàles, sàles de pèrteghe*

**CR:** *sàles, strupèi (ai rami della subsp. vitellina con rami a corteccia giallo-oro)*



**Etimologia:** con il termine *salix* gli antichi Romani indicavano diverse specie di queste piante, forse derivato dal celtico "*sal lis*": presso l'acqua; *alba*, bianco, è riferito alla pagina inferiore delle foglie, sericea-argentata, che riflette la luce.

**Descrizione:** il salice comune o salice da pertiche è un albero alto 16-22 (26) m, con chioma ampia (5-7 m), ovata o piramidale, con tronco dritto, slanciato, con molti rami eretti, spesso diviso. Corteccia giovane bianco-grigiastra o biancastro-argentata, nei vecchi esemplari spessa, grigia, profondamente screpolata con tessuto corticale sottostante rossiccio. Radici fascicolate, molto estese e ma poco profonde; il fittone si atrofizza presto e viene sostituito da numerose radici laterali. Rami lunghi, dritti, eretti o eretto-patenti, fragili. Rametti pieghevoli e tenaci con gemme alterne, lucide. Foglie lanceolate o lanceolato-lineari, lunghe fino a 10 cm e larghe 1,5 cm, grigio argentine e pubescenti di sotto, a picciolo breve, lamina con margini seghettati. Pianta dioica con amenti contemporanei alle foglie (marzo-aprile) quelli maschili di 1 x 6 cm con antere gialle, i femminili, verdi, di 0,7 x 4-5 cm. Frutti a capsula, piccoli, verdi, lunghi 5 mm, che si aprono in maggio per due valve e libera i minuscoli semi avvolti da un pappo cotonoso, trasportato dal vento. Il salice bianco abita i luoghi umidi, sponde di acque correnti, dal livello del mare al piano montano fino a 800-1200 m (raram. 1600 m), spesso coltivato. La sua sottospecie *vitellina* (L.) Arcangeli, con rami color giallo d'uovo, è coltivata per la produzione di vimini.

**Habitat:** luoghi umidi, lungo i fiumi e i corsi d'acqua, spesso coltivato (0-1200, raramente fino a 1600 m).

**Distribuzione:** Paleotemperata. Comune in tutto il territorio del Parco Oglio Nord lungo i corsi d'acqua e nei boschi ripariali.

**Fioritura:** da febbraio ad aprile.

**Raccolta:** la corteccia dei rami giovani prelevata in marzo-aprile.

**Costituenti:** derivati dell'acido salicilico (salicina e salicortina), populina, glucosidi (salicoside), saligenolo, flavonoidi, tannini, resine, ossalato di calcio, zuccheri, gomme, cere, ecc.

**Proprietà:** antireumatiche generali, analgesiche, antinevralgiche, sedative nervose, febbrifughe, astringenti, antinfiammatorie, anafrodisiache. L'acido salicilico non va assunto in stato di gravidanza e nei disturbi del tratto gastrointestinale, come ad esempio ulcere duodenali o gastriche, esofagiti da reflusso, colite ulcerosa, colite spastica, diverticoliti. Non va associato a terapie concomitanti con antiaggreganti.

**Impieghi:** la salicina è stata largamente impiegata per le sue proprietà analgesiche, antipiretiche e antinfiammatorie; dai primi del Novecento i salicilati sono alla base del farmaco più venduto nel mondo: l'Aspirina.

**Note varie e curiosità:** sicuramente gli Spartani, impiegando la scorza del salice per curare i frequenti dolori da ferite e reumatici cui andavano soggetti, non si domandavano quale principio attivo agisse in tal senso, casomai quale divinità ringraziare. Non potevano immaginare che duemila anni più tardi, sotto il nome di Aspirina - un sale dell'acido salicilico - la stessa pratica curativa sarebbe continuata. In sostituzione del salice bianco si possono impiegare per i medesimi scopi anche alcune specie affini come il salice rosso (*Salix purpurea*), il salice da ceste (*Salix triandra*), il salice piangente (*Salix babylonica*), il salice fragile (*Salix fragilis*), il salice da vimini (*Salix viminalis*).

## Preparazioni

### *Decotto antireumatico, antinevralgico, febbrifugo e sedativo nervoso*

Un cucchiaino di corteccia triturrata e schiacciata in una tazza d'acqua. Far bollire per dieci minuti, lasciare raffreddare, dolcificare con miele, e bere frazionato prima dei pasti.

### *Vino curativo per le artriti croniche*

Tre cucchiaini di corteccia finemente triturrata e dieci bacche di ginepro lasciati macerare al fresco per una settimana in un litro di vino bianco dolce agitando di tanto in tanto. Filtrare e berne un bicchierino prima dei pasti.

# Salvia

*Salvia officinalis* L.

Famiglia *Lamiaceae* ex (*Labiatae*)

**Ita.:** *salvia, salvia domestica*

**Fra.:** *sauge officinale, grande sauge*

**Spa.:** *salvia comùn, salvia fina, salvia real*

**Ing.:** *common sage, garden sage*

**Ger.:** *Echte Salbei, Garten-Salbei*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *èrba sàlvia, sàlvia*

**BS:** *salvia, ensàvia, ensàlvia*

**CR:** *salvia, èrba sàlvia, sàlvia*



**Etimologia:** il nome del genere deriva da *salus*, salute, o da *salvus*, salvo, collegato con il sanscrito "*sárvas*" per le proprietà curative note fin dall'antichità; il nome specifico "*officinalis*" deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle specie che hanno proprietà medicinali impiegate nelle "*officine*" come erano indicate le farmacie medievali.

**Descrizione:** pianta perenne suffrutescente alta 20-40 cm (raramente fino a 80-100), grigio tomentosa, con odore aromatico. Fusto quasi cilindrico, legnoso alla base, ramificato, con peli patenti. Foglie opposte lanceolate, picciolate, crenulate, rugose, verde chiaro o verde glauco. Fiori raccolti a 3-6 (8) in verticillastri più o meno unilaterali; corolla bilabiata, violacea (raramente rosea o sbiancata); acheni ovoido-trigoni, arrotondati in alto.

**Habitat:** rupi aride e pietraie calcaree, pascoli sassosi, macchie; largamente coltivata presso gli abitati (0-300 m).

**Distribuzione:** Paleotemperata (stenomediterranea-orientale). Coltivata negli orti e nei giardini di tutto il territorio.

**Fioritura:** da marzo a maggio.

**Raccolta:** le foglie, all'inizio della fioritura.

**Costituenti:** un olio essenziale a base di borneolo, cineolo, salviolo, pinene, eucaliptolo e salvieni, un acetone terpenico (tujone), tannini, resine, una saponina acida, una sostanza amara (carnosolo), mucillagini, acidi fenolici, acidi ossalico e fosforico, asparagina, pentosani, ecc.

**Proprietà:** emmenagoghe, astringenti, lievemente antisettiche, antisudorifere, ipoglicemicizzanti, stomatiche, antidiabetiche, antidrotiche. La salvia tonifica lo stomaco e l'intestino,

stimola la secrezione dei succhi gastrici favorendo così la digestione, calma la tosse e fluidifica il catarro bronchiale; è inoltre calmante, abbassa la glicemia, regolarizza le mestruazioni e diminuisce la sudorazione eccessiva.

**Impieghi:** oltre all'uso interno, come ricordato sopra, le preparazioni galeniche a base di salvia si usano esternamente come antisettiche e astringenti, disinfettanti delle ferite, cicatrizzanti delle piaghe. È inoltre indicata nelle gengiviti, negli eritemi ed è utile per fare gargarismi nei casi di faringite e arrossamenti della gola. L'infuso di salvia è un buon tonico per capelli, ne favorisce la crescita e ne migliora l'aspetto. Le foglie fresche purificano l'alito e, strofinate sui denti li puliscono e le gengive ne traggono beneficio. In cucina, per il suo aroma grato, è un ottimo condimento per i piatti a base di arrosti e marinate di carne, pollame, cacciagione, ecc., e favorisce la loro digestione. Il Medical Plant Research Centre dell'università di Newcastle ha pubblicato nel 2003 una ricerca che evidenzia che preparati a base di salvia migliorano i processi della memoria e contrastano il deterioramento causato dalla malattia di Alzheimer. Ricordo altresì che l'olio essenziale di Salvia a dosi elevate o assunto a lungo è tossico per la presenza di tujone; non va assunto in gravidanza, durante l'allattamento né da chi ha problemi di insufficienza renale.

**Note varie e curiosità:** pianta medicinale già nell'antichità celebre e largamente coltivata; Salvia salvatrix veniva chiamata dai Latini ed "erba sacra" secondo Agrippa e Aezio; la salvia godeva di grande reputazione in passato. I medici della scuola salernitana, depositari della farmacopea medioevale, ci hanno tramandato un detto ormai celebre e riportato in ogni libro di fitoterapia: "*Cur moriatur homo cui salvia crescit in orto?*", ovvero: "*Di che (o come) morirà l'uomo che ha la salvia nell'orto?*".

## Preparazioni

### *Miele emmenagogo*

La punta di un coltello di foglie seccate e polverizzate mescolate con un cucchiaino di miele. Consumare tre-quattro volte al giorno per una settimana, prima delle mestruazioni.

### *Grappa alla salvia, digestiva, eupeptica:*

In 900 cl di buona grappa invecchiata si pongono in macerazione venti foglie di salvia per due settimane, vi si aggiungono 100 cl di miele (meglio se di tarassaco) e si agita bene, lasciando a riposo ancora una settimana; si passa in un colino per togliere le foglie. Se ne prende un bicchierino dopo pranzi o cene troppo abbondanti o pesanti.

# Sambuco comune

*Sambucus nigra* L.

Famiglia *Adoxaceae* (ex *Caprifoliaceae*)

**Ita.:** sambuco comune, sambuco nero

**Fra. :** sureau noir, grand sureau

**Spa.:** sauco negro, sabugo

**Ing.:** common elder, bourtree

**Ger.:** Schwarzer Holunder, Baum Holunder

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** sambüch, hambüch, schitacc

**BS:** sambüch, hambüch

**CR:** sambüch, sambüüch, sambüs, schitacc



**Etimologia:** il nome *sambucus*, usato da Plinio per indicare questo genere di piante, deriva dal greco *sambyke*, strumento musicale che si fabbricava con i rami di questa pianta, svuotati del midollo. Per altri si rifarebbe ad una parola araba che significa purgare, per le proprietà lassative; nigra, nero, si riferisce al colore dei frutti maturi.

**Descrizione:** grosso cespuglio o raramente alberello alto da 2 a 8 m, con odore fetido. Rami giovani verdi con lenticelle longitudinali (1,5-3 mm); foglie opposte, imparipennate, con 5-7 segmenti ellittici o lanceolati, acuminati, seghettati. Infiorescenza ombrelliforme con numerosissimi fiori odorosi, bianco lattei. Il frutto è una bacca subsferica del diametro di 5-6 mm, nero-violacea, lucida.

**Habitat:** boschi umidi, schiarite, cedui, siepi, rive dei corsi d'acqua, vegetazione sinantropica (0-1400 m).

**Distribuzione:** Europeo-caucasica. Comune in tutto il territorio del Parco Oglio Nord lungo i corsi d'acqua e nei boschi ripariali, negli incolti e nei terreni abbandonati.

**Fioritura:** da aprile a giugno.

**Raccolta:** i fiori, i frutti, le foglie (all'inizio della fioritura) e la corteccia dei rami giovani.

Costituenti: un olio etero, una saponina (sambugenina), un glucoside, steroli, flavonoidi, sostanze tanniche e resinose, mucillagini (fiori e foglie), nitrato di potassio, ecc. Le foglie contengono anche l'alcaloide sambucina, il glicoside cianogenetico sambunigrina, colina, rutina, quercitina, steroli, triterpeni, acidi grassi, tannini, resine, grassi, zuccheri, vitamina C, ecc.

**Proprietà:** diaforetiche (fiori secchi e foglie), purganti, diuretiche e antispastiche (la corteccia essiccata), antinevralgiche (i frutti maturi essiccati al sole). Occorre fare attenzione a evitare l'impiego di corteccia fresca e frutti immaturi onde evitare avvelenamenti.

**Impieghi:** i fiori sono usati come diuretici nelle affezioni delle vie urinarie, nelle affezioni catarrali delle vie respiratorie, e nel trattamento di reumatismi e artriti. Per uso esterno la droga si utilizza nelle dermatosi. Dal punto di vista alimentare i fiori freschi si usano per confezionare frittelle dolci e salate, frittate, bevande frizzanti, sorbetti; in biscotteria e dolci diversi (es. nel "*pan meiin*", tipico dolce milanese), per aromatizzare bevande e liquori, per conservare il profumo delle mele, ecc.

**Note varie e curiosità:** i frutti ben maturi danno una gradevole marmellata, blandamente lassativa. Le ombrelle fiorali forniscono un insolito piatto quando vengono colte con i fiori ancora in boccio, immerse in una pastella dolce o salata e fritte.

## **Preparazioni**

### *Infuso depurativo-sudorifero*

Un cucchiaino di fiori in una tazza di acqua bollente. Lasciar infondere dieci-quindici minuti e bere caldo tre-quattro volte al giorno dolcificando con miele.

### *Decotto lassativo*

Una manciata di foglie fresche triturate in una tazza di acqua. Far bollire per dieci minuti e lasciare riposare un quarto d'ora, dolcificare con miele e bere il mattino o la sera in caso di stipsi ostinata.

# Saponaria comune

*Saponaria officinalis* L.

Famiglia Caryophyllaceae

**Ita.:** saponaria comune

**Fra.:** saponaire officinale

**Spa.:** jabonera comùn, hierba jabonera

**Ing.:** soapwort, bouncing bet

**Ger.:** Gebräuchliches Seifenkraut, Gemeines Seifenkraut, Wasch

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** èrba saponaria, saponaria, saunària, saunina

**BS:** èrba saunéra, garofoli selvàdech

**CR:** èrba saù, èrba saunèta, saunina, sapunària



**Etimologia:** il significato del nome del genere è chiaro: deriva dal latino *sapo*, sapone, perché sin dall'antichità questa pianta fu adoperata come detersivo per i tessuti e sgrassante, dato il contenuto in saponine solubili e schiumogene, capaci di emulsionare i grassi, sciogliere le canfore e le resine, facilitando la ripulitura delle stoffe e lo sgrassamento delle lane. Lo specifico *officinalis* deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle piante che hanno proprietà medicinali impiegate nelle "*officine*" com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta perenne, verde chiara, per lo più glabra, alta da 30 a 70 cm, con fusti eretti, cilindrici. Foglie opposte, sessili, ellittico-lanceolate a 3-5 nervi. Fiori in cime fogliose dense, calice tubuloso, lungo 17-25 cm, a 5 denti; petali roseo biancastri, lunghi 3-4 cm, alla fauce con una squama di 2 mm.

**Habitat:** ambienti umidi lungo i corsi d'acqua, greti, naturalizzata negli orti, lungo le vie, sui ruderi e nei terreni abbandonati (0-1000 m).

**Distribuzione:** Eurosiberiana. Relativamente comune nell'area del Parco Oglio Nord, frequente sui greti e nelle radure, margine dei boschi ripariali, sponde erbose, incolti e margini stradali.

**Fioritura:** da giugno ad agosto.

**Raccolta:** la radice estratta dal terreno in marzo-aprile.

**Costituenti:** tutte le parti della pianta, e in particolare la radice, contengono glucosidi, saponosidi triterpenici, un aglicone (gipsogenina), zuccheri, sostanze resinose, mucillagini, grassi, vitamina C.

**Proprietà:** la radice facilita la secrezione da parte delle mucose delle vie respiratorie infiammate o delle vie gastrointestinali, epatiche e urinarie.

**Impieghi:** è prescritta come diaforetico, antireumatico e risolvente delle forme catarrali delle vie respiratorie. Viene utilizzata nelle affezioni reumatiche e nella gotta, nelle dermatosi e nelle affezioni del cavo orale. Ad alte dosi la pianta è tossica, quindi le applicazioni per uso interno vanno prescritte dal medico.

**Note varie e curiosità:** fino all'inizio del secolo scorso la saponaria era ancora coltivata negli orti o raccolta in ambiente naturale per raccoglierne le radici e farne polvere detergente per lavare i panni.

## **Preparazioni**

*Decotto disinfiammante in caso di mal di gola, tonsilliti, gengiviti, piorea, afte*

Un cucchiaino di radici in una tazza di acqua. Bollire un quarto d'ora, filtrare a caldo e impiegare tiepido per sciacqui e gargarismi senza inghiottire.

*Succo fresco come lozione per dermatosi, eczemi, erpete, forfora seborroica*

Un pugno di sommità fiorite fresche passate al mortaio fino a poltiglia o nel frullatore. Si aggiunge mezzo litro di acqua e si lascia un'ora in macerazione, si filtra spremendo bene il residuo e si utilizza localmente per impacchi, massaggi e frizioni.

# Cardo mariano

*Silybum marianum* (L.) Gaertner

Famiglia Asteraceae (ex Compositae)

**Ita.:** cardo mariano, cardo di S. Maria

**Fra.:** chardon Marie, chardon Notre Dame, silybe de Marie

**Spa.:** cardo Maria, cardo santo

**Ing.:** milk thistle, holy thistle, St. Mary's thistle

**Ger.:** Mariendistel, Magendistel

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** =

**BS:** sgarsù de Santa Maria, garzù de la Madòna, garzù dei raari

**CR:** sgàrs, gardù



**Etimologia:** l'origine del nome generico è incerta, forse va ricercata nel termine egiziano *solib* che indicava una non meglio identificata specie di cardo, oppure dall'ebraico *sillon*: spina, e *hibra*: nutrimento; *marianum*: di Santa Maria.

**Descrizione:** pianta erbacea biennè, alta da 50 cm 1,5 (talvolta 2) m, con fusto eretto, semplice o con pochi rami, nudo e ragnateloso in alto. Foglie inferiori grandi, svernanti, lucide e coriacee, variegiate di bianco, con spine forti. Capolini solitari, portati da lunghi peduncoli, spessi 4-8 cm; squame involucriali esterne e mediane con appendici spinoso-dentate, terminanti gradatamente in una spina riflessa di 2-5 cm di lunghezza. Corolle purpuree, acheni di 6-7 mm, variegati di bruno e di bianco, con pappo candido.

**Habitat:** ruderi, siepi, lungo le vie, scarpate e incolti, vegetazione sinantropica (0-1100 m).

**Distribuzione:** Eurimediterranea. Sporadico nella parte centro meridionale del territorio del Parco Oglio Nord, ma nelle sue stazioni di crescita spesso in numerose colonie.

**Fioritura:** da fine maggio ad agosto.

**Raccolta:** i frutti raccolti a maturazione.

**Costituenti:** un principio amaro, sostanze tanniche, composti fenolici e flavonoidi (silimarina, silidianina, silicristina, taxifolina), quercetina, tiramina, istamina, tannini, alcaloidi, saponine, resine, un olio grasso, amido, mucillagine, vitamine C e K, ecc.

**Proprietà:** cardiostimolanti, vasocostrittrici periferiche, ipertensive, epatoprotettrici (antiepatotossiche), toniche.

**Impieghi:** la droga esercita un'azione protettiva e rigeneratrice delle cellule epatiche, viene utilizzata nelle epatiti e nelle cirrosi; è noto anche l'uso dei frutti febbrifughi e antiemorragici

nelle metrorragie ed ematurie. In omeopatia si utilizza la tintura dei semi nell'ittero, pleurite, tossi, bronchiti e varici.

**Note varie e curiosità:** racconta una leggenda che durante la fuga dai soldati di Erode, Maria nascose il piccolo Gesù sotto le grandi foglie coriacee e spinose di un cardo e quando, cessato il pericolo, ritornò ad abbracciare il figlio, volle ringraziare la provvida pianta che da allora conserva il fogliame macchiato di bianco, forse per il latte caduto dalla bocca del piccolo.

Per la presenza di tiramina si sconsiglia l'uso della pianta agli ipertesi, e si usi con cautela alle persone affette da calcolosi biliare ed ostruzione delle vie biliari.

## **Preparazioni**

*Pasta dolce per la cura dell'ipotensione (pressione bassa). Consigliabile anche come protettiva e disintossicante del fegato*

La punta di un coltello di acheni finemente tritati o polverizzati mescolati con un cucchiaino di miele. Consumare tre ore prima dei pasti.

*Decotto protettivo del fegato*

Un cucchiaino di frutti freschi schiacciati in una tazza di acqua: far bollire dieci minuti e lasciare a riposo un quarto d'ora. Filtrare e addolcire con miele. Si prende il mattino e la sera lontano dai pasti.

# Consolida maggiore

*Symphytum officinale* L.

Famiglia Boraginaceae

**Ita.:** consolida maggiore, sinfito  
**Fra.:** consoude officinale  
**Spa.:** consuelda mayor, sinfito mayor  
**Ing.:** common comfrey, consoud  
**Ger.:** Echter Beinwell, Echte Wallwurz  
**Nomi dialettali locali:**  
**BG.:** =  
**BS:** anegàl, renegàl, ganegàl, negàl  
**CR:** sangàl (?)



**Etimologia:** l'etimo è chiaro in proposito: *symphyo*, *symphuo*, *simfein*, significano riunire, collegare, saldare e la ricerca moderna dà ancora una volta ragione agli antichi empirismi che indicavano il rizoma di questa specie come valido rimedio alle fratture delle ossa.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne scabroso-ispida, alta 30-60 (80) cm, con rizoma orizzontale grosso ma non tuberoso, fusto eretto, più o meno zigzagante. Foglie radicali grandi, ovato-bislunghe, acuminate, lungamente picciolate, quelle superiori lanceolate, lungamente scorrenti sul fusto che perciò è totalmente alato. Cime dense, con fiori in maggioranza penduli, corolla tubolosa, lunga 1-2 cm, a 5 denti ricurvi, violetta o bianco giallastra. Frutti (mericarpi) ovato-trigoni, lisci e lucidi.

**Habitat:** ambienti umidi, prati paludosi, boschi ripariali, argini, siepi, lungo i fossi (0-1300 m).

**Distribuzione:** Europeo-caucasica. Relativamente comune e in alcune località in fitte colonie in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da maggio a luglio.

**Raccolta:** la radice, estratta dal terreno da settembre a novembre.

**Costituenti:** allantoina, tannino, mucillagine, l'alcaloide sinfitocinoglossina, il glucoside consolidina, colina, asparagina, tracce di un olio etereo, sostanze tanniche e resinose, gomma, ecc.

**Proprietà:** topiche e vulnerarie.

**Impieghi:** i cataplasmi di radice fresca o l'aspersione della sua polvere curano le contusioni, le ecchimosi, le ferite settiche, le ulcere, le varici, le ragadi, le cicatrici dolenti, ecc., grazie

all'aumento della circolazione e all'azione attivante dovuta all'allantoina. Per via interna è utile nei casi di ulcere gastriche e duodenali.

**Note varie e curiosità:** la letteratura riporta l'antico uso della pianta: nel Medioevo i medici curavano le fratture immobilizzandole dopo aver applicato empiastri a base di polpa estratta dalle radici della consolida. Ai buongustai ricordo che le foglie tenere della consolida possono sostituire quelle della borragine, cotte in minestre, impastellate e fritte o ottimo ingrediente per il ripieno dei ravioli.

## **Preparazioni**

*Decotto per impacchi su contusioni, ferite, scottature, piaghe, gonfiori*

Un pugno di radice finemente tritурata in mezzo litro d'acqua. Far bollire un quarto d'ora, lasciar riposare dieci minuti, filtrare e utilizzare caldo per compresse da applicare localmente.

*Empiastro composto antiemorroidario*

Passare al mortaio o al frullatore due cucchiaini di radici fresche di consolida e la polpa di due frutti di ippocastano, precedentemente schiacciati. Aggiungere un cucchiaio di olio di oliva e continuare fino a rendere la pasta fine e omogenea. Lavare la parte con acqua fredda e applicare con una garza, lasciando agire per venti minuti. Evitare i cibi piccanti, il pepe, i vini invecchiati e i liquori.

# Matricale

*Tanacetum parthenium* (L.) Sch.-Bip. Famiglia Asteraceae (ex Compositae)

**Ita.:** erba amara vera, matricale, partenio

**Fra.:** grande camomille, tanaïsie parthénium

**Spa.:** matricaria partenio, amargaza

**Ing.:** feverfew

**Ger.:** Mutterkraut, Mutterkämille

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** erba amara, erba crèspola

**BS:** crèspola, metrical, erba amara

**CR:** èrba de la fritàda, amarèla



**Etimologia:** il genere *Tanacetum* prende nome dal greco *tanaos*, lungo, per i fiori che si conservano a lungo senza appassire; *parthenium* deriva dal greco "*parthenos*": vergine, fanciulla, perché questa specie era sacra a Minerva ed era ritenuta efficace nell'antichità per curare le malattie femminili.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, alta 40-80 cm, con odore aromatico. Fusti eretti, striati, pubescenti, ramosi nella metà superiore. Foglie bipennatosette. Capolini (diam. 1 cm), numerosi, in ampi corimbi, su peduncoli di 2-4 cm. Ligule 2-3 mm, bianche, fiori tubulosi gialli. Acheni 1,5 mm. L'aspetto di questa erbacea perenne potrebbe ricordare a prima vista la conosciuta e comune camomilla, ma una più attenta osservazione evidenzia subito nette differenze: le foglie del partenio sono suddivise in segmenti più larghi e sono simili a quelle dei crisantemi coltivati, anche se più molli e di un colore verde chiaro. La fioritura inizia in giugno e prosegue fino all'autunno. I frutti sono acheni privi di pappo, sormontati da una coroncina, bruni, attraversati longitudinalmente da 5-7 fini costolature.

**Habitat:** incolti, bordi delle strade, boscaglie, rupi, ruderi, orti (0-1000 m).

Distribuzione: originaria dell'Asia occidentale e Balcani; largamente coltivata e naturalizzata in molti luoghi. Nel Parco Oglio Nord è specie avventizia, raramente coltivata e talora inselvatichita attorno agli abitati, negli incolti, margini delle strade, soprattutto nel tratto centro-settentrionale.

**Fioritura:** da giugno a settembre.

**Raccolta:** i capolini fiorali.

**Costituenti:** esteri di sesquiterpeni, terpenoidi, canfora, borneolo, lipidi, glucidi, una sostanza amara, vitamina C, fitosterina, acidi tannico, ossalico e antemico, ecc.

**Proprietà:** analgesiche, antidolorifiche (particolarmente efficaci in numerose forme di cefalea). I principi attivi di questa composita attenuano i sintomi dolorosi di alcune forme artritiche e dell'emicrania e agiscono positivamente su stati depressivi e manifestazioni isteriche.

**Impieghi:** è una pianta molto efficace nel caso di forti dolori mestruali. Inoltre è stata rilevata una blanda azione stomatica, antisettica e antiasmatica. Tutta la pianta emana un forte e penetrante odore aromatico, non molto gradevole quando è intenso, ma che può risultare piacevole se giustamente dosato; infatti l'essenza si impiega in liquoreria e in profumeria. Per uso esterno il decotto serve per impacchi decongestionanti sugli occhi stanchi e irritati, la tintura è invece considerata revulsiva e antieccchimotica; ha inoltre azione insettifuga. In passato, la pianta intera fiorita veniva appesa negli armadi, essiccata entro sacchetti di tela, per tenere lontane le tarme.

**Note varie e curiosità:** in cucina le foglie di quest'erba amara trovano la loro collocazione quale aroma apprezzato per le carni grasse, le frittate, i minestrini di verdura e legumi. Non di rado questa pianta rustica è coltivata come ornamento per costituire piccole siepi, bordure e gruppi compatti; ne esistono varietà a fiori doppi e con fogliame verde dorato (*T. parthenium* var. *aureum*). Dioscoride (primo secolo a.C.) riteneva la matricale utile per i sospirosi e i melanconici; Plinio (79 d.C.) la consigliava contro le vertigini; in effetti, recenti sperimentazioni volte ad accertare le proprietà della pianta hanno confermato che i principi attivi contenuti nelle sommità fiorite agiscono positivamente su molte affezioni e squilibri del sistema nervoso.

## Preparazioni

### *Infuso alcolico per i malesseri dovuti a pasti pesanti e digestioni difficili*

Un cucchiaino di sommità fiorite lasciate in macerazione un'ora in una tazzina di grappa o altro liquore secco gradito; si filtra conservando la tintura. Il residuo si lascia in infusione dieci minuti in una tazza di acqua bollente, si filtra e si unisce alla tintura. Berne un bicchierino ogni tre-quattro ore.

### *Miele analgesico per alleviare il mal di testa*

La punta di un coltello di fiori in polvere mescolati con un cucchiaino di miele. Consumare tre volte al giorno.

# Tarassaco

*Taraxacum officinale* Weber

Famiglia Asteraceae (ex Compositae)

**Ita.:** tarassaco comune, dente di leone, soffione

**Fra.:** pissenlit vulgaire, pissenlit officinal, dent de lion

**Spa.:** diente de león, amargon

**Ing.:** common dandelion

**Ger.:** Gebräuchlicher Lowenzahn, Pfaffenrohrlein

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** radécc selvàdech, sicória, popóne, potò, fiùr dèl diàol

**BS:** grignòss, gregnòss, brotò, sigòria màta, pisa 'n del lèt, dènt de lù

**CR:** sigòra màta, sigòra màta, fiùr del lùff



**Etimologia:** l'origine probabile del nome si rifà al termine greco *taraxakos*: io guarisco, per le virtù medicinali. Lo specifico *officinale* deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle piante che hanno proprietà medicinali impiegate nelle "*officine*" com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** col binomio *Taraxacum officinale* si comprende un complesso di specie estremamente polimorfe. I caratteri generali sono: piante alte 15-40 cm, con foglie lobate o roncinatate, tutte in rosetta basale. Fusti lisci, tubolosi, che alla rottura gemono un lattice biancastro. I fiori, tutti ligulati, sono raccolti in capolini gialli di 2,5-4 cm di diametro. I frutti, muniti di vistosi pappi, sono disposti nelle caratteristiche "*sfere*" volgarmente dette "*soffioni*".

**Habitat:** schiarite di boschi caducifogli, prati concimati, incolti, ambienti ruderali, generalmente sinantropica (0-1700 m).

**Distribuzione:** Circumboreale. Il suo vastissimo areale si estende a tutta l'Europa, all'Africa settentrionale, alla Siberia, all'America del Nord e, per opera dell'uomo, in molte altre parti dell'emisfero boreale. Comunissimo e abbondantissimo nell'area agricola e negli abitati in tutto il territorio del Parco Oglio Nord nei vecchi prati, incolti erbosi, campi coltivati, ecc.

**Fioritura:** da febbraio a maggio (a volte tutto l'anno). La fioritura è concentrata nella primavera e si verifica con caratteristiche ondate.

**Raccolta:** le radici, in autunno e in primavera.

**Costituenti:** il principio complesso taraxacina, taraxina, taraxasterolo, sostanze tanniche e amare, resinose e mucilagginose, enzimi, stearine, caucciù, acidi organici, sali minerali, inulina, colina, lattupicrina, cere, resine, tannini, inosite, zuccheri, mucilagini, vitamina A, ecc.

**Proprietà:** deostruenti biliari e colagoghe, eupeptiche, diuretiche, depurative.

**Impieghi:** la droga viene usata in tutti i disturbi epatobiliari, nelle dispepsie, nelle gastriti. Le foglie giovani vengono raccolte e forniscono un'ottima verdura da consumare fresca oppure cotta. La radice, lessata e condita con un delicato olio extravergine di oliva, è un piatto ottimo e salutare. L'infuso dei fiori in cosmesi è usato come lozione per schiarire efelidi e lentiggini. Recentemente è stato dimostrato che nel polline dei capolini di tarassaco vi sono sostanze capaci di bloccare lo sviluppo di alcuni batteri.

**Note varie e curiosità:** la capacità riproduttiva e di adattamento di questa composita è straordinaria, non solo per il grado di perfezione aerodinamica raggiunta dagli acheni (fino a 200 per capolino e a 5000 per pianta in un anno!) che vengono trasportati dai venti stagionali e paracadutati a distanze notevolissime, ma anche per i profondi rizomi in grado di ricostituire nuovi getti anche se ridotti in piccoli pezzi. Rinnovo qui gli elogi ai meriti gastronomici di quest'ottima verdura da consumare fresca da giovane (tutto marzo) o cotta (più avanti), i cui primi boccioli si possono conservare sotto sale o aceto come i capperi e la cui radice tostata eguaglia quella della cicoria come surrogato del caffè. Questa pianta - sottolineo ancora una volta - va raccolta esclusivamente in luoghi salubri, lontano da strade trafficate, da fabbriche fumose, da terreni ove sia sostato bestiame al pascolo o su cui siano stati impiegate più o meno recentemente diserbanti o antiparassitari!

## **Preparazioni**

### *Infuso colagogo, utile nell'insufficienza del fegato e nelle sue congestioni*

Un cucchiaino di radice tritata in una tazza di acqua. Lasciare bollire per due-tre minuti e lasciare riposare l'infusione un quarto d'ora, zuccherare e bere prima dei pasti. Consumare spesso le foglie crude in insalata durante i pasti.

### *Decotto depurativo e anticalcoloso*

Un cucchiaino di rizoma tritato in una tazza d'acqua: bollire un quarto d'ora, lasciar riposare dieci minuti, filtrare, dolcificare con miele. Si beve tiepido due volte al giorno lontano dai pasti. Si consiglia altresì di consumare in primavera insalate crude di radici e foglie.

### *Decotto per schiarire efelidi e macchie cutanee*

Un pugno di fiori e uno di foglie (freschi). Far bollire in un litro di acqua fino a ridurre a un'erzo. Si tampona localmente e frequentemente con cotone idrofilo imbevuto nel decotto tiepido.

# Timo

*Thymus vulgaris* L.

Famiglia Lamiaceae (ex Labiatae)

**Ita.:** timo maggiore, timo comune, timo pepolino

**Fra.:** thym vulgaire, thym commun

**Spa.:** tomillo vulgar, tremoncillo

**Ing.:** garden thyme, common thyme

**Ger.:** Garten-Thymian, Echter Quendel

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** timo

**BS:** timo, peerèl

**CR:** timo



**Etimologia:** il nome di questo genere deriva verosimilmente dai termini greci *thyos*, *thyein*: profumo, aroma, per l'odore balsamico di queste piante.

**Descrizione:** piccolo suffrutesce, alto 10-30 (50) cm, con fusti legnosetti, generalmente eretti, con numerose ramificazioni diffuse, sottili, folte, qualche volta spinescenti. Foglie opposte, persistenti, lanceolate (3 x 7-9 mm), dapprima revolute solo sul bordo, quindi revolute a tubo e apparentemente lineari, verdi, più o meno glaucescenti e biancastre al rovescio. Infiorescenza ricca, subsferica o allungata (2-3 cm); corolla roseo biancastra 5-6 mm.

**Habitat:** garighe, pendii aridi (0-800 m). Nella nostra pianura solo come pianta coltivata, tuttavia altre specie dello stesso genere come *Thymus pulegioides* L. e, assai più raro *Thymus kosteleckyanus* che hanno analoghe proprietà medicinali del timo maggiore crescono nelle radure e sui ghiaietti del fiume, sulle scarpate assolate e negli incolti aridi. Oggi

**Distribuzione:** Stenomediterranea-occidentale. In Italia nelle regioni tirreniche centro-settentrionali e Piemonte meridionale. Coltivato e subspontaneo nelle regioni insubriche, marche, Puglia, ecc.

**Fioritura:** da maggio a giugno.

**Raccolta:** la pianta intera, al momento della fioritura.

**Costituenti:** un olio essenziale che, oltre al timolo e al carvacrolo, è composto da mentene, cimene, pinene, linalolo, bornile acetato, flavonoidi, principi amari, tannini, resine, acidi ursolico, caffeico, labiatico, oleanolico, una saponina acida, ecc.

**Proprietà:** antisettiche delle vie respiratorie, espettoranti, battericide, fungicide e parassiticide, revulsivanti, stimolanti, stomachiche, diaforetiche e diuretiche.

**Impieghi:** il timolo è un antelmintico specifico contro un nematode parassita dell'intestino

dell'uomo e del cane: l'*Ancylostoma duodenale*. A dosi elevate il glucoside risulta tossico e capace di dare avvelenamenti. Si usa esternamente per linimenti e i suoi preparati sono utili contro il prurito cutaneo e le tumefazioni da reumatismo articolare, nelle riniti e otiti croniche. L'olio di timo è un componente con attività carminativa e rubefacente in alcuni prodotti per la tosse, in lavaggi boccali con attività antisettica e nelle bronchiti catarrali, come antispasmodico nel trattamento della pertosse. Il timolo è usato come antimicotico e antielmintico. Recentemente in estratti acquosi di timo è stata accertata la presenza di una sostanza ad azione antibiotica attiva sugli stafilococchi.

**Note varie e curiosità:** il timo è una pianta molto usata nella cucina mediterranea, sia come aromatizzante che come conservativo. Si usa nei cibi cotti a base di carne, in condimenti, zuppe, grassi, oli.

## Preparazioni

### *Infuso antisettico delle vie respiratorie*

Un cucchiaino di sommità fiorite in una tazza di acqua. Portare a ebollizione per tre minuti, lasciare infondere un quarto d'ora e consumare 3-4 volte al giorno.

### *Vino medicinale aperitivo ed eupeptico*

Un pugno di sommità fiorite in un litro di vino bianco dolce o liquoroso, lasciar macerare per due settimane, filtrare e consumarne un bicchierino mezz'ora prima dei pasti (aperitivo) o a fine pasto (digestivo).

### *Decotto composto antispasmodico ed espettorante per calmare gli eccessi della pertosse e delle tossi secche che impediscono il riposo notturno*

Due cucchiaini di sommità fiorite di timo e due di issopo in una tazza di acqua, far bollire per cinque minuti, togliere dal fuoco ed aspirarne i vapori fino a decotto tiepido, quindi dolcificare con un cucchiaino di miele e bere prima di andare a letto.

# Tossilaggine comune

*Tussilago farfara* L.

Famiglia Asteraceae (ex Compositae)

**Ita.:** fàrfara o fàrfaro, farfùgio

**Fra.:** tussilage farfara, pas d'ane

**Spa.:** farfara, pata de asno

**Ing.:** coltsfoot, bull's foot

**Ger.:** Huflattich, Pferdifuß

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** fàrfara, fàrfara

**BS:** fàrfara, dròghe

**CR:** fàrfar, farfaròtt



**Etimologia:** il binomio latino di questa specie, coniato da Linneo, deriva per la prima voce dalle sue proprietà medicinali atte a combattere le affezioni dell'apparato respiratorio: *tùssis*, tosse, e *agere*, mando via, note da millenni, e per la seconda probabilmente da Farfa, nome di un'abbazia dove la pianta cresceva abbondante.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne rizomatosa, alta da 10 a 30 cm, con fusti semplici che si sviluppano prima delle foglie, portanti un solo capolino terminale, rivestiti da tomento bianco o fittamente ragnateloso, con brattee squamiformi lanceolate, acuminate, rossastre, fitte nella parte inferiore e rade in quella superiore. Foglie basali con picciolo di 4-7 cm, lamina ovale oppure più o meno esagonale (5-7 cm), bianco tomentosa di sotto, glabrescente di sopra, a base cuoriforme. Fiori gialli, i ligulati di 1,2-1,8 cm, acheni subcilindrici (3-5 mm).

**Habitat:** incolti umidi, suoli argillosi e marnosi, macereti (0-2400 m).

**Distribuzione:** Paleotemperata. Specie rara nel territorio del Parco Oglio Nord, sporadica lungo scarpate limose e argillose, pendii umidi, cave, ecc.

**Fioritura:** da febbraio ad aprile.

**Raccolta:** i capolini fiorali in marzo, le foglie in giugno-luglio.

**Costituenti:** molta mucillagine, il glucoside tussilagenina, un olio etero, un principio antibiotico, resine, pectina, tracce di tannini, acidi gallico e acetico, pigmenti, zuccheri, zinco, potassio, ecc.

**Proprietà:** emollienti dell'apparato respiratorio, bechiche, espettoranti, balsamiche e broncosedative (infuso dei capolini); antianemiche, antieczematose, antiscrofolose, astringenti, depurative ed emollienti (decotto di foglie), evacuatrici (per clisteri).

**Impieghi:** è una pianta indicata nelle tracheiti ostinate, nelle tossi stizzose, come fluidifican-

te-espettorante, disinfiammante delle mucose. Per via esterna trova utilizzazione come lenitiva ed emolliente. I fumatori incalliti possono trarre giovamento fumando, invece del tabacco, le foglie essiccate e leggermente fermentate del farfaro durante un'irritazione bronchiale o nell'auspicabile cura disintossicante.

**Note varie e curiosità:** il farfaro è apprezzato anche in fitocosmesi dove trova impiego per rilassare e rendere morbida la pelle rilassando le rughe ed agendo inoltre positivamente sulle screpolature.

**Attenzione :** di recente l'impiego negli integratori alimentari di questa pianta è stato vietato a seguito della scoperta della presenza di alcaloidi pirrolizidinici epatotossici, carcinogenetici e mutageni (Ricciuti S. et Al., 2007), pertanto sconsigliamo l'uso interno dei suoi preparati anche in ambito fitoterapici, fatto salvo l'impiego per uso esterno.

## **Preparazioni**

### *Infuso mucillaginoso per clistere evacuativo*

Un cucchiaino raso di fiori di farfaro e uno di semi di lino in mezzo litro d'acqua: portare a ebollizione, togliere dal fuoco, lasciare infondere fino a temperatura corporea, filtrare e praticare il clistere.

# Ortica

*Urtica dioica* L.

**Ita.:** ortica, ortica comune

**Fra.:** ortie dioïque

**Spa.:** ortiga mayòr

**Ing.:** common nettle, stingin nettle

**Ger.:** Nessel, Große Brennnessel

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** ùrtiga, òrtiga

**BS:** urtiga, ortiga

**CR:** urtiga, urtiiga

*Famiglia Urticaceae*



**Etimologia:** da *ùrere*, bruciare, e *tactus*, il tatto, ovvero pianta bruciante al tocco; dioica dal greco di, due, e *oikos*, casa (due case) per il fatto che questa specie ha fiori maschili e fiori femminili separati, su piante diverse.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, generalmente dioica, fornita di rizoma stolonifero, strisciante, giallo, con fusti erbacei eretti, striati, alti 30-120 cm, tetragoni, ispidi; foglie grandi, opposte e disposte a croce, ovato-oblunghe, acuminate, un po' cordate alla base, dentate, con lembo lungo 1-2 volte il picciolo, stipolate, fornite di peli urticanti. Fiori piccoli, giallo-verdastri, riuniti in glomeruli raggruppati in spighe ramosi, all'ascella delle foglie superiori. I frutti sono piccoli acheni ovali con un ciuffo di peli all'apice. Una specie affine, l'ortica minore o ortica ardente (*Urtica urens*), assai meno frequente, è pure diffusa nella nostra Bassa presso gli abitati fra i vecchi muri e i calcinacci, attorno alle stalle, lungo i fossati. Ha foglie più piccole (con picciolo più breve della lamina, è annuale, monoica e si riconosce anche al tatto per avere una maggior forza urticante (ne sanno qualcosa le persone che si dedicano alla raccolta delle chioccioline e dei funghi chiodini e che rovistano a mani nude le prode, le sponde dei fossi, i bordi delle strade campestri!).

**Habitat:** terreni abbandonati, cumuli di rifiuti, boscaglie, rive (nitrofila), luoghi frequentati dall'uomo e dagli animali. Indicatrice di azoto e di umidità.

**Distribuzione:** Subcosmopolita. Dal piano fino a 1800 (raram. 2300 m), comunissima e abbondante in tutta l'area del Parco Oglio Nord, sia in ambiente naturale, nelle aree agricole e presso gli abitati.

**Fioritura:** da maggio a novembre.

**Raccolta:** si usano l'intera parte aerea o talvolta i rizomi estirpati in autunno (per farne

decotti con l'aceto da usare esternamente per combattere l'alopecia e la forfora).

**Costituenti:** sono stati isolati numerosi principi attivi quali: carotene, vitamine A, B2, C, K, sali di fosforo, zolfo, magnesio e potassio, carbonato acido di ammonio, acido formico, gallico, acetico, ascorbico, glucosidi flavonoidi, glicolico, pantotenico, acetilcolina, leucina, alanina, asparagina, istamina, glucochinina, clorofilla, lectina (nei rizomi), tannino.

**Proprietà:** proprietà, diuretiche, depurative, antireumatiche,

**Impieghi:** L'ortica, oltre che specie medicinale, è anche un'ottima verdura: le foglie, del tutto innocue dopo una breve sbollentatura, e poi strizzate, servono per preparare risotti, minestre, frittate, tortelli, torte salate, ripieni, ecc. In campagna veniva tritурata e aggiunta al pastone delle galline per migliorare la produzione e il colore delle uova, nel foraggio per aumentare la produzione di grasso nel latte e colorare di un bel giallo il burro. Prima di portare i cavalli sul mercato si nutrivano con il fieno di ortica per rendere lucido e forte il pelo. Dalla macerazione dei suoi fusti si può ricavare una resistente fibra tessile e l'industria usa la pianta intera per estrarne clorofilla. È usata anche in tintoria per la seta e per la lana. Sono state segnalati alcuni effetti secondari come irritazione a livello gastrico, con comparsa di prurito, edema ed oliguria; viene sconsigliata nei sofferenti di insufficienza renale, in gravidanza e durante l'allattamento

**Note e curiosità:** se osserviamo da vicino una pianta di ortica vediamo che essa è ricoperta da peli rigidi e trasparenti. Questi osservati al microscopio, appaiono con la forma di ampolle a collo allungato. La parte basale, più grossa, calcarizzata e dura, funziona da serbatoio di acido formico e qualche tossina albuminoide. La parte superiore, invece, è silicizzata e fragile, pronta a rompersi al minimo urto con una linea di frattura obliqua, che ne facilita la penetrazione sotto la cute e iniettando il liquido spinto dalle cellule basali determinando, come ben descrive un vecchio testo, *"un dolore bruciante, a cui tien dietro una gonfiezza bianca nella parte offesa, che cangiansi più tardi in rossa"*. Ma vi sono specie assai più temibili in questo genere di piante: l'*Urtica urentissima* dell'isola di Giava provoca reazioni violentissime e convulsioni per i dolori tremendi che sensibilizzano la parte interessata per mesi.

## Preparazioni

### *Tisana diuretica*

Un cucchiaino da caffè di pianta secca bollita per 5 minuti in una tazza d'acqua. Se ne prendono tre tazze al giorno dolcificando con miele e aggiungendo qualche goccia di succo di limone.

### *Tisana diuretica, depurativa e rinforzante*

Succo di pianta fresca estratto mediante frullatura e successiva filtrazione. Se ne prende un cucchiaino da tavola tre volte al giorno per almeno 4 – 6 settimane.

# Valeriana

*Valeriana officinalis* L.

Famiglia Caprifoliaceae (ex Valerianaceae)

**Ita.:** valeriana comune, erba gatta

**Fra.:** valériane officinale, herbe aux chats

**Spa.:** valeriana oficial, hierba de los gatos

**Ing.:** common valerian

**Ger.:** Echter Arznei-Baldrian, katzen-wurzel

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** valeriana

**BS:** valeriana, pisa de gatt

**CR:** valeriana



**Etimologia:** secondo Linneo il nome generico sarebbe legato ad un re Valerio che fu il primo a servirsi di questa pianta, altri lo vogliono tratto da *Valeria*, nome latino di una provincia della Pannonia (Ungheria meridionale). Forse è solo allusivo al latino *Valere*, per le note proprietà medicinali. Lo specifico *officinalis* deriva dal sostantivo latino "*officina*", usato per gran parte delle piante che hanno proprietà medicinali impiegate nelle "*officine*" com'erano chiamate le farmacie di un tempo.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, alta 60-150 (180) cm, a rizoma generalmente stolonifero, intensamente aromatico. Fusto eretto o ascendente, glabro, striato, internamente cavo, ramoso solo in alto. Foglie opposte, le basali grandi, imparipennate, quelle del fusto gradualmente più piccole. L'infiorescenza è un ampio corimbo; corolle bianco rosee di 3-5 mm, profumate, inferiormente tubulose, superiormente imbutiformi a 3-4 segmenti. In *Valeriana officinalis* L. sono state incluse in passato alcune specie di aspetto simile (*Valeriana collina*, *V. sambucifolia*, *V. versifolia*), che dal punto di vista fitoterapeutico hanno le stesse applicazioni.

**Habitat:** ambienti umidi, sponde, boschi ripariali (40-1400, raramente fino a 1800 m).

**Distribuzione:** Europea. Relativamente frequente in tutta l'area del Parco Oglio Nord compresa quella agricola.

**Fioritura:** da maggio a luglio.

**Raccolta:** il rizoma e la radice, estratti dal terreno in marzo-aprile o in settembre-ottobre.

**Costituenti:** olio essenziale con un polimero dell'acido valerianico e monoterpeni che si trasformano, grazie a un fermento ossidasico, in acido valerianico, l'alcaloide pirril-alfa-metilchetone, catinina, esteri bornilici degli acidi acetico, formico e isovalerianico, pinene,

canfene, limonene, mucillagini e zuccheri. Data l'alterabilità dei principi attivi è consigliabile somministrare i preparati di valeriana ottenuti dalla pianta fresca.

**Proprietà:** sedative, antispasmodiche e leggermente narcotiche, depressive del sistema nervoso.

**Impieghi:** il farmaco è utile nei casi di eccitabilità ed insonnia, nei disturbi dell'apparato digerente e genito-urinario legati al sistema neurovegetativo, nelle nevrosi cardiache, nel tabagismo, mancanza di concentrazione mentale, ecc. È consigliabile non superare i 15-20 giorni d'uso dei preparati a base di valeriana onde non avere fenomeni di assuefazione.

**Note varie e curiosità:** a scoprire le proprietà sedative e antispasmodiche delle radici di valeriana furono due medici italiani nel 1592: Fabio Colonna e Domenico Panarole.

## **Preparazioni**

*Miele sedativo del sistema nervoso, utile nell'isterismo, nevralgie, ipereccitabilità, insonnia, ecc.*

La punta scarsa di un coltello di radice polverizzata mescolata con un cucchiaino di miele; consumare tre-quattro volte al giorno.

*Macerato composto contro l'isterismo e le convulsioni*

Un cucchiaino di rizoma e radici triturate lasciate a macerare per dodici ore in una tazza di acqua fredda. Si aggiunge a una tazza di infuso leggero di camomilla e si consuma il tutto frazionato in tre o quattro dosi durante la giornata.

# Tasso barbasso

*Verbascum thapsus* L.

Famiglia Scrophulariaceae

**Ita.:** *verbascò, tassobarbasso*

**Fra.:** *molène thapsus, molène officinèl, bouillon blanc*

**Spa.:** *gordolobo, candela regia*

**Ing.:** *great mullein, Aaron's rod*

**Ger.:** *Kleinblütige, Königskerze*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *tàss barbàss, orège de bessòt, tàss bardasso, tasso bertàss, èrba panina*

**BS:** *laedù, laidù, tàss barbàss*

**CR:** *tàs barbàs, barbàss*



**Etimologia:** il nome del genere deriva verosimilmente da *barba*, *barbascum*, per la lanugine che ricopre gli stami, i fusti e le foglie di molte specie; lo specifico *thapsus*, secondo Dioscoride, va riferito ad un'isola Thapsia dove questa pianta fu notata e descritta la prima volta. È più verosimile l'abbinamento al greco *thapsos*: giallo, per il colore dei fiori.

**Descrizione:** pianta erbacea biennè vistosa, alta da 50 cm a 1,5 m (talvolta 1,80 m), con fitta lanosità bianca o giallastra. Fusto semplice, densamente foglioso. Foglie oblunghie o ellittico-lanceolate, crenulate, le cauline minori, alla base lungamente decorrenti sul fusto. Infiorescenza semplice, cilindrica, fiori subsessili con calice bianco lanoso 7-10 mm, corolla gialla pallida o lattea, gamopetala, a 5 lacinie, imbutiforme, di 18-22 mm, pubescente all'esterno. I frutti sono capsule di 7-10 mm. Specie simili e con medesimi impieghi sono: *Verbascum phlomoides*, *Verbascum densiflorum*, *Verbascum pulverulentum*.

**Habitat:** incolti aridi, campi, luoghi erbosi, ruderi, greti, margini delle strade, vegetazione sinantropica (0-1700, raramente fino a 2200 m).

**Distribuzione:** Europeo-caucasica. Specie rara, osservata soprattutto nell'area meridionale e settentrionale del Parco Oglio Nord lungo le golene del fiume

**Fioritura:** da maggio ad agosto.

**Raccolta:** i fiori, raccolti in estate e opportunamente essiccati.

**Costituenti:** verbascosaponina, acido tapsico, saccarosio, mucillagini, oli essenziali, una sostanza amara, zuccheri, cere, resine, fitosteroli, vitamina C, ecc.

**Proprietà:** pettorali, emollienti e sedative dell'apparato respiratorio e dell'intestino, evacuatorie. Per uso esterno, antinfiammatorie.

**Impieghi:** l'infuso dei fiori è indicato per la cura delle forme catarrali acute o croniche

(bronchiti, tossi, tracheiti) ed è anche utile come emolliente negli stati infiammatori locali. Le foglie e i fiori bolliti nel latte o nell'olio danno unguenti atti ad alleviare il dolore emorroidario e a calmare il prurito di alcune dermatiti.

**Note varie e curiosità:** i fusti appassiti, raccolti nel tardo autunno e fatti essiccare, si bruciavano nei forni del pane per avviare rapidamente la combustione della legna, oppure, impregnati di sego e coperti di cera, fungevano da ottime torce. Con le foglie fresche i Romani avvolgevano i fichi per una loro più lunga conservazione e con le stesse, essiccate, confezionavano stoppini per le lampade a olio.

## **Preparazioni**

### *Infuso emolliente delle vie respiratorie*

Due cucchiaini rasi di fiori in una tazza di acqua bollente. Lasciare infondere dieci minuti, filtrare accuratamente attraverso cotone idrofilo, aggiungere un cucchiaino di miele. Va bevuto caldo tre-quattro volte al giorno.

### *Olio lenitivo per emorroidi, geloni, massaggi antinevralgici:*

100 g di fiori sbriciolati in una tazza di olio d'oliva. Si scalda a bagnomaria per un quarto d'ora, si lascia riposare per venti minuti, infine si filtra con carta o tela fine, spremendo molto bene il residuo. Serve a calmare e disinfiammare le parti doloranti mediante applicazioni locali, frizioni e massaggi.

# Pervinca

*Vinca minor* L.

*Famiglia Apocynaceae*

**Ita.:** pervinca comune, pervinca minore

**Fra.:** petite pervinche, bigoneau

**Spa.:** Vinca menor, bigaro

**Ing.:** lesser perwinkle

**Ger.:** Kleines Immergrün

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** campanèle, mascherpine

**BS:** èrba martilina, fiùr de mòrt

**CR:** pervinca



**Etimologia:** per alcuni studiosi il nome generico deriverebbe dal latino *vincere*, legare, per i suoi fusti tenaci ed elastici, per altri da vincere perché le sue foglie sempreverdi sembrano sconfiggere il freddo. *Minor* sta per minore, per distinguerla dalla pervinca maggiore (*Vinca major*).

**Descrizione:** pianta erbacea perenne, con fusti vecchi legnosetti, sottili, lungamente striscianti (fino a 1 m) sulla superficie del suolo, e radicanti ai nodi; fusti dell'anno erbacei, eretti, alti 10-30 cm, fioriferi. Foglie sempreverdi, opposte, glabre, lucenti, ellittico-lanceolate, con picciolo di 2-4 mm, lamina intera (10-16 x 22-35 mm), ottusa all'apice, verde scuro di sopra, più pallida e con evidenti nervature reticolari di sotto. Fiori isolati, ascellari, peduncolati, inodori; calice con denti lanceolati di 3-5 mm, corolla con diametro 2,5-3 cm, di norma indaco chiaro o azzurro-lilla (raramente bianca o rosa-porpora), con tubo di 1 cm e cinque lobi spatolati, troncati in alto. Il frutto è costituito da due follicoli cilindrico-acuminati, divergenti, contenenti numerosi semi oblunghi, nerastri, granulosi.

**Habitat:** boschi di latifoglie, querceti, siepi, sponde boscate di navigli e fontanili, spesso gregaria e tappezzante. Comune nei boschi ripariali del Parco Oglio Nord.

**Distribuzione:** Medioeuropea-Caucasica. Presente in tutte le regioni italiane, esclusa la Sardegna; rara o assente nelle zone più calde; dal piano fino a 1300 m di quota. Forma tappeti sempreverdi in alcuni tratti del sottobosco, laddove l'invascente edera le lascia spazio, frequente anche qua e là lungo i margini dei sentieri. Comune soprattutto nelle aree boscate del Parco, e lungo le sponde alberato-cespugliate dei grandi corsi d'acqua nell'area agricola.

**Fioritura:** da fine febbraio ad aprile, ma spesso anche ulteriore fioritura estivo-autunnale.

**Raccolta:** in fitoterapia si usano preparati a base di foglie, o anche di erba intera raccolta in fioritura, dalla primavera e in estate.

**Costituenti:** la pianta contiene diversi alcaloidi (vincamina, vincina, vincristina, pubescina), tannini, pectine, zuccheri, acidi organici, sali minerali, fitosteroli, flavonoidi, ecc.

**Proprietà:** depurative, riduce la pressione sanguigna nei vasi sanguigni coronarici e periferici. È inoltre un efficace antiemorragico ed anticattarale delle vie gastro-enteriche e uro-genitali. Il decotto di foglie si usa esternamente come collutorio nelle infiammazioni della gola.

**Impieghi:** si consiglia particolarmente nelle ipertensioni di tipo ansioso, e nei problemi circolatori, frequenti nelle persone anziane, di irrorazione sanguigna del cervello.

**Note e curiosità:** Robert Prescott-Allen, che ha redatto la *"Strategia mondiale per la conservazione"*, ha paragonato l'estinzione di una specie animale o vegetale ad un ubriaco che brancola nel buio in un negozio di antiquariato. Un rumore di cocci può significare la perdita di un vaso Ming oppure la rottura di un calice vittoriano: sappiamo di aver subito una perdita considerevole, ma di che tipo e di che valore? I ricercatori hanno finora esaminato solo una piccola parte delle piante dal punto di vista dei benefici che può trarne l'uomo. La famosa pervinca rosa (*Catharanthus roseus*), grazie alla quale il tasso di sopravvivenza tra i malati di leucemia è passato da 1 su 5 a 4 su 5, proviene dal Madagascar, dove è stato già distrutto il 90% delle foreste. Quali altri inestimabili tesori saranno persi per sempre sotto i colpi del cosiddetto "progresso"?

## Preparazioni

*Decotto utile per ridurre anemie alimentari ed il tasso glicemico*

Bollire 30 grammi di foglie secche di pervinca in un litro d'acqua per un minuto, togliere dalla fiamma e lasciare in infusione un quarto d'ora. Due tazze al giorno lontano dai pasti.

# Viola del pensiero

*Viola tricolor L.*

*Famiglia Violaceae*

**Ita.:** *viola del pensiero*

**Fra.:** *violette tricolore, pensée sauvage, pensée tricolore*

**Spa.:** *trinitaria, pensamiento*

**Ing.:** *wild pansy, heartsease*

**Ger.:** *Feld-Stiefmutterchen*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *viòle, züpète, zupì, pensér selvàdeg*

**BS:** *pensér salvàdech (o sèlvadech)*

**CR:** *viòla del pensér, viòla*



**Etimologia:** dal greco jon (*w-jon*): viola, e da *tricolor*: a tre colori, dato il colore dei petali.

**Descrizione:** pianta erbacea annuale, bienne o talora vivace, glabra o pelosa, alta 10-35 cm, molto polimorfa, con fusti fogliosi, ascendenti o eretti, ramificati, angolosi, glabri o con peli brevi, pluriflori. Foglie inferiori con lamina da cuoriforme a ovale, le superiori fino a lanceolato-cuneate, tutte crenate. Corolla 1-2,5 cm, violetta, gialla oppure bi-tricolore, leggermente profumata, con petali superiori sempre più lunghi del calice (lunghi quanto il calice o più brevi nella *Viola arvensis*). Il frutto una capsula glabra, subtrigona, contenente semi di colore bruno.

**Habitat:** campi, pascoli, incolti, cave di sabbia e di ghiaia, vegetazione sinantropica (0-2100 m).

**Distribuzione:** Eurasiatica. Soprattutto nelle aree agricole, relativamente frequente in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da maggio a luglio.

**Raccolta:** i fiori e l'intera pianta fiorita.

**Costituenti:** alcuni saponosidi, l'alcaloide violina, il glucoside violaqueritina, salicilato di metile, principi amari, enzimi.

**Proprietà:** depurative cutanee. Questa pianta è molto attiva (in polvere) nelle dermatosi infantili e negli eczemi dell'adulto.

**Impieghi:** il glucoside violaqueritina, grazie all'azione di un enzima, libera salicilato di metile, attivo in casi di dermatosi accompagnati da diatesi artritica. È consigliata per la sua azione depurativa, lassativa dolce, diuretica; per ottenere buoni risultati nelle malattie della pelle (acne, eczema, psoriasi) occorre utilizzare la pianta per un periodo piuttosto lungo.

Note varie e curiosità: nelle campagne, cataplasmi della pianta intera mescolata con latte sono adoperati nella cura della crosta latte e nelle medicazioni di svariate malattie della pelle.

## **Preparazioni**

### *Decotto depurativo contro le eruzioni cutanee e la psoriasi*

Un cucchiaino di pianta intera tritata in una tazza di acqua. Lasciare a macerare per tre ore, indi si fa bollire dieci minuti, si filtra caldo, spremendo bene il residuo. Si beve il mattino a digiuno, addolcendo a piacere con miele, per quindici giorni. Lo stesso decotto può essere preparato e usato la sera per impacchi locali per aumentare l'efficacia della cura.

### *Pasta dolce curativa per le dermatosi infantili, nei casi di acne e di eczema dell'adulto:*

La punta di un coltello di pianta fiorita in due cucchiaini di miele. Consumare frazionati in quattro o cinque dosi durante l'arco della giornata per tre settimane.

### *Cataplasma contro le dermatosi e gli sfogli epidermici che causano fastidio o prurito*

Bollire per un quarto d'ora in mezzo litro di latte intero a fiamma bassa due cucchiaini di pianta intera fiorita tritata. Il decotto tiepido si applica sulle parti irritate mediante una garza sofficata più volte al giorno.

# Mais

*Zea mays* L.

*Famiglia Poaceae (ex Graminaceae)*

**Ita.:** *mais, granturco*

**Fra.:** *blé de Turquie, zea mais*

**Spa.:** *mayz*

**Ing.:** *Indian corn, maize*

**Ger.:** *Mais, türkischer Weizen*

**Nomi dialettali locali:**

**BG:** *melgòt, mèlga*

**BS:** *furmentù, furmintù, formentù*

**CR:** *melegòt, melgòt, furmentù, mèlga, melgòn*



**Etimologia:** il genere richiama i termini greci *zeia* o *zea*, col quale venivano indicati i frumenti selvatici coltivati allora: la spelta e il farro; *mais* è il nome col quale il granturco è conosciuto dalle popolazioni del Sudamerica, patria di origine di questa specie.

**Descrizione:** grande erbacea annuale, glabra o pubescente, alta mediamente 2-3 m, a culmi eretti, grossi (diam. 2-4 cm), midolloso. Foglie lanceolate, larghe 3-10 cm, pubescenti sulla pagina superiore. Fiori riuniti in infiorescenze di sesso distinto, portate dalla stessa pianta. Le maschili in numerose pannocchie spiciformi disposte a ventaglio e più o meno pendule all'apice della pianta, le femminili in infiorescenze laterali avvolte dalle brattee con asse carnoso cilindrico (tutolo) lungo 15-25 cm con spighette disposte lungo linee longitudinali. Stimmi formanti un lungo pennacchio apicale; cariosside subsferica o generalmente appiattita (5-25 mm), gialla (più raramente bianca, rossastra o scura).

**Habitat:** coltivato comunemente come cereale da granella e da foraggio (0-1400 m).

**Distribuzione:** originario dell'America centrale (Messico), coltivato soprattutto nella fascia tropicale e temperata calda. Ampiamente coltivato in tutta l'area del Parco Oglio Nord.

**Fioritura:** da luglio a settembre.

**Raccolta:** gli stimmi della pannocchia all'inizio della fioritura.

**Costituenti:** ergosterina, allantoina, betaina, saponine, tannino, acidi salicilico e maizenico, acidi grassi, gomme, oligoelementi, sali di potassio, ecc. L'olio del germe del seme contiene vitamina E.

**Proprietà:** diuretiche-idruriche, sedative, ipoglicemizzanti.

**Impieghi:** il decotto di stimmi eccita l'epitelio renale favorendo l'osmosi e, quindi, la diuresi;

viene consigliato nei disturbi cardiorenali e nelle cistiti croniche. È uno dei migliori diuretici conosciuti, sedativo delle vie urinarie, elimina gli ossalati, i fosfati e gli urati, quindi è assai indicato nelle litiasi urinarie (calcoli), nelle cistiti e nelle oligurie (diminuzione della quantità di urina) dei cardiopatici e nelle nefriti in genere.

**Note varie e curiosità:** ampiamente coltivato in Messico già in epoca precolombiana, il mais fu introdotto in Europa nella prima metà del XVI secolo. Il nome granoturco è fondato sulla credenza erronea che l'origine esotica di questa pianta fosse da ricercarsi in Turchia anziché in America, forse per confusione con il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*).

## **Preparazioni**

### *Decotto diuretico*

Un pugno scarso di stimmi freschi in un litro d'acqua. Far bollire per un quarto d'ora, dolcificare a piacere e bere frazionato nelle ventiquattro ore.

### *Infuso composto depurativo e antinfiammatorio delle vie urinarie:*

Un cucchiaino di stimmi tritati in una tazza di acqua bollente. Si aggiungano dieci bacche di ginepro schiacciate e si lasci in infusione per venti minuti. Alla fine si filtra e si addolcisce con miele. Se ne prendono due tazze al giorno a digiuno.

# *Altre piante medicinali spontanee od inselvatichite presenti nel territorio del Parco dell'Oglio Nord*

| FAMIGLIA         | SPECIE                                         | NOME VOLGARE                    |
|------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|
| Adiantaceae      | Adiantum capillus-veneris L.                   | Capelvenere comune              |
| Poaceae          | Agropyron repens (L.) Beauv.                   | Gramigna comune                 |
| Lamiaceae        | Ajuga chamaepitys (L.) Schreber                | Iva artritica                   |
| Lamiaceae        | Ajuga reptans L.                               | Erba di San Lorenzo             |
| Betulaceae       | Alnus glutinosa (L.) Gaertner                  | Ontano nero                     |
| Boraginaceae     | Anchusa officinalis L.                         | Buglossa comune                 |
| Fabaceae         | Anthyllis vulneraria L.                        | Vulneraria comune               |
| Aristolochiaceae | Aristolochia clematitis L.                     | Erba stregona                   |
| Brassicaceae     | Armoracia rusticana Gaertner, Meyer et Scherb. | Rafano, Crèn                    |
| Asteraceae       | Artemisia annua L.                             | Artemisia annuale               |
| Asteraceae       | Artemisia vulgaris L.                          | Assenzio selvatico              |
| Poaceae          | Avena sativa L.                                | Avena comune, biada             |
| Lamiaceae        | Ballota nigra L.                               | Cimiciotta comune               |
| Asteraceae       | Bellis perennis L.                             | Pratolina comune, Margheritina  |
| Cucurbitaceae    | Bryonia dioica Jacq.                           | Brionia comune                  |
| Lamiaceae        | Calamintha nepeta (L.) Savi                    | Mentuccia comune                |
| Gentianaceae     | Centaurium pulchellum (Swartz) Druce           | Centauro elegante               |
| Aspleniaceae     | Ceterach officinarum DC.                       | Cedracca comune, Erba - ruggine |
| Amaranthaceae    | Chenopodium ambrosioides L.                    | Farinello aromatico             |
| Colchicaceae     | Colchicum autumnale L.                         | Colchico d'autunno              |
| Apiaceae         | Conium maculatum L.                            | Cicuta maggiore                 |
| Ranunculaceae    | Consolida regalis S. F. Gray                   | Speronella consolida            |
| Papaveraceae     | Corydalis cava (L.) Schweigg. et Koerte        | Colombina cava                  |
| Betulaceae       | Corylus avellana L.                            | Nocciolo comune                 |
| Convolvulaceae   | Cuscuta epithymum (L.) L.                      | Cuscuta epitimo                 |
| Poaceae          | Cynodon dactylon (L.) Pers.                    | Gramigna strisciante            |
| Boraginaceae     | Cynoglossum officinale L.                      | Lingua di cane vellutina        |
| Solanaceae       | Datura stramonium L.                           | Stramonio comune                |
| Apiaceae         | Daucus carota L. sensu stricto                 | Carota selvatica                |
| Plantaginaceae   | Digitalis lutea L.                             | Digitale gialla piccola         |
| Dryopteridaceae  | Dryopteris filix-mas (L.) Schott               | Felce maschio                   |
| Celastraceae     | Euonymus europaeus L.                          | Fusaggine, Berretta da prete    |
| Moraceae         | Ficus carica L.                                | Fico                            |
| Apiaceae         | Foeniculum vulgare Miller                      | Finocchio comune                |

|                 |                                                     |                                  |
|-----------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|
| Rhamnaceae      | <i>Frangula alnus</i> Miller                        | Frangola comune                  |
| Oleaceae        | <i>Fraxinus excelsior</i> L.                        | Frassino comune                  |
| Oleaceae        | <i>Fraxinus ornus</i> L.                            | Frassino orniello                |
| Fabaceae        | <i>Galega officinalis</i> L.                        | Capraggine, Avanesè              |
| Rubiaceae       | <i>Galium verum</i> L.                              | Caglio zolfino                   |
| Rosaceae        | <i>Geum urbanum</i> L.                              | Cariofillata comune              |
| Lamiaceae       | <i>Glechoma hederacea</i> L.                        | Ellera terrestre comune          |
| Plantaginaceae  | <i>Gratiola officinalis</i> L.                      | Graziella                        |
| Ranunculaceae   | <i>Hepatica nobilis</i> Miller                      | Erba trinità, Fegatella          |
| Caryophyllaceae | <i>Herniaria hirsuta</i> L.                         | Erniaria irsuta                  |
| Asteraceae      | <i>Hieracium pilosella</i> L.                       | Pelosella                        |
| Poaceae         | <i>Hordeum vulgare</i> L.                           | Orzo coltivato, Orzo comune      |
| Cupressaceae    | <i>Juniperus communis</i> L.                        | Ginepro comune                   |
| Lamiaceae       | <i>Leonurus cardiaca</i> L.                         | Cardiaca comune                  |
| Boraginaceae    | <i>Lithospermum officinale</i> L.                   | Erba-perla maggiore              |
| Caprifoliaceae  | <i>Lonicera caprifolium</i> L.                      | Caprifoglio comune               |
| Fabaceae        | <i>Lotus corniculatus</i> L.                        | Ginestrino comune                |
| Fabaceae        | <i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pallas            | Meliloto comune, Erba vetturina  |
| Lamiaceae       | <i>Melittis melissophyllum</i> L.                   | Erba - limona comune             |
| Lamiaceae       | <i>Mentha aquatica</i> L.                           | Menta d'acqua                    |
| Lamiaceae       | <i>Mentha arvensis</i> L.                           | Menta campestre                  |
| Lamiaceae       | <i>Mentha longifolia</i> (L.) Hudson                | Menta selvatica                  |
| Lamiaceae       | <i>Mentha spicata</i> L.                            | Menta romana                     |
| Euphorbiaceae   | <i>Mercurialis annua</i> L.                         | Mercorella comune                |
| Brassicaceae    | <i>Nasturtium microphyllum</i> (Boenn.) Rchb.       | Crescione teraploide             |
| Lamiaceae       | <i>Nepeta cataria</i> L.                            | Gattaia comune                   |
| Onagraceae      | <i>Oenothera biennis</i> L.                         | Enagra comune                    |
| Fabaceae        | <i>Ononis spinosa</i> L.                            | Ononide spinosa, Arrestabue      |
| Orchidaceae     | <i>Orchis morio</i> L.                              | Orchide minore                   |
| Urticaceae      | <i>Parietaria diffusa</i> M. et K.                  | Vetriola minore                  |
| Asteraceae      | <i>Petasites hybridus</i> (L.) Gaertn Meyer et Sch. | Farfaraccio maggiore             |
| Solanaceae      | <i>Physalis alkekengi</i> L.                        | Alchechengi comune               |
| Phytolaccaceae  | <i>Phytolacca americana</i> L.                      | Cremesina uva-turca              |
| Apiaceae        | <i>Pimpinella major</i> (L.) Hudson                 | Tragoselino maggiore             |
| Apiaceae        | <i>Pimpinella saxifraga</i> L.                      | Tragoselino comune               |
| Plantaginaceae  | <i>Plantago major</i> L.                            | Piantaggine maggiore             |
| Ruscaceae       | <i>Polygonatum odoratum</i> (Miller) Druce          | Sigillo di Salomone comune       |
| Polygonaceae    | <i>Polygonum aviculare</i> L.                       | Poligono centinodia, Correggiola |
| Polygonaceae    | <i>Polygonum hydropiper</i> L.                      | Poligono pepe d'acqua            |
| Polypodiaceae   | <i>Polypodium vulgare</i> L.                        | Polipodio comune, Felce dolce    |
| Salicaceae      | <i>Populus nigra</i> L.                             | Pioppo nero                      |
| Rosaceae        | <i>Prunus avium</i> L.                              | Ciliegio                         |
| Rosaceae        | <i>Prunus laurocerasus</i> L.                       | Lauroceraso                      |
| Rosaceae        | <i>Prunus spinosa</i> L.                            | Pruno selvatico, Prugnòlo        |
| Asteraceae      | <i>Pulicaria dysenterica</i> (L.) Bernh.            | Incensaria comune                |

|                       |                                   |                                           |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| Boraginaceae          | Pulmonaria officinalis L.         | Polmonaria maggiore                       |
| Ranunculaceae         | Ranunculus ficaria L.             | Ranuncolo favagello                       |
| <b>Rhamnaceae</b>     | <b>Rhamnus catharticus L.</b>     | <b>Spinocervino</b>                       |
| Fabaceae              | Robinia pseudacacia L.            | Robinia comune, Falsa acacia              |
| Rosaceae              | Rubus ulmifolius Schott           | Rovo comune                               |
| Ruscaceae             | Ruscus aculeatus L.               | Pungitopo                                 |
| Salicaceae            | Salix purpurea L.                 | Salice rosso                              |
| <b>Caprifoliaceae</b> | <b>Sambucus ebulus L.</b>         | <b>Ebbio</b>                              |
| Rosaceae              | Sanguisorba officinalis L.        | Salvastrella maggiore                     |
| Lamiaceae             | Satureja hortensis L.             | Santoreggia domestica                     |
| Scrophulariaceae      | Scrophularia nodosa L.            | Scrofularia nodosa                        |
| Brassicaceae          | Sinapis alba L.                   | Senape bianca                             |
| Brassicaceae          | Sisymbrium officinale (L.) Scop.  | Erba – cornacchia comune                  |
| <b>Solanaceae</b>     | <b>Solanum dulcamara L.</b>       | <b>Dulcamara, Erba morella rampicante</b> |
| <b>Solanaceae</b>     | <b>Solanum nigrum L.</b>          | <b>Erba morella</b>                       |
| Asteraceae            | Solidago virgaurea L.             | Verga d'oro comune                        |
| Lamiaceae             | Stachys officinalis (L.) Trevisan | Erba betonica                             |
| Boraginaceae          | Symphytum tuberosum L.            | Consolida femmina                         |
| <b>Dioscoreaceae</b>  | <b>Tamus communis L.</b>          | <b>Tamaro</b>                             |
| <b>Asteraceae</b>     | <b>Tanacetum vulgare L.</b>       | <b>Tanaceto</b>                           |
| <b>Lamiaceae</b>      | <b>Teucrium chamaedrys L.</b>     | <b>Camedrio comune</b>                    |
| Lamiaceae             | Teucrium scordium L.              | Camedrio scordio                          |
| Lamiaceae             | Thymus pulegioides L.             | Timo goniotrico                           |
| Malvaceae             | Tilia cordata Miller              | Tiglio selvatico                          |
| Malvaceae             | Tilia platyphyllos Scop.          | Tiglio nostrano                           |
| Poaceae               | Triticum aestivum L.              | Frumento comune, Grano tenero             |
| Typhaceae             | Typha latifolia L.                | Lisca maggiore                            |
| Urticaceae            | Urtica urens L.                   | Ortica minore                             |
| Scrophulariaceae      | Verbascum phlomoides L.           | Verbascio barbarastio                     |
| Verbenaceae           | Verbena officinalis L.            | Verbena comune                            |
| Violaceae             | Viola odorata L.                  | Viola mammola                             |

NB: Le piante evidenziate in rosso contengono in tutte od in alcune parti di esse sostanze velenose, tossiche od irritanti, quindi sono da escludere per l'uso famigliare senza una specifica prescrizione medica.

*Le normative di riferimento, ovvero  
le leggi e circolari che regolamentano la raccolta  
e la produzione delle piante officinali in Italia  
ed in Lombardia (\*)*

- **Regio Decreto 12 agosto 1927 n. 1773 e n. 1925**, che disciplinano il commercio della manna e della mannite;
- **Legge 6 gennaio 1931 n. 99**: disciplina la coltivazione, la raccolta ed il commercio delle piante officinali;
- **Regio Decreto 19 novembre 1931, n. 1793**: decreto attuativo della Legge 6 gennaio 1931 n. 99, portante disposizioni sulla disciplina della coltivazione, raccolta e commercio delle piante officinali, modificato con Regio Decreto 30 marzo 1933 n. 675 che rappresenta il regolamento esecutivo della precedente Legge;
- **Regio Decreto 26 maggio 1932 n. 772**: indica 54 piante officinali spontanee che sono in grado di esplicare azioni terapeutiche, aromatiche e cosmetiche. Definisce il nome botanico, le parti usate ed i quantitativi di droga secca detenibile per uso famigliare;
- **Regio Decreto 12 novembre 1936 n. 2217**, che tutela la denominazione di "zafferano";
- **Regio Decreto 8 marzo 1937 n. 529**, che tutela la denominazione di "mannite";
- **Legge 30 Ottobre 1940 n. 1724**: disciplina la raccolta e la vendita della camomilla;
- **Legge 9 ottobre 1942 n. 1421**: disciplina la raccolta e la vendita della digitale;
- **Legge 13 maggio 1947 n. 477**, che modifica la tassa per il diploma di erborista;
- **Legge 27 marzo 1952 n. 215**, che autorizza l'Amministrazione autonoma dei monopoli di Stato a vendere al commercio ed all'industria privata la corteccia di China, i sali e gli alcaloidi della China;
- **Circolare ministeriale 11 dicembre 1868 n. 237**, sui prodotti fitoterapici e metodi di cura di base dei prodotti medesimi;

- **Legge 22 dicembre 1975 n. 685:** *disciplina degli stupefacenti e sostanze psicotrope;*
- **Circolare ministeriale 8 gennaio 1981 n. 1,** *sui prodotti a base di piante medicinali che stabilisce quali siano le piante esitabili solo in farmacia e quali quelle utilizzabili per scopi anche diversi da quelli terapeutici;*
- **Regione Lombardia – Legge Regionale 31 marzo 2008 n. 10 (ex L.R. n. 33/1977):** *Disposizioni per la tutela e la conservazione della piccola fauna, della flora e della vegetazione spontanea;*
- **Regione Lombardia – Approvazione elenco specie di flora spontanea protetta in modo rigoroso e specie di flora spontanea con raccolta regolamentata.** *Sostituzione Allegato C alla D.G.R. N. 7736/2008 (Art. 1, C. 3, L.R. n. 10/2008).*

(\*) Le normative sopra citate possono essere scaricate da Internet inserendone gli estremi.

La Legge Regionale 10/2008 prende in considerazione anche le “piante dichiarate officinali ai sensi del Regio Decreto n. 772/1932, i mirtilli neri (*Vaccinium myrtillus*) ed il mirtillo rosso (*Vaccinium vitis-idaea*).

Per quanto riguarda le piante officinali, la raccolta:

- Segue le indicazioni del citato Regio Decreto se la pianta non è presente negli elenchi della L.R. 10/2008;
- È limitata ad una quantità massima pari a 50 esemplari per persona per giornata di raccolta, se la pianta rientra nell'elenco delle specie a raccolta regolamentata (Elenco C2 della L.R. 10/2008);
- È vietata, se la pianta rientra nell'elenco delle specie a protezione rigorosa (elenco C1 della L.R. 10/2008).

Relativamente ai riguarda i mirtilli, sia rossi che neri, ogni raccoglitore può prelevarne un quantitativo massimo pari ad un chilogrammo per giornata di raccolta. E' consentita la raccolta con le sole mani nude e, ove sia operata da più raccoglitori congiuntamente, in quantitativo massimo giornaliero complessivamente consentito è pari a quattro chilogrammi di mirtilli.

Riportiamo l'elenco delle specie di cui al Regio Decreto n. 772/1932 inserite negli

elenchi della Legge Regionale n. 10/2008 secondo la terminologia adottata dal Prof. Sandro Pignatti nella Flora d'Italia (1982), con a fianco i nomi volgari e la sigla del loro grado di protezione:

| <b>Nomenclatura secondo Pignatti (1982)</b> | <b>Nomi volgari</b>      | <b>Sigla grado di protez.</b> |
|---------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <i>Gentiana lutea</i>                       | Genziana maggiore        | C1                            |
| <i>Juniperus sabina</i>                     | Ginepro sabino           | C1                            |
| <i>Lycopodium clavatum</i>                  | Licopodio clavato        | C1                            |
| <i>Arnica montana</i>                       | Arnica                   | C2                            |
| <i>Artemisia genipi</i>                     | Artemisia genepi a spiga | C2                            |
| <i>Artemisia umbelliformis</i>              | Artemisia genepi bianco  | C2                            |
| <i>Atropa belladonna</i>                    | Belladonna               | C2                            |
| <i>Dictamnus albus</i>                      | Dittamo o frassinella    | C2                            |
| <i>Hyssopus officinalis</i>                 | Issopo                   | C2                            |

## *Glossario botanico*

**Abbracciante:** vedi amplessicaule.

**Acaule:** pianta con fusto aereo molto ridotto o mancante. Le foglie sono generalmente ravvicinate e addossate al suolo. Una pianta acaule può avere un fusto sotterraneo (es. tarassaco, margheritina).

**Achénio:** frutto secco che, a maturità, non si apre naturalmente (indeiscènte) e che contiene un solo seme non aderente all'involucro (pericarpo).

**Aculeo:** formazione generalmente acuminata costituita da tessuti epidermici più o meno indurita e rilevata, facilmente staccabile (es. *Rosa* spp.).

**Acuminato:** organo della pianta (foglia, sepal, ecc.) che termina con una punta la quale nella zona apicale si assottiglia in una cuspidè più acuta.

**Afillo:** privo di foglie o ha foglie rudimentali in squame o ridotte alla semplice dilatazione del picciolo.

**Agente patogeno:** microrganismo fitoparassita in grado di causare malattie alle piante.

**Aghiformi:** (foglie) esili e acuminate.

**Alato:** dicesi di un organo (es. fusto o picciolo) bordato da un'ala.

**Albero (o esemplare arboreo):** pianta legnosa che a pieno sviluppo supera un'altezza di almeno 5 metri e ha un asse principale (tronco) perenne, ben definito e prevalente sulla massa delle ramificazioni.

**Albùrno:** parte esterna del legno che nell'albero vivente contiene cellule vive e sostanze di riserva, è generalmente di colore più chiaro del durame ma può anche essere poco chiaramente differenziato. Si forma ogni anno sotto la corteccia degli alberi e degli arbusti; accumulandosi su quello degli anni precedenti determina l'accrescimento del diametro dei fusti.

**Ali:** membrane sottili od erbacee accompagnanti certi organi, oppure i petali laterali dei fiori di alcune leguminose, o i sepali laterali dei fiori del gen. *Polygala*.

**Aliena:** dicesi di specie esotica, talora invasiva.

**Allòctona:** come sopra, ovvero specie non indigena del luogo. Contrario di Autoctona.

**Alterni:** organi (foglie, fiori, ecc.) disposti a diversa altezza ai lati dell'asse che li porta secondo una spirale, ed in visione laterale appaiono alternate sui lati opposti del fusto.

**Alveo:** solco naturale o artificiale nel quale scorrono le acque di un fiume o di un torrente; è costituito dal fondo del letto e dalle pareti laterali.

**Amènto:** infiorescenza di fiori unisessuali in racemo pendulo, caratteristica di alcune famiglie delle dicotiledoni, generalmente a portamento arboreo (es. *Quercus*, *Salix*), è anche detto gattino.

**Amplexicàule:** foglia sessile in cui la base della lamina abbraccia il fusto (o caule) è sinonimo di abbracciante.

**Annua:** ovvero annuale: pianta che germina, fiorisce, fruttifica e muore in un anno

**Antéra:** parte superiore dello stame del fiore, nella quale è contenuto il polline.

**Antési:** il periodo o il fenomeno della fioritura.

**Antròpico:** relativo alla distribuzione e all'attività degli uomini.

**Anulare:** avente forma di anello.

**Apicale:** della sommità (apice o vertice) e cioè punto opposto alla base.

**Appressato:** organo che rimane aderente ad un altro.

**Arbusto o frùtice:** pianta perenne legnosa, ramificata fin dalla base e di altezza convenzionalmente compresa fra 2 e 6 metri, con predominio dei rami sull'asse principale ovvero con portamento policormico (a più fusti)

**Areàle:** distribuzione geografica generale di una specie.

**Ascella:** punto o angolo superiore in cui un organo si inserisce sul fusto o sul ramo.

**Ascendente:** fusto aderente al suolo nella parte inferiore, quindi raddrizzato.

**Asimmetrico:** si dice di organo che non ha una corrispondenza speculare rispetto ad un piano di simmetria.

**Associazione vegetale:** anche cenosi o consorzio: una comunità di piante con composizione floristica determinata, caratterizzata dalla presenza di alcune specie o dalla dominanza di altre, di notevole stabilità nel tempo e in equilibrio con l'ambiente.

**Astòne:** piantina allevata in vivaio fino allo stato di pertica giovane, alla quale, in vista della piantagione a dimora, sono stati rimossi i rami e le foglie (salvo poche foglie apicali) e, eventualmente, sono state potate anche le radici.

**Attecchimento:** fenomeno per cui una pianta alligna, divenendo autonoma,

emettendo radici, nutrendosi, vegetando e fruttificando.

**Attenuato:** organo che va restringendosi gradualmente verso la base o verso l'apice o dall'una e dall'altra parte contemporaneamente.

**Auricolata:** provvista di auricole o orecchiette (appendici laminari, di forma arrotondata presenti alla base delle foglie).

**Autòctono:** dal greco "*autos*", stesso, e "*chthon*", terra, originario ovvero spontaneo dello stesso paese attualmente abitato, cioè indigeno del luogo. Si escludono dai taxa autoctoni tutte le cultivar, in quanto frutto di selezione da parte dell'uomo.

**Avventizia:** anche se il parere dei botanici non è del tutto univoco sul significato di questo termine, si possono definire avventizie, con sufficiente approssimazione, quelle specie esotiche che, introdotte accidentalmente in un Paese, si spontaneizzano e si riproducono autonomamente.

**Azotofissatori:** dicesi, generalmente di batteri, che riescono a fissare l'azoto presente nell'aria, come ad esempio quelli presenti nei tubercoli radicali delle leguminose.

**Bacca:** frutto carnoso, privo di nocciolo, contenente più semi dispersi nella polpa, generalmente duri.

**Bialato:** qualsiasi organo (come le samare degli aceri) che presenti due appendici membranose a forma di ali.

**Bidentato:** con due "*denti*".

**Bienne o biennale:** pianta che il primo anno germina e si irrobustisce, nel secondo fiorisce, fruttifica e poi muore.

**Bilabiato:** calice e di corolla nei quali si possono distinguere un labbro superiore e uno inferiore (es. genere *Lamium*).

**Bioingegneria:** ramo della scienza, di recente sviluppo, che utilizza materiale vegetale vivo e tecniche particolari per varie tipologie di interventi sul territorio (recuperi ambientali, arginature, consolidamenti, rinaturalizzazioni, ecc.).

**Biparipennata:** foglia composta, nella quale le foglioline laterali al rachide sono a loro volta pennate con numero pari di segmenti.

**Biocenosi:** insieme di organismi viventi che si ritrovano in un ecosistema.

**Biodiversità:** ovvero diversità biologica, proprietà di un qualsiasi livello dell'organizzazione della vita (dal gene al paesaggio) di essere vario. Esistono quindi differenti livelli nella diversità biologica: variabilità genotipica, diversità specifica,

eterogeneità spaziale a livello di mosaico di habitat e di ecosistemi.

**Biomassa equivalente:** quantità di alberi capaci di produrre la medesima massa arborea e la stessa capacità fotosintetica della pianta/e eliminata. Si applica come compensazione di una sostituzione di un albero.

**Bipennate:** foglie composte aventi un picciolo comune, ramificato lateralmente in piccioli secondari portanti le foglioline.

**Bisessuale:** provvisto sia di stami che di pistillo.

**Bosco:** popolamento di alberi, alberi e arbusti, alberi, arbusti, cespugli e piante erbacee che rientrano nella definizione di bosco di cui alla normativa vigente, ed in particolare soprassuoli arborei od arbustivi, a qualunque stato di età, di origine naturale od artificiale, con densità di copertura a maturità non inferiore al 20%. Conservano la destinazione a bosco i terreni che per cause naturali (valanghe, incendi, trombe d'aria, ecc.) od artificiali (tagli a raso) siano rimasti temporaneamente privi di copertura forestale, ma in cui sia comunque possibile un processo di rinnovazione naturale entro 10 anni.

Sono considerati bosco:

- soprassuoli di superficie maggiore di 2.000 mq
- soprassuoli di superficie minore, ma di larghezza maggiore di 25 metri (misurati dagli estremi dell'area di incidenza delle chiome, considerati a 5 metri dal fusto), se posti a meno di 100 metri da boschi propriamente detti;
- soprassuoli ad andamento longitudinale (fasce alberate) purché aventi almeno per un tratto le caratteristiche di bosco;
- soprassuoli costituiti da specie arboree od arbustive colonizzatrici di età media uguale o superiore a tre anni, formati su terreni destinati ad altra qualità di coltura.

**Bosco coetaneo:** popolamento formato da alberi di età uguale o poco diversa. Le chiome si localizzano su un unico piano spaziale;

**Bosco disetaneo:** popolamento formato da alberi di età sensibilmente diversa. Le chiome si localizzano su vari piani spaziali, anche sovrapposti.

**Branca:** prima divisione del fusto o tronco, che costituisce con altre, lo scheletro principale dell'albero.

**Brattea:** struttura fogliacea o squamosa, generalmente più piccola delle foglie, con funzione protettiva, alla cui ascella è inserito un fiore o un frutto.

**Brughiera:** zona caratterizzata da vegetazione di tipo steppico, in terreni asciutti, molto permeabili, con predominio di erbe graminoidi, ginestre ed eriche, specialmente brugo, e occasionalmente vegetazione arborea sparsa, in particolare pini (brughiere aride). Oppure terreni umidi, più o meno torbosi, con vegetazione bassa a graminacee e ciperacee o con ericacee.

**Bulbillo:** piccola gemma bulbiforme presente talora alla base dell'infiorescenza, all'ascella delle foglie o a lato del bulbo principale, capace di originare una nuova pianta.

**Bulbo:** organo di riserva sotterraneo provvisto di gemma e protetto da squame carnose, le esterne sottili e pergamenacee.

**Caducifolia:** pianta con foglie che cadono prima che le nuove siano uscite dalle gemme.

**Cadùco:** organo che si stacca facilmente e con sollecitudine.

**Calice:** involucro esterno del fiore, quasi sempre verde, di viso in parti dette sépali.

**Campanulato:** organo (calce, corolla, ecc.) foggato a campana, a base abbastanza larga.

**Capitozza:** è una forma di governo che consiste nel tagliare, più o meno sistematicamente la chioma di un albero, compreso il fusto, ad una certa altezza da terra, con lo scopo di ottenere legna da ardere, materiale per la fabbricazione di cesti, ecc. Il nome deriva da "*capo tozzo*" per la forma caratteristica assunta in alto dal fusto; un tipico esempio sono i filari di gelsi tradizionalmente "*capitozzati*" per agevolare la raccolta delle foglie nell'allevamento del baco da seta.

**Capitozzato:** potato a capitozza, cioè tagliando il tronco a varia altezza da terra perché getti nuovi rami. Frequenti sono le capitozze di platano, di ontano, di salice, lungo i canali irrigui padani.

**Capolino:** Infiorescenza formata da più fiori sessili che si inseriscono su un unico peduncolo, disposti su un ricettacolo o conico (es. *Compositae* o *Asteraceae*), così da dare l'apparenza di un singolo fiore.

**Càpsula:** frutto secco che si apre a maturità (deiscente).

**Carenato:** con una sporgenza spigolosa simile alla carena di una barca.

**Cariòside:** frutto secco indeiscente delle graminacee, contenente un solo seme conrescente col pericarpo.

**Casmofite:** piante che crescono nelle fessure della roccia.

**Càule o fusto:** organo che sostiene foglie, fiori e frutti.

**Caulino:** organo attaccato al caule (fusto) o asse principale della pianta. Riferito alle foglie, sta a indicare quelle distribuite sul fusto, in contrapposizione a quelle basali.

**Céduo:** si dice di bosco o di piante soggetti a taglio periodico.

**Cenosi:** il complesso delle specie animali (zoocenosi) o vegetali (fitocenosi) che vivono in un determinato ambiente.

**Cepaia:** è la parte inferiore delle piante legnose e quindi del tronco, che rimane nel terreno dopo che è stato reciso l'albero. Sono comuni nella nostra pianura le cepaie di platano sottoposte a periodici tagli dei ricacci.

**Cespitoso:** con molti fusti che sorgono dalla stessa radice e formanti un denso cespuglio.

**Cespuglio:** pianta caratterizzata dalla presenza di un fusto legnoso, almeno alla base; si differenzia dagli arbusti per le ridotte dimensioni (altezza massima fino a 2 metri), che a maturità e in condizioni ambientali ottimali normalmente non raggiungono un'altezza superiore ad un metro e mezzo.

**Chioma:** parte aerea di un albero, escluso lo scheletro principale

**Cigliato:** circondato da peli lunghi ed esili (ciglia).

**Cima:** tipo di infiorescenza distinguibile in unipara (monocasio), bipara (dicasio), scorpioide, ecc.

**Cima corimbosa:** che ha l'aspetto di un corimbo definito ma con i fiori più anziani al centro, anziché alla periferia.

**Cima scorpioide:** infiorescenza ravvolta su se stessa a spirale, caratteristica della famiglia delle *Boraginaceae*.

**Cinorrodio** (o cinorrodonte) falso frutto delle rose.

**Circonferenza del fusto:** circonferenza della sezione del fusto come descritta alla definizione "*Diametro del fusto*".

**Cirri:** foglie o parti di foglie trasformati in organi di attacco, che si attorcigliano a sostegni.

**Cladodi:** rami trasformati così da assumere funzione clorofilliana (*Asparagus*) e talora anche aspetto fogliaceo (*Ruscus*).

**Clavato:** organo ingrossato all'apice in forma di clava.

**Climax:** assetto finale in equilibrio, di un ecosistema, ove ogni specie occupa una nicchia definita.

**Cloni:** gruppo di individui geneticamente identici derivati per via vegetativa da un solo individuo originale (es. talee, barbatelle, margotte, propaggini, ecc.) e quindi morfologicamente uniformi.

**Collare:** punto di inserzione del ramo sul fusto, identificabile dalla presenza di un "anello" corrugato della corteccia.

**Colletto:** tratto basale e zona di transizione fra fusto e radice, talvolta riconoscibile negli alberi e nei semenzali, per la presenza di un leggero ingrossamento.

**Compost:** prodotto derivante dalla trasformazione dei residui organici in humus attraverso l'attività di numerosi microrganismi e che possiede capacità ammendante del terreno e nutritiva nei confronti delle piante.

**Composte:** dicesi di foglie in cui, sullo stesso asse (rachide), sono inserite più foglioline.

**Conifere:** ordine a cui appartengono piante di notevoli dimensioni (ad ed. Pini, abeti, larici, tassi, ecc.) con fusto molto ramificato, foglie generalmente aghiformi o squamiformi e frutto a cono.

**Cono:** strobilo o pigna, composto da numerose scaglie legnose a protezione dei semi.

**Controllo:** attuazione di misure di gestione finalizzate al contenimento delle singole popolazioni e/o dell'areale di una specie esotica.

**Convolutò:** organo che si ripiega in alto e di sopra (es. la pagina superiore di una foglia)

**Cordata:** a forma di cuore, come un asse di picche (es. foglia diiglio).

**Corimbo:** infiorescenza costituita da fiori disposti su uno stesso piano, ma dotati di peduncoli che partono da diversi livelli.

**Corimbo composto:** infiorescenza a corimbo con peduncoli primari ramificati e portanti più fiori.

**Corolla:** parte del fiore con funzione attrattiva, formata da petali variamente colorati.

Cotilédoni: foglie embrionali presenti nel seme in numero di una nelle monocotilédoni, due nelle dicotilédoni, in numero maggiore nelle gimnosperme.

**Crenatò:** dicesi di margine munito di denti arrotondati.

**Culmo:** fusto (es. di graminacee) generalmente cavo internamente.

**Cùltivar:** dicesi di varietà selezionata e coltivata.

**Deciduo:** (o caducifoglio) che perde le foglie in autunno-inverno.

**Deiscente:** di organo che si apre naturalmente a maturità.

**Dentato:** con margine provvisto di divisioni più o meno triangolari del lembo fogliare (denti, perpendicolari al margine stesso e separati fra di loro).

**Denticolato:** come dentato, ma a denti piccolissimi.

**Destorso:** che si avvolge da sinistra a destra, cioè nel senso delle lancette dell'orologio.

**Dialipetala:** corolla con petali liberi (es. *Rosa*, *Ranunculus*).

**Dialisepalo:** calice con sepali liberi.

**Diametro del fusto:** diametro della sezione di un fusto legnoso di un esemplare arboreo, misurato, ortogonalmente all'asse del fusto stesso, ad un'altezza "a petto d'uomo" dal terreno.

**Diametro delle branche o dei rami:** diametro delle branche o dei rami misurato al termine distale della loro svasatura di raccordo con il fusto e con il ramo di ordine superiore.

**Diradamento:** in selvicoltura il termine indica i tagli intercalari che si eseguono nei boschi dallo stadio di perticaia fino al taglio di abbattimento e di rinnovo; in frutticoltura indica invece la soppressione di parte dei rami durante la potatura invernale o, più spesso, l'operazione di potatura verde che consiste nell'asportare parte dei frutti da alberi eccessivamente carichi in modo da migliorare la pezzatura dei frutti residui.

**Distici:** organi (rami, foglie, ecc.) posti alternatamente a destra e a sinistra, in uno stesso piano, su un asse comune.

**Distribuzione Centroeuropea:** Europa temperata, dalla Francia all'Ucraina.

**Distribuzione Circumboreale:** zone fredde e temperato-fredde dell'Europa, Asia e Nordamerica.

**Distribuzione Cosmopolita:** in tutte le zone del mondo, senza lacune importanti.

**Distribuzione Eurasiatica:** dall'Europa al Giappone.

**Distribuzione Eurimediterranea:** areale centrato sulle coste mediterranee, ma

prolungatesi verso nord e verso est (area della Vite).

**Distribuzione Europeo-Caucasica:** Europa e Caucaso.

**Distribuzione Europee:** Europa.

**Distribuzione Eurosiberiana:** zone fredde e temperato-fredde dell'Eurasia.

**Distribuzione Mediterraneo-Atlantica:** coste atlantiche e mediterranee.

**Distribuzione Orofita SE-Europea:** areale gravitante nel SE d'Europa (cioè principalmente balcanico, manca sui Pirenei).

**Distribuzione Paleotemperata:** eurasiatica in senso lato, che comprende anche il Nordafrica.

**Distribuzione Stenomediterranea:** da Gibilterra al Mar nero (area dell'Olivo).

**Distribuzione Stenomediterranea orientale:** bacino orientale del Mediterraneo, dalla Balcania alla Turchia, all'Egitto.

**Distribuzione Subcomopolita:** in quasi tutte le zone del mondo, ma con lacune importanti (ad es., manca in un continente o in una zona climatica).

**Distribuzione Sudeuropea-Sudsiberiana:** zone calde dell'Europa e fascia arida della Siberia meridionale: si tratta generalmente di elementi steppici.

**Distribuzione Pontica:** come sopra ma areale gravitante attorno al Mar Nero.

**Drupa:** frutto carnoso, munito di nocciolo, contenente uno o più semi (ad es. genere *Prunus*).

**Eliòfila:** specie amante di clima o esposizione soleggiata.

**Ellittica:** dicesi di lamina fogliare con forma di ellisse e la massima larghezza è verso la metà e più stretta alle due estremità.

**Elòfita:** pianta intermedia fra i tipi di piante terrestri e le piante acquatiche vere e proprie, che vive prevalentemente nelle paludi ingorgate d'acqua, da cui emerge la parte aerea portante foglie e fiori.

**Embriciate:** disposte come tegole (embrici) del tetto, cioè ricoprentisi ai margini.

**Endemico:** spontaneo soltanto di una data regione della quale è caratteristico

**Endocarpo:** è lo strato più interno del pericarpo che avvolge il frutto; può essere molto duro e legnoso o costituito da polpa.

**Entomofauna:** insieme degli insetti presenti in un ecosistema.

**Epicarpo:** detto anche mallo, strato esterno della parete del frutto.

**Eradicazione:** attuazione di misure di gestione finalizzate alla completa eliminazione delle popolazioni di un taxon esotico in un determinato territorio.

**Erbacee:** piante a fusto (cùlmo) non legnoso a ciclo annuale, bienne o poliennale.

**Eretto:** che si alza o si dirige verticalmente.

**Esotico:** taxon la cui presenza è dovuta all'intervento intenzionale o indiretto dell'uomo in una data area (non sono contemplate come azioni indirette le trasformazioni di habitat, i cambiamenti climatici, l'inquinamento, ecc.); oppure il taxon vi è giunto senza intervento da parte dell'uomo da un'area in cui il taxon è già considerato esotico.

**Eutrofico:** di habitat, in particolare di suoli e di acque, che sono ricchi o adeguatamente forniti di sostanze nutritive (fosfati, nitrati, ecc.).

**Fascicolati:** riuniti in fascetti.

**Feltroso o feltrato:** coperto da esili, folti peli che danno un aspetto vellutato.

**Fenotipiche** (caratteristiche): insieme dei caratteri visibili di un organismo. Espressione dell'interazione fra caratteristiche ambientali e genetiche.

**Fibratura:** direzione generale degli elementi longitudinali (assiali) del legno in rapporto all'asse di sviluppo dell'albero. E' detta impropriamente fibra.

**Fissile:** dicesi di legno scindibile in lamine o lastre o scaglie, oppure di parti di tronchi o rami facilmente divisibili in due o più metà sotto i colpi dell'ascia.

**Fistoloso:** cavo internamente (come nel caule del frumento).

**Fitotossico:** che produce effetti negativi sullo sviluppo e sulle attività vitali degli organismi vegetali, in modo da ridurre e/o compromettere il loro metabolismo.

**Fittone:** radice principale che parte dalla base del fusto in direzione contraria a quest'ultimo, di forma generalmente conica, spesso anche carnosa.

**Flora:** l'insieme delle specie vegetali di una determinata area geografica.

**Focatura o fuocatura:** fiammature o colorazioni cariche di baio o di rosso.

**Follicolo:** frutto secco deiscente formato da un solo carpello aprentesi lungo la linea marginale di sutura.

**Freccia:** ramo che porta l'apice vegetativo dell'albero.

**Frùtice:** vedi arbusto.

**Fusiforme:** organo a parte mediana ingrossata e con le estremità gradatamente assottigliate, come in un fuso.

**Gàlbulo:** pseudo-frutto sferoidale delle cupressacee.

**Galla:** escrescenze di varie forme e dimensioni dovute alla reazione dei tessuti colpiti da parassiti, con conseguente afflusso di succhi che determinano moltiplicazione cellulare.

**Gamopétala:** corolla con petali saldati tra loro (es. *Campanula*).

**Gamosépalo:** calice con sepali saldati tra loro (es. *Gentiana*).

**Garìga:** landa con bassi arbusti derivata dalla degradazione della macchia mediterranea, popolata soprattutto da piante che sopportano l'aridità (xeròfile).

**Geminàti:** organi avvicinati a due a due.

**Gemma:** organo che contiene le strutture dei fiori e/o del germoglio che si svilupperanno nella stagione seguente.

**Gemma pronta:** gemma che si schiude nello stesso anno in cui si è formata e che sostituisce una foglia caduta.

**Genotipiche** (caratteristiche): costituzione genetica di un individuo. Insieme dei geni posseduti da un individuo o da un gruppo di individui.

**Germoglio:** asse vegetativo in crescita e non ancora significato, di consistenza erbacea.

**Ghianda:** frutto secco che a maturità non si apre (indeiscente), con base racchiusa in una cupola.

**Ghiandola:** organo di secrezione che può essere interno o superficiale rispetto ai tessuti o portato all'estremità di peli. Sono abbondanti nelle piante aromatiche.

**Glabro:** dicesi di un organo privo di peli.

**Glanduloso o ghiandoloso:** provvisto di ghiandole.

**Glàuco:** di colore tra il verde-azzurro e il grigio chiaro.

**Goléna:** è la zona di terreno pianeggiante adiacente al letto di magra di un corso d'acqua che è sommerso dalle piene.

**Gomme:** nome generico che sta ad indicare sostanze mucillaginose neutre,

cristallizzabili, ricavate dall'incisione o dalla secrezione spontanea (essudazione) di alcune specie vegetali. Chimicamente sono miscele di polisaccaridi eterogenei che formano sospensioni colloidali viscosi e adesive se poste in acqua calda. Hanno azione protettiva ed emolliente del tratto gastro-intestinale. Il loro impiego in fitoterapia è molto vario: si usano come eccipienti, correttivi, emulsionanti o come farmaci.

**Grappolo:** infiorescenza (e infruttescenza) non ramificata che porta fiori disposti in modo alterno

**Greto:** striscia marginale asciutta del letto di un fiume, cosparsa di ciottoli e/o di ghiaia.

**Guàina:** base allargata del picciolo o della foglia, abbracciante il fusto.

**Hàbitat:** ambiente, sia inerte che biologico, che costituisce il territorio della specie considerata, ovvero un ecosistema rapportato a una specie. Il posto in cui una specie in natura trascorre la sua vita.

**Hùmus:** termine generale che indica i residui più o meno decomposti, vegetali o animali, del suolo; più specificamente è la frazione più o meno stabile della sostanza organica decomposta, generalmente amorfa, colloidale e di colore scuro (come il terriccio per i fiori).

**Igròfilo:** dicesi di un organismo (ad es. piante igròfile) che vive in ambiente umido  
Imparipennate: dicesi di foglie composte, dotate di un numero dispari di elementi (foglioline).

**Indeiscete:** organo che non si apre naturalmente a maturità.

**Infiorescenza:** è l'insieme e la disposizione dei fiori raggruppati su uno stesso asse.

**Infruttescenza:** è l'insieme dei frutti derivanti da un'infiorescenza dopo che sia avvenuta la fecondazione.

**Ingegneria naturalistica:** disciplina tecnico-scientifica che studia le modalità di utilizzo, come materiali da costruzione, di piante viventi, di parti di piante o addirittura di intere biocenosi vegetali, spesso in unione con materiali non viventi come pietrame, terra, legname, acciaio.

**Intero:** si dice di un margine di fiore o foglia non dentato né lobato.

**Introduzione:** immissione in una determinata area di taxa esotici e, parimenti, di

taxa autoctoni al di fuori del loro areale di documentata presenza naturale in tempi storici.

**Invadente:** taxon esotico che si disperde e inserisce rapidamente negli habitat, a notevole distanza dal sito di introduzione.

**Invòlucro:** insieme delle brattee che accompagnano un'infiorescenza.

**Irsùto:** con peli lunghi, radi e rigidi.

**Ispido:** munito di peli a guisa di setole.

**Lacinia:** incisione profonda che suddivide un organo in lembi di forma stretta e allungata.

**Lamina o lembo:** la parte piatta, allargata della foglia o del petalo.

**Labiata:** particolare forma di una corolla, tubolosa alla base e che termina con due appendici, una superiore e una inferiore, chiamate labbra.

**Lanca:** stagno formatosi in un meandro o in un braccio di fiume rimasto isolato; generalmente le lanche hanno una forma a mezzaluna.

**Lanceolato:** organo a forma di ferro di lancia, con la parte più larga vicina alla base, più lunga (da due a sei volte) che larga.

**Lànde:** (dal tedesco land: terra) estese zone incolte che ospitano generalmente vegetazione non legnosa e dove la consistenza del suolo, essenzialmente di natura sabbiosa e ad assai moderate pendenze, limita i fenomeni di erosione (Francia sudorientale, Guascogna, Germania del Nord). Facilmente coesistono con le torbiere.

**Lanoso:** coperto di peli morbidi e densi, quasi come il vello di una pecora.

**Lanuginoso:** organo ricoperto di lanugine costituita dall'insieme di peli molto fini.

**Lassa:** dicesi di infiorescenza o ramificazione poco densa, diradata.

**Làttice o lattice:** liquido lattiginoso bianco o colorato che fuoriesce da tagli o ferite degli organi di talune piante.

**Legume o baccello:** frutto secco che a maturità si apre (deiscente), da due valve più o meno allungate contenenti numerosi semi.

**Lenticelle:** piccole protuberanze tondeggianti situate nel sughero della corteccia di fusti e radici degli alberi e che, interrompendone la continuità, permettono gli scambi gassosi (ossigeno) tra l'ambiente esterno e i tessuti.

**Liana:** pianta a fusto allungato e sottile (rispetto alla lunghezza), che non può reggersi senza sostegno, come la vite.

**Licheni:** organismi vegetali che sono il prodotto di una simbiosi fra alghe e funghi, molto diffusi, con struttura varia, viventi sulle rocce, sul terreno, su muri e sulle cortecce degli alberi.

**Ligula:** lembo allungato della corolla in alcune composite, come per esempio la margherita, oppure, nelle graminacee, cyperacee, ecc., prolungamento membranaceo alla base del lembo fogliare.

**Limoso:** si dice di un terreno costituito prevalentemente o con un'elevata percentuale di limo (frazione fine del suolo composta da minerali di diametro compreso tra 0,02 e 0,002 mm).

**Lineare:** organo (foglia, petalo) stretto, allungato (più che dieci volte più lungo che largo) a margini più o meno paralleli.

**Lineare-lanceolata:** dicesi di lamina lunga da 6 a 10 volte più lunga che larga.

**Ligula:** lembo allungato della corolla in alcune composite, come per esempio la margherita, oppure, nelle graminacee, cyperacee, ecc., prolungamento membranaceo alla base del lembo fogliare.

**Lirata:** foglia divisa in lacinie trasversali ma con la parte superiore più larga di quella inferiore.

**Lobato:** diviso in lobi più o meno profondi.

**Lobo:** parte, di forma tipicamente arrotondata, di un organo.

**Lucivaga:** sinonimo di eliòfila, ovvero di pianta che vive principalmente in luoghi con forte illuminazione.

**Mallo (o epicarpo):** è l'involucro esterno, verde e carnoso, che protegge il guscio (o endocarpo) di alcuni frutti (ad es. mandorle e noci).

**Marezzatura:** è la figura prodotta da un tipo di fibratura ondulata che si riscontra per esempio nel legno degli aceri, usato tradizionalmente per il dorso dei violini.

**Margine:** bordo della lamina fogliare.

**Margotta:** tecnica per provocare l'emissione di radici da una porzione aerea non staccata dalla pianta, in genere provocando una ferita e trattando eventualmente con sostanze stimolanti e avvolgendola con materiale umido, trattenuto da una copertura impermeabile.

**Meandriforme:** con una forma serpeggiante o tortuosa.

**Mellifero:** si dice di un fiore che produce nettare, liquido zuccherino con cui le api fabbricano il miele.

**Merìcarpo (o emìcarpo):** è una forma speciale della frammentazione dell'ovario, che si verifica dalla fecondazione in poi fino a poco prima della maturazione (es. molte leguminose e ombrellifere).

**Mesòfila:** si dice di specie che ama un ambiente con media temperatura, media luminosità, media umidità, ecc.

**Micorrizzazione:** fenomeno naturale o provocato artificialmente in laboratorio per il quale si uniscono per mutuo interesse (simbiosi) una pianta, per mezzo delle sue radici, e un fungo, tramite le sue ife.

**Midollo:** parte centrale del fusto e di certi rami costituita principalmente di tessuto soffic, spugnoso.

**Midolloso:** ricco di midollo.

**Monocasio** (o cima unipara): infiorescenza ad andamento serpeggiante nella quale, lateralmente ad ogni asse florale s'innesta un solo ramo, pure fiorifero e più alto del primo.

**Monocotiledoni:** con un solo cotilédone nel seme, come nelle graminacee.

**Monòica:** si dice di specie che porta su uno stesso individuo gli organi riproduttivi dei due sessi (es. Gen. *Zea*, *Rosa*, *Secale*).

**Mucronato:** organo terminante con una punta dura e acuminata (mucrone).

**Mulching:** pacciamatura verde ottenuta lasciando sul terreno l'erba precedentemente sfalcata.

**Naturalizzata:** pianta esotica che introdotta nel nostro clima si è acclimatata e si comporta come se fosse indigena.

**Nemorale:** di bosco.

**Nervature:** venature più o meno evidenti, di vari organi, particolarmente visibili quelle delle foglie.

**Nettarifero:** in generale si definisce così qualsiasi organo che dà secrezione di nettare.

**Nitròfila:** pianta che preferisce terreni ricchi di escrementi animali, come

avviene attorno alle baite o alle concimaie, dove si sviluppa una notevole quantità di ammoniaca con formazione di nitrati.

**Nivale:** relativo alle nevi, limite od orizzonte delle nevi (oltre 2800 m).

**Obcordato:** cuoriforme, con la parte più larga verso l'apice.

**Oblungo:** di forma allungata e un poco larga.

**Obovata:** come ovata ma con larghezza massima nella metà apicale (come un uovo rovesciato).

**Officinale (officinalis):** che ha proprietà medicamentose, usate in passato nelle "officine" delle piante medicinali (in antico "*simplici*").

**Ombrella:** infiorescenza nella quale i peduncoli sono inseriti in uno stesso punto e i fiori raggiungono tutti lo stesso livello.

**Ombrella composta:** tipo di infiorescenza nella quale i rami primari sostengono, anziché singoli fiori come nell'ombrella semplice, altre ombrelle (ombrelle di secondo ordine o ombrellette); è tipica della famiglia delle Ombrellifere.

**Ombròfila:** dicesi di pianta che vive in località con clima molto piovoso, quindi con poche giornate di sole. Da non confondersi con sciàfila (vedi).

**Opposte:** foglie o altri organi inseriti simmetricamente, ovvero posti uno di fronte all'altro e che partono dal medesimo punto.

**Orbicolare:** di organo (generalmente foglia) di forma rotonda.

**Oròfita:** pianta che predilige le zone montuose.

**Ovario:** parte inferiore ingrossata del pistillo entro la quale si formano gli ovuli.

**Ovata:** a forma di uovo, con l'estremità più larga verso il basso e fino a due volte più lunga che larga.

**Pacciamatura:** copertura parziale o totale del terreno, realizzata con materiali naturali (corteccia, trucioli, paglia, ecc.) o con film plastici, allo scopo di limitare lo sviluppo di erbe indesiderate e di limitare le perdite idriche.

**Paleoàlveo:** antico letto fluviale o, più in generale, larga valle fluviale compresa fra due o più antiche sponde (oggi scarpate più o meno coperte di vegetazione).

**Palmate:** foglie con divisioni disposte come le dita aperte sul palmo di una mano

**Pannocchia:** infiorescenza con asse principale portante assi secondari che, a loro volta, portano i terziari; le ramificazioni più estreme portano i fiori.

**Papilionàcea:** corolla irregolare, formata da 5 petali, di cui uno superiore largo detto vessillo o stendardo, due laterali più piccoli che per la loro forma sono chiamati ali, ed infine due inferiori concavi e riuniti a formare una specie di “barchetta” detta carena.

**Papille:** piccole sporgenze coniche o granulose, che si trovano su certi organi.

**Pappo:** appendice pelosa o piumosa di fiori o semi con funzione disseminativa (per opera del vento).

**Paripennate:** foglie composte, dotate di un numero pari di elementi (foglioline).

**Partito:** organo a lamina incisa fino alla metà della distanza che separa il bordo dalla nervatura mediana.

**Patente:** che si distacca verso l'esterno formando un angolo quasi retto con l'asse portante.

**Patogeni:** organismi generalmente microscopici o virus capaci di provocare direttamente malattie.

**Peduncolo:** è l'asse che sostiene il fiore.

**Pennate:** foglie formate da elementi (foglioline) poste ai lati della rachide.

**Pennatifida:** foglia con nervatura pennata e lembo fogliare diviso in lobi profondi fino a metà fra il margine e la nervatura principale.

**Pennatosètta:** foglia come sopra, ma quando i lobi raggiungono la nervatura principale.

**Perenne (o pluriennale):** pianta che vive più di due anni.

**Periànzio:** complesso dell'involucro florale, cioè di norma il calice e la corolla insieme.

**Pericàrpo:** è la parte del frutto derivante dalle pareti dell'ovario, che dopo la fecondazione si trasformano a protezione dei semi.

**Persistente:** organo che non si stacca dalla pianta, anche quando la sua funzione è esaurita.

**Petalo:** elemento della corolla.

**Picciòlo:** è il “*gambo*” della foglia.

**Piriforme:** a forma di pera.

**Pisside:** frutto secco che si apre con una fenditura trasversale e la cui parte superiore

si stacca come un piccolo coperchio.

**Pistillo:** elemento florale che costituisce l'organo riproduttivo femminile e si compone dell'ovario, contenente gli ovuli e che, maturando, diverrà frutto, sormontato dallo stigma, variamente foggato, cui spetta il compito di accogliere e trattenere il polline; spesso lo stigma è collegato all'ovario attraverso lo stilo.

**Planiziale:** di zona piana, di pianura.

**Plàntula:** termine riferito a giovane piantina, generalmente nata da seme.

**Policòrmico:** riferito ad un tronco plurimo, diviso fin dalla base.

**Polimòrfe:** piante che presentano aspetto e forma differente pur restando nell'ambito della stessa specie. La variabilità dei caratteri spesso è influenzata da fattori ambientali.

**Pollòne:** vigoroso germoglio che prende origine da gemme avventizie alla base dell'albero adulto, da un tronco capitozzato o da una ceppaia.

**Potatura:** taglio di parti vive di un esemplare arboreo, arbustivo o cespuglioso.

**Procombente:** strisciante o giacente al suolo.

**Propagazione vegetativa (o agàmica):** propagazione di piante mediante talee, margotte, propaggini, innesto, micropropagazione, ecc. Consente la riproduzione di un esemplare completo in forma più o meno rapida, con caratteristiche identiche (clòne) a quello da cui è stato prelevato il materiale di partenza.

**Propagazione sessuale (o gàmica):** propagazione per via sessuale (fusione gametica da cui si origina il seme).

**Propàgulo:** unità riproduttiva minima di una pianta, sia vegetativa (tubero, bulbo, rizoma, ecc.) sia sessuale (seme, spora, ecc.).

**Prostrato:** che segue l'andamento del terreno più o meno vicino allo stesso.

**Pruina:** sottile secrezione cerosa, generalmente grigio-bluastro come quella che ricopre la buccia dell'uva nera e delle susine.

**Pruinoso:** ricoperto di un sottile strato di pruina.

**Pubescente:** organo ricoperto di peli radi, brevi e morbidi.

**Racémo:** infiorescenza con fiori singoli peduncolati che si inseriscono direttamente lungo l'asse principale.

**Ràchide:** asse delle foglie composte, anche asse centrale dell'infiorescenza.

**Radiale:** si dice di taglio eseguito nella direzione del raggio (come il taglio eseguito per abbattere un albero).

**Ramo:** è un germoglio che al termine della stagione vegetativa acquista una consistenza legnosa. Sui rami sono presenti le gemme.

**Reintroduzione:** immissione di un taxon in un'area dove è ragionevolmente certa la sua locale estinzione e si presentano testimonianze (exiccata, dati attendibili di letteratura, ecc.) di una sua presenza in tempi storici.

**Relitte:** riferito, ad esempio, a formazioni vegetali diffuse anticamente o in un passato più o meno prossimo, ma quasi scomparse.

**Reniforme:** a forma di rene.

**Reptante:** prostrato e zigzagante, di solito riferito al portamento di un fusto.

**Resine:** sono composti amorfi di costituzione complessa, distinti in oleoresine, gommoresine, resinotannoli, ecc. Sono abbondanti in alcuni gruppi di vegetali come ad es. le conifere (abeti, pini, cedri, ecc.) che li emettono sottoforma di essudati che hanno origine dagli olii essenziali.

**Restocking:** immissione nell'ambiente di un taxon, già presente nei luoghi di intervento, con lo scopo di favorirne una maggiore variabilità genetica e comunque una maggiore probabilità di automantenimento della popolazione.

**Retuso:** organo ad apice tondeggianti interrotto da una piccola rientranza.

**Revoluto:** organo che si ripiega in basso e di sotto (es. margini della foglia volti verso la pagina inferiore). E' il contrario di convoluto.

**Riccaccio (o cacciata):** riscoppio vegetativo di piante dopo il taglio.

**Ricettacolo:** apice allargato dello stelo che sorregge e riunisce gli elementi fiorali (calice, corolla, stami, ecc.).

**Riflesso:** organo ripiegato in fuori e in basso.

**Rintracciabilità:** è il processo che collega tutte le informazioni in precedenza archiviate, in modo tale da poter risalire alla storia del materiale autoctono dalla raccolta in natura dei propaguli sino alla sua immissione in ambiente.

**Ripariale (o ripario):** di bosco, pianta, ecc. che cresce lungo le rive di fiumi o torrenti.

**Rizoma:** fusto strisciante e sotterraneo che può ricordare per il suo aspetto,

l'apparato radicale, e che all'inizio di ogni anno produce nuove foglie o fusti.

**Rosetta:** foglie tutte basali e appressate a terra.

**Rostrato:** dotato di punta a forma di becco.

**Sàmara:** frutto secco indeiscente sul tipo dell'achenio allargato sul bordo in un'ala membranosa (organo di disseminazione). Se è doppio chiamasi disamara (come nel genere *Acer*).

**Sbrancamento (o scosciatura):** frattura del ramo in coincidenza del suo inserimento nel tronco.

**Scabro:** di superficie o margine ruvidi.

**Scapo:** fusto radicale privo di foglie, portante un fiore o un'infiorescenza (come nel genere *Taraxacum*).

**Sciàfila:** dicesi di pianta che vive principalmente all'ombra (ad esempio nel sottobosco). Da non confondere con ombròfila (vedi).

**Scandente:** fusto volubile, spesso privo di organi di attacco.

**Segmento:** parte o regione limitata di un corpo, come ad esempio una singola fogliolina di una foglia composta.

**Selvicoltura:** è la scienza e la pratica di coltivare i boschi applicando i principi dell'ecologia forestale all'impianto, alla rinnovazione ed ai razionali interventi per condizionare la struttura, la composizione di specie, ecc. di popolamenti forestali.

**Semispogliante:** dicesi di una pianta che non perde del tutto le foglie nella stagione avversa.

**Sempreverde:** che mantiene le foglie tutto l'anno.

**Sépali:** le parti più esterne dei fiori, ovvero elementi del calice.

**Sericeo:** simile a seta, ricoperto di peli sottili, morbidi e lucenti.

**Sèssile:** organo privo di un peduncolo o di un picciolo ben differenziato.

**Setoloso:** ricoperto di peli rigidi o esili spine.

**Sgamollo:** taglio di scalatura che consiste nel tagliare i rami lungo il fusto principale, lasciando però questo intatto fino alla sua cima. Era frequentemente eseguito in passato nella pianura padana sulle querce farnie per ottenere travi diritte (dial. "tersére") per i portici delle cascine.

**Sicònio (o sicòno):** ricettacolo carnoso, concavo, con ristretta apertura, sul quale sono disposti i veri frutti o acheni (ad es. fico).

**Siliqua:** frutto secco lungo da 3 a più volte la larghezza che a maturità si apre (deiscente), dotato di un setto, contenente i semi, tra le due valve.

**Siliquetta:** come siliqua ma lungo quanto largo oppure lungo fino a 2-3 volte più lungo che largo.

**Simbiosi:** associazione più o meno intima di due entità biologiche diverse (come fra gli alberi e i funghi).

**Simmetrico:** si dice di un organo che ha una corrispondenza speculare rispetto ad un piano di simmetria.

**Sinantropia:** condizione propria di un organismo che vive nei luoghi frequentati o abitati dall'uomo.

**Sinistrorso:** che si avvolge da destra a sinistra, cioè in senso contrario alle lancette dell'orologio.

**Smarginato:** organo ad apice munito di un'insenatura più o meno profonda.

**Solcato:** si dice di un organo (ad esempio un picciolo fogliare, una corteccia) che presenta uno o più solchi di varia profondità.

**Soròsio:** infruttescenza composta da tanti piccoli frutti (drupe) riuniti e saldati assieme (ad es. mora).

**Sortumoso:** si dice di terreno inzuppato di acqua, spesso torboso o fangoso.

**Spàdice:** infiorescenza a forma di spiga, ma avente l'asse ingrossato, carnoso e circondato da una brattea ampia, membranosa o fogliacea detta spatà. È tipica della famiglia delle Aracee (*Arum*, *Calla*, ecc.).

**Spatà:** organo che avvolge un'infiorescenza (come in *Allium*, ecc.).

**Spatolata:** foglia allungata, larga e arrotondata in alto, ristretta progressivamente alla base, come una spatola.

**Spicastro:** infiorescenza simile ad una spiga.

**Spiga:** infiorescenza semplice, indefinita, formata da fiori sessili portati da un'asse centrale.

**Spina:** formazione indurita e acuminata che deriva da metamorfosi di determinati organi (rami, stipole, foglie). Contrariamente agli aculei, le spine non si staccano facilmente.

**Spontaneizzata:** specie di origine non locale, ma che essendo importata da tempi ormai remoti, si comporta come tale.

**Stame:** organo maschile del fiore formato da un filamento e dall'antera contenente il polline.

**Stilo:** è la parte intermedia di un pistillo completo e sostiene lo stigma.

**Stimma o stigma:** è la parte dell'ovario adatta a ricevere i granuli di polline.

**Stipola:** appendice simile ad una squama o ad una piccola foglia, alla base dei piccioli di alcune specie.

**Stolone:** fusto che striscia sopra o sotto il terreno emettendo radici e producendo nuove piante.

**Stolonifero:** che forma stoloni.

**Sub:** prefisso che significa quasi; (subsessile = quasi sessile).

**Subspontanea:** che si comporta come una pianta indigena, benché introdotta.

**Succhione:** in gergo tecnico sono i rami privi di gemme a fiore, a crescita verticale, improduttivi.

**Suffrùtice:** pianta con base legnosa e parte superiore erbacea.

**Sugherosa:** corteccia che presenta ispessimenti di sughero.

**Taléa:** breve porzione di un giovane fusto, ramo o radice, utilizzata per propagare, cioè per produrre un'intera nuova pianta, in terreno o in altro materiale. È usata per piante che emettono facilmente radici avventizie (salici, pioppi, ontani, ecc.).

**Tannini:** sono sostanze vegetali non azotate solubili in acqua, astringenti, capaci di coagulare le proteine e, con sali di ferro dar luogo a precipitati scuri o neri; inoltre agiscono sulle pelli animali trasformandole in cuoio. Chimicamente sono composti aromatici di natura polifenolica, con sapore astringente e "*legante*". A forti dosi sono irritanti, mentre a dosi terapeutiche riescono a "*impermeabilizzare*" le cellule dall'azione delle sostanze irritanti e dei microorganismi.

**Taxon (plurale taxa):** un gruppo o una categoria ad un qualsiasi livello del sistema di classificazione delle piante. Ai fini dell'applicazione dei concetti espressi nel presente regolamento, le categorie considerate sono le seguenti: specie, sottospecie e varietà.

**Terminale:** si dice di un organo che si trova all'estremità di un altro, ad esempio un'infiorescenza posta alla fine di un ramo.

**Termòfila:** pianta che ama temperature superiori a quelle medie ambientali e che pertanto, nell'ambito di un territorio si insedia di preferenza nelle zone più calde.

**Tessitura:** nel legno è il carattere rilevato al tatto o dalla reazione agli strumenti di lavorazione; è determinata soprattutto dalla distribuzione e dalle dimensioni (relative o assolute) dei vari elementi e tessuti.

**Tetràgono:** a sezione quadrangolare, ossia con quattro angoli.

**Tomentoso:** organo ricoperto di peli fitti, brevi e morbidi, formanti una specie di feltro vellutato.

**Torboso:** terreno ricco di torba o composto essenzialmente di essa. (La torba è, in senso generale, un materiale costituito in gran parte da sostanza organica indecomposta o solo debolmente decomposta, accumulatasi in condizioni di eccessiva umidità).

**Tracciabilità:** è il processo attraverso il quale si può seguire il materiale autoctono dalla raccolta in natura dei propaguli sino alla sua immissione in ambiente, registrando informazioni in ogni fase della sua produzione *ex situ*.

**Trifido:** dicesi di organo (es. foglia trifida) diviso in tre elementi o parti fino circa a metà.

**Trigono:** a tre angoli o spigoli.

**Turno:** è il numero di anni che deve intercorrere tra l'impianto o la rinnovazione di un soprassuolo coetaneo ed il taglio di maturità. Si intende anche come periodo intercorrente fra un taglio di un ceduo ed il successivo.

**Tutore:** sostegno usato nell'allevamento delle piante.

**Valve (di un frutto):** le parti in cui a maturità si dividono più o meno profondamente i frutti secchi deiscenti.

**Vegetazione:** complesso delle specie vegetali proprio di una regione, delle quali vanno considerate le vicende storiche, il reciproco associarsi ed evolversi in stretto rapporto con i fattori fisici e climatici ambientali.

**Vessillo:** il petalo superiore della corolla papilionacea.

**Villoso:** con peli lunghi, molli e fitti.

**Vischiosa:** dicesi di superficie viscida, coperta di sostanza appiccicosa.

**Xeròfila:** pianta che predilige i luoghi aridi e siccitosi.



## *Glossario dei termini medici e farmaceutici*

**Acidi organici:** chimicamente sono quei composti che contengono nella loro molecola uno o più gruppi carbossilici (-COOH). In natura si formano per ossidazione delle aldeidi. Sono presenti nei frutti, nelle foglie, nei calici fiorali, nei fusti, nei germogli e nelle radici di molte piante, sia in forma libera che come sali (di calcio, di potassio, ecc.). Quelli di maggior interesse farmaceutico sono gli acidi malico, ossalico, succinico e tartarico.

**Afrodisiaco:** eccita il desiderio sessuale.

**Alcaloidi:** sostanze per lo più basiche, generalmente molto tossiche, contenute in molti vegetali, generalmente sotto forma di sali di acidi organici; fra le varie ipotesi delle loro funzioni nelle piante, sembra più verosimile quella che li considera prodotti di rifiuto del metabolismo catabolico. Chimicamente sono composti organici azotati che appartengono a gruppi chimici eterogenei. Generalmente hanno la capacità di indurre, anche a dosi molto piccole, importanti azioni biologiche sia sull'uomo, sia sugli animali. Ad oggi se ne conoscono circa tremila.

**Aldeidi:** Il loro nome deriva da "*alcool deidrogenato*", che è una delle possibili modalità di preparazione. In natura sono prodotte nei processi di fermentazione degli zuccheri.

**Amenorrea:** ritardo o mancanza della mestruazione.

**Amidi:** sono polisaccaridi (carboidrati) che costituiscono i normali prodotti di riserva di molte piante che, sotto l'azione di enzimi idrolizzanti, si scindono in zuccheri più semplici. Sono contenuti in varie specie, di cui molte di interesse alimentare (riso, mais, avena, pisello, patata, ecc.) nelle quali hanno funzione di riserva. Gli amidi più usati nella tecnica farmaceutica come polveri aspersorie e protettive, nonché come eccipienti, sono l'amido di frumento, di riso e di patata,

**Anafrodisiaco:** che deprime il desiderio sessuale.

**Analetico:** che corrobora e stimola transitoriamente i centri nervosi che regolano la contrazione del cuore e la respirazione.

**Analgesico:** che allevia e diminuisce il dolore.

**Anemizzante:** che provoca diminuzione dei globuli rossi nel sangue, inducendo anemia.

**Anestetico:** che elimina la sensibilità. La sua azione può essere locale o generale.

**Angina pectoris:** dolore localizzato al petto, a insorgenza brusca, dovuto ad un insufficiente afflusso di sangue al cuore.

**Angiotonico:** che tonifica i vasi sanguigni.

**Anidrotico:** che diminuisce la sudorazione.

**Anoressico o anoressigeno:** che determina inappetenza; da "*anoressia*": mancanza di appetito.

**Antalgico:** che combatte il dolore, sia dell'organo interessato, sia a livello del sistema nervoso centrale.

**Antianemico:** che combatte l'anemia, cioè la diminuzione dei globuli rossi del sangue, dovuta a diverse cause; apporta generalmente vitamine e minerali (ferro).

**Antianoressico:** che favorisce l'appetito (vedi anoressico).

**Antiasmatico:** che combatte o lenisce l'asma.

**Antibiotici:** sostanze presenti in molte piante superiori, attive sui microrganismi. Ricordiamo per esempio l'acido usnico contenuto in alcuni licheni, il disolfuro di allile presente in molte liliacee, le protoanemonine delle ranunculacee, ecc.

**Antidiabetico o ipoglicemizzante:** che abbassa il tasso di glucosio nel sangue.

**Antidiarroico:** che rallenta l'evacuazione intestinale, diminuendo le contrazioni dell'intestino o con azione astringente, assorbente e disinfettante.

**Antidismenorragico:** che combatte i disturbi dolorosi e le irregolarità mestruali (dismenorree) regolarizzando i cicli.

**Antieccchimotico:** che agevola il riassorbimento di coaguli sottocutanei dovuti a ematomi.

**Antieczematoso:** che previene, cura o guarisce gli eczemi

**Antiedemigeno o antiedematoso:** che agisce contro gli edemi.

**Antelmintico o vermifugo:** che fa espellere i vermi dall'intestino. Sono impiegate a tale

scopo piante diverse secondo i parassiti che si vogliono eliminare (ossiuri, tenie, ascaridi).

**Antiemetico:** che previene o reprime il vomito di origine nervosa.

**Antiemorragico:** che ferma o rallenta l'emorragia, favorendo sia la chiusura dei capillari sia la coagulazione del sangue.

**Antiflogistico:** che blocca o riduce le infiammazioni.

**Antigastralgico:** che attenua o elimina i dolori nevralgici allo stomaco (gastralgie).

**Antigottoso:** che combatte la gotta, rallentando la formazione dell'acido urico o/e abbassando il tasso di acido urico nel sangue.

**Antilitiasico:** che ostacola o rallenta la formazione dei calcoli nelle vie biliari o urinarie, o contribuisce a dissolverli.

**Antimenorragico:** che agisce contro le mestruazioni troppo abbondanti.

**Antimicotico:** che combatte le affezioni causate da funghi (micosi).

**Antinevralgico:** che combatte i dolori localizzati lungo i nervi sensitivi (nevralgie).

**Antinfiammatorio:** vedi antiflogistico.

**Antiparassitario:** che agisce contro i parassiti (insetti, acari, vermi).

**Antipiretico:** che abbassa la febbre e ne previene gli accessi.

**Antiputrido:** che combatte le fermentazioni anomale, impedendo fenomeni putrefattivi.

**Antireumatico:** che combatte o previene i reumatismi.

**Antiscorbutico:** che previene e combatte lo scorbuto, malattia dovuta a carenza vitaminica (di acido ascorbico o vitamina C).

**Antiseborroico:** che rallenta o impedisce l'eccessiva secrezione di sebo (untuosità della pelle).

**Antisettico:** che uccide i microbi o ne blocca lo sviluppo, evitando il contagio; disinfetta le ferite e gli organi.

**Antispasmodico o antispastico:** che rilassa certi muscoli dolenti agendo sull'influsso nervoso che regola il ritmo di contrazione delle loro fibre.

**Antisterico:** che calma o impedisce le affezioni isteriche.

**Antisudorifero:** che diminuisce la secrezione del sudore.

**Antiulcera:** che migliora le condizioni di ulcera del sistema digerente o ne previene la comparsa, sia abbassando il tasso di acidità, sia proteggendo le mucose.

**Antiurico o antiuricemico:** che favorisce l'eliminazione dell'acido urico.

**Aperitivo:** che contiene principi amari capaci di stimolare l'appetito e predisporre le funzioni digestive.

**Aromatico:** che contiene oli essenziali molto profumati, e ha spesso proprietà toniche e stimolanti, talvolta stomachiche.

**Ascite:** versamento di liquido nella cavità peritoneale.

**Asettico:** che impedisce od ostacola la putrefazione.

**Assorbente:** (per uso interno), che è utile ad assorbire liquidi e gas nell'apparato digerente, oppure, usato esternamente, essicca le piaghe.

**Astringente:** che modera le secrezioni mucose e le infiammazioni, facilita la cicatrizzazione.

**Atonia:** mancanza di tensione (o tono), spossamento, rilassatezza.

**Balsamico:** che contiene balsami che agiscono da emollienti sulle vie respiratorie e/o urinarie.

**Battericida:** vedi antisettico.

**Bechico:** che calma la tosse e le irritazioni della faringe.

**Bioattivatore:** capace di stimolare e rendere attive determinate funzioni vitali.

**Brachicardizzante:** che fa diminuire la frequenza delle pulsazioni del cuore.

**Broncosedativo o broncospasmolitico:** che agisce come calmante delle irritazioni e degli spasmi bronchiali.

**Capillarotropo:** che agisce modificando positivamente i tessuti dei vasi capillari.

**Carboidrati:** i primi prodotti della fotosintesi delle piante; dal punto di vista fitoterapico possono essere l'elemento inerte oppure attivo di una droga. I più importanti sono gli zuccheri, gli amidi, la cellulosa e le mucillagini.

**Cardiosedativo:** che ha azione calmante e rilassante sul muscolo cardiaco.

**Cardiostimolante:** che stimola il buon funzionamento del muscolo cardiaco.

**Cardiotonico:** che rinforza, rallenta e regolarizza i battiti del cuore.

**Carminativo:** che agisce favorendo l'espulsione dei gas intestinali e ne riduce lo sviluppo.

**Catartico:** purgante non troppo violento atto a purificare.

**Cellulosa o celluloso:** polisaccaride bianco, sericeo, insolubile, e principale costituente delle pareti cellulari delle piante. È normalmente ingerita con le verdure, con le crusche e con il pane integrale. Non è una sostanza digeribile dall'uomo, partecipa alla formazione della massa fecale, eccita le pareti dell'intestino

facilitandone lo svuotamento.

**Cianogenetico:** che libera acido cianidrico (es. eterosidi cianogenetici) per idrolisi.

**Cicatrizzante:** che favorisce la cicatrizzazione delle ferite e delle piaghe.

**Colagogo:** che agisce contraendo la vescichetta biliare, permettendo così il passaggio della bile dal dotto coledoco all'intestino.

**Coleretico:** che stimola la secrezione della bile da parte del fegato, favorendo la digestione dei grassi.

**Collutorio:** che agisce positivamente sulle mucose delle prime vie orali e della faringe disinfettandole e riducendo la loro infiammazione.

**Debilitante:** spossante, fiaccante, sfibrante.

**Decongestionante:** che fa refluire il sangue sovrabbondante.

**Deostruente:** che agisce rimuovendo gli ingorghi.

**Depressivo o deprimente:** che rallenta l'attività circolatoria e corporea.

**Depurativo:** che purifica il sangue aiutando l'eliminazione dei residui agendo come diuretico, lassativo e sudorifero.

**Dermatite o dermatosi:** infiammazione della pelle.

**Dermopatico:** che cura le malattie della pelle

**Detergente o detersivo:** che ripulisce le piaghe e le ulcere e predispone la loro guarigione.

**Diaforetico o sudorifero:** che stimola la traspirazione.

**Diatesi:** predisposizione, in genere ereditaria, a certe malattie.

**Digestivo:** che facilita la digestione aiutando le funzioni dello stomaco.

**Dismenorrea:** mestruazione difficile.

**Dispepsia:** cattiva digestione, difficoltà digestiva.

**Disuria:** emissione difficoltosa o irregolare delle urine.

**Diuretico:** che favorisce il processo di depurazione del sangue dalle tossine che esso contiene. Alcune piante diuretiche eliminano i cloruri e sono utili in caso di edema, altre eliminano l'urea, altre aumentano semplicemente la quantità di urina.

**Droga:** parte di pianta - o suo estratto- che, essiccata, contenga principi attivi e che è usata per condimento, medicamento, profumo, ecc.

**Ecchimosi:** macchia scura sulla pelle dovuta a travaso di sangue.

**Eczema:** malattia della pelle caratterizzata da arrossamento e da vescicole sierose con formazione di croste e di squame.

**Edema:** accumulo sieroso di organi o tessuti che appaiono tumefatti, ma indolori, cedono alla pressione del dito conservandone l'impronta per breve tempo.

**Ematoma:** travaso di sangue sottocutaneo dovuto a contusione.

**Emetico:** che provoca il vomito, svuotando lo stomaco, utile per esempio nei casi di alcuni tipi di avvelenamento.

**Emmenagogo:** che favorisce o aumenta le mestruazioni.

**Emocatatrico:** che purifica (o "*purga*") il sangue.

**Emolitico:** che distrugge o interferisce negativamente sui globuli rossi, provocando itterizia o anemia.

**Emolliente:** che ha una funzione calmante sulle mucose e sulla pelle, quando queste sono infiammate, e riduce al contempo lo stimolo della tosse.

**Emostatico:** che ferma o rallenta le emorragie, sia agendo da vasocostrittore sia apportando principi coagulanti (vitamine K e P).

**Enuresi:** perdita involontaria ed incosciente di urina, specie di notte, non necessariamente dovuta a lesioni dell'apparato urinario.

**Enzimi:** catalizzatori di origine biologica, capaci di accelerare le reazioni biochimiche. Se ne conoscono oltre settecento che possono venire classificati in base al tipo di reazione che catalizzano (idrolasi, ossidasi, ecc.), o in base al substrato su cui agiscono (amilasi, maltasi, ecc.). Fra i più noti e utilizzati in farmacia ricordiamo la papaina contenuta nel frutto della papaya e la bromelina dell'ananas; il primo favorisce la digestione dei carboidrati, il secondo quello delle proteine. Epatobiliare: che agisce positivamente sulle funzioni digestive del fegato e della vescichetta biliare.

**Epatoprotettore:** che impedisce od ostacola la degenerazione della funzionalità del fegato.

**Eroica:** droga ad azione violenta, che il farmacista deve conservare fra i veleni.

**Espettorante:** che favorisce l'espulsione delle secrezioni dai bronchi e dalla faringe.

**Eterosidi:** vedi glucosidi.

**Eupeptico:** che stimola la secrezione gastrica.

**Evacuativo o evacuante:** che ha proprietà purganti, vomitive e diuretiche.

**Febbrifugo:** vedi antipiretico.

**Fermentazione:** processo chimico di sostanze organiche ricche di zuccheri che, per azione di determinati lieviti (saccaromiceti), si trasformano in parte in vari alcoli e in anidride carbonica.

**Fitocosmesi:** forma di terapia della pelle condotta a fini estetici, a base di piante medicinali o loro ricavati.

**Fitoterapia:** terapia condotta con medicinali di origine vegetale.

**Flavoni:** pigmenti gialli molto diffusi, che sostengono alcuni effetti delle vitamine e sono fra i costituenti della vitamina P.

**Flemmone:** infiammazione purulenta dei tessuti molli, spesso dovuta a stafilococchi.

**Fluidificante:** che rende le secrezioni bronchiali più fluide e ne agevola l'espettorazione.

**Galattofugo:** che riduce la secrezione del latte.

**Galattagogo o galattoforo:** che attiva o favorisce la secrezione del latte.

**Gastralgia:** dolore vivo localizzato all'epigastrio (volgarmente indicato come *"bocca dello stomaco"*).

**Glicosidi:** vedi glucosidi.

**Glucidi:** vedi zuccheri.

**Glucosidi, glicosidi o eterosidi:** composti organici del tipo degli eteri, formati da un monosaccaride (zucchero semplice) con una sostanza di natura diversa, in genere alcolica o fenolica; si possono definire acetali degli zuccheri. Si dividono in S-eterosidi, N-eterosidi, C-eterosidi e O-eterosidi, a loro volta suddivisi in: g. saponinici (o saponine), g. cianogenetici, g. antrachinonici, g. flavonoidici, g. antocianici o antocianosidi, g. iridoidi, g. fenolici, g. cumarinici, g. solforati, g. salicilici, g. idrochinonici, g. cardiotonici.

**Gomme:** sono idrocolloidi costituiti da polisaccaridi eterogenei che formano soluzioni collose e adesive con acqua calda; sono presenti in molte piante e se ne provoca la produzione e la fuoriuscita incidendo le piante stesse. L'impiego farmaceutico delle gomme è molto vario: si adoperano come eccipienti, correttivi, emulsionanti o direttamente come farmaci (hanno azione protettiva ed emolliente del tratto gastrointestinale).

**Grassi:** vedi lipidi.

**Idragogo:** che promuove l'uscita dell'acqua (per esempio nell'idropisia).

**Idropisia:** raccolta anormale di liquidi nei tessuti.

**Idrotico:** rimedio che promuove il sudore.

**Insettifugo:** che ha il potere di tenere lontano gli insetti.

**Ipertensivo:** che aumenta la pressione arteriosa.

**Ipocolesterolemizzante:** che fa diminuire il tasso di colesterolo nel sangue, riducendo così i rischi dell'arteriosclerosi.

**Ipoglicemizzante:** che abbassa il tasso di glucosio (glicemia) nel sangue.

**Ipotensivo:** che abbassa la pressione arteriosa.

**Lassativo:** che facilita l'evacuazione delle feci, sia aumentandone il volume, sia stimolando i movimenti peristaltici dell'intestino.

**Lattoni:** chimicamente sono esteri interni degli ossiacidi; si tratta di sostanze, generalmente aromatiche, contenute in varie specie vegetali. Alcune causano allergie da contatto.

**Lenitivo:** che ha virtù di lenire, mitigare o calmare il dolore.

**Linimenti:** liquidi medicamentosi che si applicano frizionando sulla parte ammalata per calmare dolori muscolari e artrici, spesso hanno come base l'olio di oliva.

**Lipidi, olii o grassi:** chimicamente sono esteri-sali, composti ternari frequentissimi come riserva energetica, specialmente nei frutti e nei semi di svariate piante. Gli oli vegetali trovano largo impiego in dermatologia (cosmetica) perché sono facilmente assorbibili dalla pelle che, grazie alla loro azione, diviene soffice, elastica e resta protetta dall'azione prolungata dei raggi solari, dell'acqua e da altri fonti d'irritazione.

**Litontritico:** che promuove il regolare funzionamento dei reni e scioglie o spezzetta i calcoli formati nella vescica.

**Metabolismo:** (dal greco *μεταβολή* = cambiamento) è il complesso delle reazioni chimiche e fisiche che avvengono in un organismo o in una sua parte. Molte di queste trasformazioni della materia sono reversibili e sono legate a variazioni della condizione energetica.

**Meteorismo:** eccessivo contenuto di gas nello stomaco o nell'intestino, dovuto all'ingestione di aria e/o a fenomeni fermentativi o putrefattivi a carico delle sostanze ingerite.

**Metrorragia:** perdita di sangue dall'utero.

**Miodeprimente:** che agisce sui muscoli, deprimendo l'attività delle loro fibre.

**Mucillagini:** le sostanze mucillaginose sono molto diffuse in natura e presenti in molte piante (radici, foglie, fiori, frutti e semi). Hanno la proprietà di gonfiarsi con l'acqua dando origine a soluzioni viscosi o masse plastiche; se ingerite esse hanno azione lassativa, perché l'acqua in esse contenute rammollisce il contenuto intestinale che aumenta così di volume esercitando una pressione sulla parete intestinale favorendone i movimenti peristaltici e, quindi, l'espulsione delle feci. Se impiegate come topiche mediante impacchi sono protettive delle mucose infiammate; se usate in cataplasma, le mucillagini mantengono una temperatura elevata che penetra progressivamente nei tessuti. Alcune sono molto importanti sia dal punto di vista terapeutico che industriale, come l'acido alginico, la carragenina e il gelosio o agar-agar.

**Nefritico:** che agisce sulle infiammazioni renali.

**Neurotonico:** che tonifica il sistema nervoso.

**Officinale (officinalis):** che ha proprietà medicamentose, usate in passato nelle "officine" delle piante medicinali (in antico "*semplici*"). In senso lato quei prodotti naturali o artificiali impiegati come rimedi ed elencati nelle farmacopee.

**Oftalmico:** che agisce positivamente su alcuni disturbi degli occhi e delle palpebre.

**Oli eterei o essenziali:** sono contenuti in tutte le piante odorose. I più frequenti costituenti degli oli eterei sono i terpeni. Il contenuto in oli eterei di una pianta è molto influenzato dal periodo di raccolta (tempo balsamico) e dalla stagione di crescita di essa. L'attività degli oli essenziali è molto varia: essi possono svolgere un'azione antisettica o antiparassitaria, un'azione irritante sulla pelle e sulla mucosa, un'azione stimolatrice delle secrezioni. Sono presenti soprattutto nelle famiglie vegetali (Apiaceae, Asteraceae, Lamiaceae, Myrtaceae, Pinaceae, Rutaceae, ecc.); sono estraibili in corrente di vapore acqueo o semplicemente per spremitura.

**Pectina:** sostanza capace di formare gelatine assorbendo notevoli quantità di acqua.

**Peristalsi:** complesso delle contrazioni anulari dell'apparato digerente e/o intestinale, è anche detto anche "*moto vermicolare*".

**Pettorale:** che ha azione benefica sull'apparato respiratorio. Le piante bechiche e le espettoranti sono dette pettorali.

**Purgativo o purgante:** che agisce come un energico lassativo, accelerando le contrazioni dell'intestino e/o provocando una leggera irritazione; quindi agisce

come evacuativo delle feci.

**Remineralizzante:** che apporta sali minerali e/od oligoelementi all'organismo, spesso ricomponendone l'equilibrio.

**Resine:** composti amorfi di costituzione complessa, distinti in oleoresine, gommoresine, resinotannoli, ecc. Sono abbondanti in alcuni gruppi di vegetali come le conifere (abeti, pini, cedri, ecc.) che li emettono sottoforma di essudati che hanno origine dagli oli essenziali. Le resine possono avere proprietà purgative, espettoranti, urolitiche o antisettiche.

**Revulsivo:** principio che, applicato esternamente, provoca rossore della pelle e suo riscaldamento; richiamando sangue, decongestiona gli organi.

**Rinfrescante:** che calma la sete e abbassa la temperatura del corpo, ovvero previene e tempera il calore dovuto alla malattia.

**Risolvente:** che agisce risolvendo gli ingorghi e decongestionando le infiammazioni degli organi.

**Rubefacente:** che causa irritazione e arrossamento della cute.

**Sali minerali:** composti chimici inorganici (un acido combinato con una base) molto diffusi nelle piante; essi costituiscono gli oligoelementi che presiedono ai processi catalitici dell'organismo e sono indispensabili per il metabolismo dell'uomo. Il loro fabbisogno giornaliero è ampiamente coperto da una sufficiente e corretta alimentazione.

**Saponine:** glucosidi capaci di formare soluzione schiumosa quando sono sbattute con acqua.

**Scialagogo o salivario:** che favorisce o aumenta la secrezione salivare.

**Seborrea:** secrezione anormale di grasso dalla cute.

**Sedativo:** che calma e regolarizza l'attività nervosa.

**Sostanze amare:** stimolano l'appetito e attivano le funzioni gastriche; le piante amare sono di solito anche aperitive e toniche, spesso febbrifughe; il nome è dovuto al loro sapore. Sono contenute nei succhi di molti vegetali e si pensa che abbiano funzione di difesa contro l'attacco di animali fitofagi. Appartengono in parte al gruppo dei glucosidi, degli esteri degli acidi fenolici, dei lattoni, degli alcaloidi e in parte anche a quello dei terpeni.

**Sostanze ternarie :** sono composti organici costituiti da Carbonio C, Idrogeno (H) e Ossigeno (O), come ad esempio gli zuccheri o glucidi.

**Spasmolitico:** che risolve la contrazione della muscolatura liscia, agendo sulle fibre nervose o direttamente sulla fibra muscolare.

**Stimolante:** che stimola ed eccita l'attività muscolare e nervosa. Esistono stimolanti generali o specifici.

**Stomachico:** che agisce positivamente sullo stomaco, fortificandolo.

**Stomatico:** che combatte alcune affezioni della bocca.

**Sudorifero:** che attiva la traspirazione e accresce la quantità di sudore prodotta ed evaporata.

**Tannini:** sostanze vegetali non azotate solubili in acqua, astringenti, capaci di coagulare le proteine e, con sali di ferro, dar luogo a precipitati scuri o neri; inoltre agiscono sulle pelli animali, conciandole. Chimicamente sono composti aromatici di natura polifenolica, con sapore astringente e *"legante"*. A forti dosi sono irritanti, mentre a dosi terapeutiche riescono a *"impermeabilizzare"* le cellule dall'azione delle sostanze irritanti e dei microrganismi.

**Tonico:** che agisce come stimolante e fortificante, diminuendo l'affaticamento dell'organismo.

**Topico:** medicamento che si applica unicamente e direttamente all'esterno della zona malata (per esempio topico-revulsivo, topico-emolliente, topico-pettorale, ecc.).

Urolitico: vedi antiliasico.

**Vasocostrittore:** che provoca il restringimento dei vasi sanguigni e rialza al contempo la pressione sanguigna.

**Vasodilatatore:** che provoca la dilatazione dei vasi sanguigni, abbassando al contempo la pressione sanguigna.

**Vasoprotettore:** che ha la proprietà di proteggere o agire beneficamente sui vasi sanguigni.

**Vermifugo:** vedi antielmintico.

**Vitamine:** sostanze organiche di alto valore biochimico, necessarie dal punto di vista dell'alimentazione, poiché regolano i processi metabolici. Le vitamine sono attualmente definite come un gruppo eterogeneo di composti chimici che, analogamente agli ormoni, enzimi e oligoelementi, fungono da catalizzatori delle funzioni biologiche fondamentali per la cellula o, comunque, quali fattori indispensabili per la regolazione del metabolismo fisiologico. Attualmente ne sono note più di venti.

**Vulnerario:** che contribuisce a risanare e cicatrizzare le ferite.

**Zuccheri o glucidi:** composti ternari, presenti in tutte le piante sotto varie forme. Si presentano cristallizzati e sono solubili in acqua e alcol diluito; rappresentano prodotti energetici derivati dalla fotosintesi. I più noti sono il glucosio, il fruttosio, il saccarosio, il maltosio, la mannite, ecc.

## *Bibliografia e sitologia*

AA.W., 1979 - *Segreti e virtù delle piante medicinali. Selezione dal Reader's Digest* S.p.A. Milano.

AA. W., 1997 - *Enciclopedia delle erbe*. De Agostini Edit. Novara.

ALICICCO E., SUOZZI R.M., 1986 - *Manuale pratico di erbe medicinali*. Roma, Newton Compton.

ANZALONE B., 1976 - *Botanica farmaceutica*. II ediz. L.U. Japadre Editore. L'Aquila.

ARIETTI N., 1941 - *La nostra flora nell'economia domestica. Note pratiche sulla utilizzazione dei vegetali spontanei nella Provincia di Brescia con particolare trattazione degli usi locali e delle denominazioni volgari bresciane e italiane*. La Scuola, Brescia: 1-232.

ARIETTI N., 1965 - *Flora medica ed erboristica del territorio bresciano. Indagine sulla consistenza e possibilità di sfruttamento del naturale patrimonio della Provincia di Brescia nel campo dell' erboristeria. Con carta topografica delle zone erboristiche e tabella-calendario per la determinazione delle epoche favorevoli alla raccolta in rapporto agli ambienti fisici*. Tip.- lit. Geroldi, Brescia: 1-458.

ARIETTI N., 1981 - *L'opera botanica di Francesco Roncalli Parolino: il "Plantarum in agro brixiano situs, et vires" in "Europae medicina a sapientibus illustrata" (Brixia, 1747)*. Museo civico di storia naturale, Brescia, Monografie di Natura Bresciana, 4.

BARNABE BOSISIO G., 1974 - *Le erbe della salute*. Milano, Mondadori Ed. .

BELAICHE P., 2003 - *Manuale pratico di fitoterapia*. Red Edizioni, Milano.

BENIGNI R., CAPRA C. e CATTORINI P., 1951 - *Manuale di fitoterapia*. Milano, Ed. Inverni & Della Beffa.

BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E., 1962-64 - *Piante medicinali: chimica, farmacologia e terapia*. Milano, Ed. Inverni & Della Beffa.

BIAGI G.L., SPERONI E., 1988 - *Farmacognosia*. Pàtron Editore. Bologna.

BIANCHINI F. e CORBETTA F., 1975 - *Le piante della salute: atlante delle piante medicinali*. Milano, Mondadori Edit.

BONALI F., D'AURIA G., FERRARI V., GIORDANA F., 2006 - *Atlante corologico delle*

*piante vascolari della provincia di Cremona*. Monografia n. 7 di Pianura: pagg. 1-344. Cremona.

BONI U., PATRI G., 2006 - *Scoprire, riconoscere, usare le erbe*. S.l., Fabbri Editori 2006.

BONI U. & PAGNI G., 1981 – *Le Erbe Medicinali Aromatiche Cosmetiche*. Fabbri Editori, Milano.

BORIO E., 1982 - *Curarsi con le erbe, radici, foglie e fiori*. Bergamo, Velar Edit. .

BREMNESS L., 1988 - *Il grande libro delle erbe*. Ediz. CDE S.p.A. Milano.

BRUNETON J., 1999 – *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales*. III<sup>^</sup> Ediz. Tec. & Doc. .

BRUNI A., 1999 - *Farmacognosia generale e applicata: i farmaci naturali*. Padova, Edit. Piccin.

BRUNI A., NICOLETTI M., 2003 - *Dizionario ragionato di erboristeria e fitoterapia*. Piccin Nuova Libreria.

CAFFI E., 1932 - *Vocabolario bergamasco di storia naturale, Parte II* ^ - Botanica – Soc. Ed. S. Alessandro, Bergamo.

CAFFI E., 1984, *Vocabolario bergamasco Fauna e Flora* (a cura di Guerra e Mora). Grafica Gutenberg, Lallio (BG).

CAMPAGNA P., 2008 - *Farmaci vegetal*. Minerva Medica ed. Torino.

CAMPANINI E. - 2004. *Dizionario di Fitoterapia*. Tecniche Nuove, Milano.

CAMPANINI E., 2005 - *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*. Tecniche Nuove.

CAPASSO F., GRANDOLINI G., 1999 – *Fitofarmacia. Impiego razionale delle droghe vegetali*. II<sup>^</sup> Ediz. Milano: Springer.

CAPASSO F., GRANDOLINI G., IZZO A., 2006 – *Fitoterapia*. III<sup>^</sup> Ediz. Milano: Springer.

CAPASSO F., PASQUALE R., GRANDOLINI G., 2000 – *Farmaci naturali, loro preparazioni ed impiego terapeutico*. Milano: Springer.

CAPPELLETTI E. M., 1966 - *Dalle piante alla salute: piante medicinali dell'arco alpino*. Trento, Edit. Publilux.

CARBONE R., 2004 – *Aspetti tossicologici delle piante officinali*. I<sup>^</sup> parte. Cahiers de Bioterapie, n. 1, anno XXII, p. 7-31. Roma.

- CARBONE R., 2013 – *Aspetti tossicologici delle piante officinali. II<sup>a</sup> parte*. Cahiers de Bioterapie, n. 1, anno XXIII, p. 31-41. Roma.
- CARON. M., e CLOS J. H., 1966 - *Piante medicinali*. Milano, Mondadori Edit.
- CASTELEMAN M., 1994 - *Le erbe curative: guida fondamentale alle proprietà terapeutiche dei farmaci naturali*. Milano, Ed. Tecniche nuove.
- CATTABANI A., 1996 - *Florario. Miti, leggende e simboli di fiori e piante*. A. Mondadori. Milano.
- CAVADINI G – LEONE C., 2002 - *Dizionario etimologico bergamasco*. Edizioni Villadiseriane.
- CECCHINI T., 1997, *Enciclopedia delle erbe medicinali*. De Vecchi Milano.
- CERUTI A., CERUTI M., VIGOLO G., 1993 - *Botanica medica, farmaceutica e veterinaria: con elementi di botanica generale*. Bologna, Zanichelli Edit.
- CHIEJ GRAMACCHIO R., 1994 - *Erbe e salute: disturbi e rimedi*. Sommacampagna, Ed. La casa verde .
- CHIEREGHIN P., 2002 - *Farmacia verde*. Manuale di fitoterapia. Il Sole 24 Ore Edagricole Ed. .
- CHEVALLIER A., 2011 – *Piante medicinali*. Electa Mondadori Edit.
- CHIAPPINI V., 1954 - *Flora alpina officinale illustrata*. Trento, Arti grafiche Saturnia.
- CHIEREGHIN P., 1986 - *Farmacia verde - Manuale di fitoterapia*. Ediz. Calderini, Bologna.
- CHIOVENDA E., 1936 – *Elenco di nomi di piante in dialetto bresciano del principio del XVI secolo*. Estratto dagli Atti e Memorie della R. Accademia di Scienze, Lettere ed Arti di Modena, Serie V, Vol. I.
- CONTI F., ABBATE G., ALESSANDRINI A. & BLASI C., 2005 (edit.) – *Annotated Checklist of the Italian Vascular Flora*. Palombi Editori, Roma.
- CORSI G., PAGNI A.M., 1979 - *Piante selvatiche di uso alimentare in Toscana*. Pacini Editore. Pisa.
- CORTELLAZZO M., ZOLLI P., 1988 – *Dizionario etimologico della lingua italiana*. Zanichelli Ed., Bologna.
- CRESCINI A., 1982 - *Fiori delle valli bresciane*. Giornale di Brescia, Brescia.
- DA LEGNANO L.P., 1973 - *Le piante medicinali nella cura delle malattie umane. III<sup>a</sup> ed. Edizioni*. Mediterranee, Roma.

DA LEGNANO L.P., 1983 - *Libro completo delle erbe e piante aromatiche*. Ediz. Mediterranee.

DE CARLI C., 1985 - *Contributo alla conoscenza dei nomi dialettali di alberi e arbusti*. Monografie di Natura Bresciana: 1-127. Brescia.

DELLA BEFFA M. T. (2001)- *Erbe*. Edit. Ist. Geografico De Agostini, Novara.

DELLA LOGGIA, 1993 - *Piante officinali per infusi e tisane*. Organiz. Edit. Medico-Farmaceutica. Milano.

DE MARIA G., 1981 - *Le nostre erbe e piante medicinali*. Genova, SAGEP Editr.

DE THEIS A., 1815 - *Spiegazione etimologica de' nomi generici delle piante*. Tip. Parise, Vicenza.

DEVOTO G., OLI G.C., 1984 - *Dizionario etimologico*. Ediz. CDE S.p.a., Milano, su licenza della Casa Editrice Le Monnier, Firenze.

DUKE J.A., 1986. *Handbook of Medicinal Herbs*. Boca Raton, Florida.

EUROPEAN DIRECTORATE FOR THE QUALITY OF MEDICINES (E.D.Q.M.), COUNCIL OF EUROPE, STRASBOURG., 2005 - *European Pharmacopoeia*. V<sup>a</sup> Ediz.

FASSINA G., 1974 - *Lezioni di farmacognosia. Droghe e vegetali*. Cedam, Casa Ed. Dott. A Milani.

FERRARI V., 1993 - *Gli alberi*. Provincia di Cremona - Assessorato Ambiente ed Ecologia - Centro di documentazione ambientale, Quaderni 1. Cremona pp. 123.

FERRARI V., 1994 - *Gli arbusti e le lianose*. Provincia di Cremona - Assessorato Ambiente ed Ecologia - Centro di documentazione ambientale, Quaderni 2. Cremona pp. 134.

FILIPPELLO S. et AL., 1979 - *Repertorio delle specie della flora italiana sottoposte a vincolo di protezione nella legislazione nazionale e regionale*. C.N.R., Collana del programma finalizzato <Promozione della qualità dell'ambiente>, AQ/1/10. Pavia.

FIRENZUOLI F., 2008 - *Fitoterapia*, Elsevier, 4<sup>a</sup> ed., Milano

FIRENZUOLI F., 2010 - *La fitoterapia per tutti. Curarsi oggi con le piante medicinali*. Tecniche Nuove Edizioni, Milano.

FORMENTI A., 2000 - *Fitoterapia. In: Le medicine complementari*, a cura di Bellavite P., Conforti A., Lechi A., Minestrina F., Pomari S., - O.M.C. - Verona - Utet Periodici, Milano.

FOURNIER P., 1947-1948 - *Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France*. Lechevalier. Paris.

FRATTOLA I., 1940 - *Piante medicinali italiane e loro uso popolare*. Roma, A. Signorelli Edit. .

GARGIULO P., 2005 – *Farmacovigilanza in fitoterapia*. Torino, Ed. Minerva Medica.

GASTALDO P., 1987 - *Compendio della flora officinale italiana*. Piccin Nuova Libreria S.p.A. Padova.

GEMMA A. M., 1882 – *Piante medicinali usate nelle cure dal popolo bresciano*. Capaccini, Roma: 1-13.

GIACOMELLI P., 1903 – *Piante selvatiche usate come cibo e come medicamento in valle Brembana*. In: Alta Valle Brembana. Stab. Tip. Carnazzi, Bergamo: 1-40.

GIACOMINI V., 1946 - *Aspetti scomparsi e relitti della vegetazione padana: documenti sulla vegetazione recente delle "lame" e delle torbiere fra l'Oglio ed il Mincio*. Atti Ist.Bot. Lab. Crittogam. Univ. Pavia, s.5, IX: 29-123.

GIACOMINI V., 1950 - *Contributo alla conoscenza della flora lombarda*. (Con osservazioni sistematiche e fitogeografiche). Atti Ist. Bot. Lab. Crittogam. Univ. Pavia, s. 5, IX (2): 129-188.

INVERNI C. B., 1933 – *Piante medicinali e loro estratti*. Bologna, Cappelli Ed.

ISMEA – Osservatorio Economico del settore delle piante officinali – Giugno- 2013- (Appendice 5) – *Elenco delle specie officinali coltivate o coltivabili in Italia*. Pagg. 203-210. Roma.

LA SORSA S., 1941 - *Alberi, piante e erbe medicinali nella tradizione popolare italiana*. Roma, Ist. Graf. Tiberino Ed.

LABADINI A., 2009 – *Entùrno a Trigol – Vita Spontanea del Territorio Trigolese e Fauna e Flora*. Quaderni del Notiziario Parrocchiale – Parrocchia di San Benedetto. Trigolo (CR), 188 pp.

LECLERCH., 1989 - *Précis de phytothérapie*. Masson, Paris.

LEUNG A., FOSTER S., 2000 – *Enciclopedia delle piante medicinali utilizzate negli alimenti, nei farmaci e nei cosmetici*. Ediz. Planta Medica.

LIEUTAGHI P., 1975 - *Il libro degli alberi e degli arbusti: le loro proprietà medicinali, il loro uso culinario, la bellezza dei loro fiori e delle loro foglie*. Milano, Rizzoli Ed. .

LIEUTAGHI P., 1979 - *Il libro delle erbe*. IV Ed. Bibl. Univ. Rizzoli. Milano.

- LODI G., 1986 - *Piante medicinali italiane*. Bologna, Edagricole.
- LONARDONIA R., LAZZARONI E., 1990 - *Complementi di erboristeria. Le basi farmacologiche per utilizzare le piante medicinali*. Edagricole, Bologna.
- MABEY R., 1992 - *Enciclopedia delle erbe*. Bologna, Zanichelli Ed.
- MARTINI F. (Ed.), BONA F., DANIELI S., (†) FANTINI G., FEDERICI G., FENAROLI F., MANGILI L., PERICO G., TAGLIAFERRI F., ZANOTTI E., 2012 - *Flora vascolare della Lombardia centro-orientale. Vol. I (Parte generale) – Vol. II (Atlante corologico) – Ricerca bibliografica storica*: BARBAGLI M., MARCONI C., pp. 602 + 326. Lint Editoriale S.r.l. Trieste, stampato in Slovenia (Stabilim. Edit. Korotan-Ljubljana).
- MAUGINI E., 1994 - *Manuale di botanica farmaceutica*. VII ediz. aggiornata. Padova. Piccin Edit.
- MEARELLI F., 2005 - *Prontuario di fitoterapia*. Ediz. Erbaea. Roma.
- MEILLE L., 1936 - *La fitoterapia del medico pratico*. Edizioni Sanitarie Italiane, Torino.
- MERCATI V., BONCOMPAGNI E., 1997 - *Fitoterapia comparata*. Ediz. Aboca.
- MILESI FERRETTI G., 1970 - *Piante aromatiche e medicinali*. Bologna, Edagricole.
- MINISTERO DELLA AGRICOLTURA, 1873 - *Nomi volgari adoperati in Italia a designare le principali piante di bosco*. "Annali Ministero Agricoltura, Industria e Commercio", Vol. 60. Firenze.
- MINISTERO DELLA SANITA', 2002 - *Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana – Droghe, vegetali e preparazioni. XI Ediz.* Ist. Poligraf. e Zecca dello Stato
- MORELLI I., 1981 - *I principi attivi delle piante medicinali*. Bologna, Edagricole.
- MORODER M.M., 2004 - *Piante medicinali nelle Dolomiti*. Athesia Spectrum Edit. .
- MUSMARRA A., 1972 - *Dizionario di botanica* - Edagricole, Bologna.
- NEGRI G., 1979 - *Nuovo erbario figurato. Descrizione e proprietà delle piante medicinali e velenose della flora italiana*. V ediz. rist. U. Hoepli Editore. Milano.
- NERI F., 1973 - *Sani e giovani con le erbe medicinali*. De Vecchi editore. Milano.
- O.M.S., 2002 - *Monografie di Piante medicinali. I° Volume*, Ediz. S.I.FIT.
- O.M.S., 2004 - *Monografie di Piante medicinali. II° Volume*, Ediz. S.I.FIT.
- PALMA L., 1964 - *Le piante medicinali d'Italia*. S.E.I., Torino.
- PALMA L., 2005 - *Fitoterapia moderna. Ricettario completo di erbe medicinali*.

Edizioni Erbacea.

PANINI F., 1925 - *Piante medicinali d'Italia, spontanee e coltivate su vasta scala*. Milano, Hoepli Ed. .

PEDRETTI M., 1983 - *Chimica e farmacologia delle piante medicinali*. Studio Edizioni sas. Milano.

PENSO G., 1989 - *Piante medicinali nella terapia medica*. Compendio di farmacognosia pratica per medici e farmacisti. II ediz., OEMF S.p.A. Milano.

PENSO G., 1991 - *Lexicon plantarum medicinalium*. Milano, OEMF Edit.

PENSO G., 1992 - *Piante medicinali nella cosmesi: formulario pratico di dermatoterapia estetica per medici, farmacisti, erboristi, estetisti e produttori*. Milano, OEMF Edit. .

PENZIG O., 1924 - *Flora popolare italiana*. 2 voll., Orto Bot. della Regia Univ., Genova.

PIGNATTI S., 1971 - *Salviamo le conoscenze sulle piante utili della flora italiana*. Informatore Botanico Italiano, 3 (1): 40-41.

PIGNATTI S., 1982 - *Flora d'Italia*. Edagricole. Bologna. 3v.

POMINI L., 1973 - *Erboristeria italiana*. Torino, Minerva Tecnica Ed. .

POMINI L., 1968 - *Le piante medicinali nella cura delle malattie umane*. Roma, Ediz. Mediterranee.

RESTANI P., 1982 - *Tossicologia sperimentale*. Milano. Edit. OEMF.

REUTHER F. e REUTHER H., 1984 - *Guida alle piante officinali delle Alpi*. Bologna, Zanichelli Ed. .

RICCIUTI S., CARDINI C., RINDONE M., 2007 - *Come reperire informazioni dalla piante medicinali*. Il Policlinico Sez. Pratt., 114: 243-253.

ROSA G., 1877 - *Dialetti, costumi e tradizioni delle Province di Bergamo e di Brescia*. Brescia, 1870.

ROSSI G., ARDENGHI N.M.G., BRUSA G., PAROLO G. et Al., (Flora), 2010 - *Flora e piccola fauna protette in Lombardia - Disposizioni per la tutela e la conservazione della piccola fauna, della flora e della vegetazione spontanea (Legge Regionale 31 marzo 2008 - n. 10). Regione Lombardia - Sistemi verdi e Paesaggio & Centro Flora Autoctona*. Cattaneo Paolo Grafiche Srl - Oggiono (Lecco).

ROTHMALER W., 1991 - *Excursionflora von Deutschland*. Band 3 - Atlas der

Gefasspflanzen. Volk und Wissen Verlag GmbH. Berlino.

SANNIA A., 2000 – *Fitoterapia moderna*. Ediz. Tecniche nuove.

SAMUELSSON G., 1994 - *Farmacognosia: farmaci di origine naturale*. Roma, EMSI Ed. .

SARTORI F. et Al., 1988 - *La Pianura Padana. Natura e ambiente umano*. Ist. Geogr. De Agostini, Novara.

SACCARDO P.A., 1909 - *Cronologia della flora italiana*. Tipografia del Seminario. Padova.

SCHAUENBERG P., PARIS F., 1981 - *Le piante medicinali*. Newton Compton Editori. Roma.

SCHONFELDER P. ed I., 1982 - *Atlante delle piante medicinali*. Edit. F. Muzzio. Padova.

SCOLARI R., 1997 - *I nomi delle piante vascolari della pianura bresciana*. Tesi di laurea. Università degli studi di Verona. Facoltà di Magistero. Corso di laurea in Pedagogia. Anno Accad. 1996/97

SOTTI M. L., DELLA BEFFA M.T., 1989 - *Le piante aromatiche*. Edit. G. Mondadori. Milano.

SPIGNOLI G., MERCATI V., 1999 – *Guida bibliografica ai più noti fitoterapici*. Ediz. Aboca.

SPORTELLI C., 1984 - *Piante officinali e velenose*. Milano, Hoepli Ed. .

STOBART T., 1979 - *Guida alle erbe, spezie e aromi*. Arnoldo Mondadori Editore. Verona.

TESTI P., 1990 - *Tavole di fitoterapia*. Guida all'uso professionale delle piante medicinali. UTET Libreria, Torino.

TIRABOSCHI A., 1867: (anastatica 1967), *Vocabolario dei dialetti bergamaschi antichi e moderni*, Bolis. Bergamo.

TOGNI N. e BARBOLINI A. P., 1981 - *Le piante officinali nella medicina popolare ieri ed oggi*. Bologna, Edagricole.

TOSCO U., 1989 - *Piante aromatiche e medicinali*. 670 specie descritte e illustrate. San Paolo Ediz. .

VALNET J., 1976 – *Fitoterapia*. Cura delle malattie con le essenze delle piante. Firenze, Giunti Martello Edit. .

- VERONA P.L., 1984 - *Piante tossiche o dannose agli animali*. Edagricole. Bologna.
- TESTI P., 1990 - *Tavole di fitoterapia*. Guida all'uso professionale delle piante medicinali. UTET Libreria, Torino.
- VIOLA S., 1965 - *Piante medicinali e velenose della flora italiana*. Edizioni artistiche Maestretti - Ediz. Istituto Geografico De Agostini, Novara.
- WEISS R., 1996 - *Trattato di fitoterapia*. Ediz. Aporie.
- ZANGHERI P., 1976 - *Flora italica*. CEDAM, Padova, 2 v.
- ZANOTTI V., 1967 - *Virtù curative delle piante medicinali*. EPPOS Edit. .
- ZANOTTI E., 1984-1992 - Rubrica del quotidiano Bresciaoggi "*Piante e fiori della nostra terra*". Brescia.
- ZANOTTI E., 1989 - *Tra l'Oglio e il Mella. Caratteri della vegetazione e peculiarità della flora dei corsi d'acqua e delle zone umide nella pianura bresciana centro-occidentale*. Amm. Prov. di Brescia - Comune di Manerbio. Tip. Bressanelli.
- ZANOTTI E., 1991 - *Flora della pianura bresciana centro-occidentale. Comprensiva delle zone golenali bergamasche e cremonesi del corso medio del fiume Oglio*. Museo Civico di Scienze Naturali, Brescia. Monografie di Natura Bresciana, 16.
- ZANOTTI E., 1995 - *Alberi e arbusti della campagna bagnolese*. Una guida al riconoscimento e al loro impiego. Amm.ne Comunale di Bagnolo Mella: 1-228. Bagnolo Mella (Bs).
- ZANOTTI E., 1996 - *Il paesaggio naturale*. In: "*Paesi e paesaggi della Bassa Bresciana*". Desca Edizioni. Roccafranca (Bs).
- ZANOTTI E., 1997 - *Curarsi con le piante medicinali*. Edagricole. Bologna.
- ZANOTTI E., 1998 - *Flora vascolare della Rocca sforzesca e della cerchia muraria di Soncino (Cremona)*. Un contributo botanico per la conoscenza delle piante muricole ed il controllo razionale delle infestanti deterio gene. Pianura, 10.
- ZANOTTI E., 1999 - *Erbe e fiori della campagna bagnolese*. Una guida al riconoscimento e al loro impiego. Amministrazione Comunale di Bagnolo Mella (Bs). Edit. Grafica Sette Bagnolo M., pp. 192.
- ZANOTTI E., 2010 - *Aspetti della vegetazione e della flora delle lame bresciane*. Pp. 241-263 + fotografie in appendice. In BONAGLIA A., 2010 - *Le Lame di Bagnolo Mella. Storia e documenti*. Comune di Bagnolo Mella. Pp. 1-328. Tipolitografia Fantigrafica (CR).

ZANOTTI E, GORNO G., PALETTI G., 2012 – *Le piante selvatiche commestibili. Collana "I quaderni del parco"*: pp.1-212. Consorzio Parco Oglio Nord. Tipografia Puntostampa Riccardi (Orzinuovi – Bs).

ZENARI S., 1956 - *Flora escursionistica - Chiave botanica analitica per la determinazione delle principali specie vegetali dell'alta Italia*. Zannoni, Padova.

ZERSI E., 1871 - *Prospetto delle piante vascolari spontanee o comunque coltivate nella provincia di Brescia aggiunte le esotiche che hanno uso e nome volgare disposte in famiglie naturali*. Tip. F. Apollonio, Brescia.

### **Alcuni siti dedicati alle piante medicinali e velenose**

<http://www.accessdata.fda.gov/scripts/plantox>

<http://www.afisna.it>

<http://www.americanherbalists-guild.com/Botanical.com>

<http://www.ansci.cornell.edu/plants/index.html>

<http://www.botanical.com/botanical/mgmh/mgmh.html>

<http://www.dfem.unipd.it/Biblioteca/Biblio.linksB.htm>

<http://www.elsevier.com/locate/fitote>

<http://www.emea.europa.eu/index/indexh1.htm>

<http://www.emedicine.com/ped/topic331.htm>

<http://www.epicentro.iss.it/focus/erbe/fitosorveglianza.asp>

<http://www.erbeofficinali.org>

<http://www.escop.com>

<http://www.farmacovigilansa.org/fitosorveglianza>

<http://fda.gov>

<http://fitomedicina.it>

<http://www.giftpflanzen.org>

<http://www.globalnet.it>

<http://www.herbaitalica.com>  
<http://www.herbalgram.org>  
<http://www.herbs.org/index.html>  
<http://www.herbalchem.net>  
<http://www.herbmed.org>  
<http://www.hort.purdue.edu/newcrop/med-aro/default.html>  
[http://www.ibiblio.org/pfaf/D\\_search.html](http://www.ibiblio.org/pfaf/D_search.html)  
<http://www.infoerb>  
<http://www.isafa.it/scientifica/Officinali/Offic-it/PianteOfficinali.html>  
<http://www.medicinanaturale.usl11.toscana.it>  
<http://www.medicinenaturali.org/fitoterapia.htm>  
<http://museum.cov.ns.ca/poison/default.asp>  
<http://www.naturamedica.net>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>  
<http://www.nccam.nih.gov>  
<http://www.pharbenia.it/web/pharbenia.nsf/Home?OpenForm>  
<http://www.phytotherapies.org>  
<http://toxnet.nlm.nih.gov>  
<http://www.univ.trieste.it>  
<http://www.vet.purdue.edu/toxic/cover1.htm>  
<http://www.sifit.org>  
<http://www.unimedicine.ne>

## *Indice dei nomi volgari*

|                          |                |                             |                 |
|--------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------|
| Achillea                 | <i>pag.</i> 31 | Dente di leone              | <i>pag.</i> 123 |
| Aglione coltivato        | >> 39          | Edera                       | >> 73           |
| Aglione comune           | >> 39          | Equiseto dei campi          | >> 65           |
| Agrimonia comune         | >> 35          | Erba alliarica              | >> 37           |
| Alliarica comune         | >> 37          | Erba da porri               | >> 57           |
| Alloro                   | >> 83          | Erba di San Giovanni comune | >> 77           |
| Altea comune             | >> 41          | Erba di San Guglielmo       | >> 35           |
| Angelica selvatica       | >> 43          | Erba gatta                  | >> 131          |
| Asparago comune          | >> 47          | Erba-amara vera             | >> 121          |
| Bardana maggiore         | >> 45          | Eupatoria                   | >> 35           |
| Biancospino comune       | >> 61          | Falsa ortica bianca         | >> 81           |
| Biancospino monostilo    | >> 61          | Farfara                     | >> 127          |
| Biondella                | >> 55          | Farfaro comune              | >> 127          |
| Bismalva                 | >> 41          | Farfugio                    | >> 127          |
| Borsacchina              | >> 53          | Farnia                      | >> 103          |
| Borsapastore comune      | >> 53          | Fumaria comune              | >> 71           |
| Cacciadiavoli            | >> 77          | Fumosterno                  | >> 71           |
| Cacciafebbre             | >> 55          | Granoturco                  | >> 139          |
| Camomilla comune         | >> 89          | Iperico                     | >> 77           |
| Canapa acquatica         | >> 67          | Ippocastano                 | >> 33           |
| Cardo di S. Maria        | >> 117         | Lamio bianco                | >> 81           |
| Cardo mariano            | >> 117         | Lappola                     | >> 45           |
| Castagna amara           | >> 33          | Lauro                       | >> 83           |
| Cavolo senape-nera       | >> 51          | Lingua di cane              | >> 99           |
| Celidonia                | >> 57          | Luppolo                     | >> 75           |
| Centauro maggiore        | >> 55          | Mais                        | >> 139          |
| Cicoria comune           | >> 59          | Malva selvatica             | >> 87           |
| Cinquefoglie tormentilla | >> 101         | Matricale                   | >> 121          |
| Citronella               | >> 91          | Melissa vera                | >> 91           |
| Cocozza                  | >> 63          | Millefoglio montano         | >> 31           |
| Coda di cavallo comune   | >> 65          | Muraiola                    | >> 97           |
| Coda rossa               | >> 85          | Noce comune                 | >> 69           |
| Consolida maggiore       | >> 119         | Olmara comune               | >> 69           |
| Crescione d'acqua        | >> 93          | Orbano                      | >> 83           |
| Crescione di fonte       | >> 93          | Ortica                      | >> 129          |
| Crespino                 | >> 49          | Ortica comune               | >> 129          |

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Partenio              | <i>pag.</i> 121 |
| Pervinca comune       | >> 135          |
| Pervinca minore       | >> 135          |
| Piantaggine lanciuola | >> 99           |
| Quercia comune        | >> 103          |
| Radicchio             | >> 59           |
| Ramerino              | >> 107          |
| Regina dei prati      | >> 69           |
| Ridarella             | >> 85           |
| Rimandria             | >> 37           |
| Rosa canina           | >> 105          |
| Rosa selvatica comune | >> 105          |
| Rosmarino             | >> 107          |
| Rosolaccio            | >> 95           |
| Salcerella comune     | >> 85           |
| Salice bianco         | >> 109          |
| Salice comune         | >> 109          |
| Salvia                | >> 111          |
| Salvia domestica      | >> 111          |
| Sambuco comune        | >> 113          |
| Sambuco nero          | >> 113          |
| Saponaria comune      | >> 115          |
| Senape nera           | >> 51           |
| Sinfito               | >> 119          |
| Soffione              | >> 123          |
| Tarassaco comune      | >> 123          |
| Tasso barbasso        | >> 133          |
| Thè dei boschi        | >> 35           |
| Timo comune           | >> 125          |
| Timo maggiore         | >> 125          |
| Timo pepolino         | >> 125          |
| Tormentilla           | >> 101          |
| Tossilaggine comune   | >> 127          |
| Verbasco              | >> 133          |
| Valeriana comune      | >> 131          |
| Vetriola comune       | >> 97           |
| Viola del pensiero    | >> 137          |
| Zucca                 | >> 63           |

## *Indice dei nomi scientifici* (\*)

*Achilléa millefólium* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Aésculus hippocástanum* (Foto di Eugenio Zanotti e Franco Rossi)

*Agrimónia eupatória* (Foto di Luciano Vitali)

*Alliária petioláta* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Althea officinalis* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Állium sativum* (Foto di Luciano Vitali)

*Angélica sylvéstris* (Foto di Marinella Zepigi)

*Árctium láppa* (Foto di Franco Rossi)

*Aspáragus officinális* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Bérberis vulgáris* (Foto di Franco Ferrandi)

*Brássica nigra* (Foto di Marinella Zepigi)

*Capsélla búrsa-pastóris* (Foto di Franco Vitali)

*Centaurium erythraéa* (Foto di Antonio Messina)

*Chelidónium május* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Cichórium inthybus* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Crataégus monógyna* (Foto di Franco Ferrandi)

*Cucúrbita máxima* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Equisétum arvénse* (Foto di Luciano Vitali)

*Eupatórium cannábinum* (Foto di Luciano Vitali)

*Filipéndula ulmária* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Fumária officinális* (Foto di Franco Ferrandi)

*Hédera hélíx* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Húmulus lúpulus* (Foto di Eugenio Zanotti)

*Hypéricum perforátum* (Foto di Marinella Zepigi)

*Júglans régia* (Foto di Luciano Vitali)

*Lámium álbum* (Foto di Franco Ferrandi)

*Láurus nóbilis* (Foto di Marinella Zepigi)

*Lýthrum salicária* (Foto di Luciano Vitali)  
*Málva sylvéstris* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Matricária camomilla* (Foto di Luciano Vitali)  
*Melissa officinális* (Foto di Marinella Zepigi)  
*Nastúrtium officinále* (Foto di Luciano Vitali)  
*Papáver rhoéas* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Parietária officinális* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Plantágo lanceoláta* (Foto di Marinella Zepigi)  
*Potentilla erécta* (Foto di Giuliano Salva)  
*Quercus róbur* (Foto di Luciano Vitali)  
*Rósa canina* (Foto di Luciano Vitali)  
*Rosmarinus officinális* (Foto di Luciano Vitali)  
*Sálix álba* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Sálvia officinális* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Sambúcus nigra* (Foto di Franco Ferrandi)  
*Saponária officinális* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Silybum mariánum* (Foto di Luciano Vitali)  
*Sýmphytum officinále* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Tanacétum parthénium* (Foto di Luciano Vitali)  
*Taráxacum officinále* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Thýmus vulgáris* (Foto di Luciano Vitali)  
*Tussilágo fárfara* (Foto di Melania Marchi)  
*Urtica dióica* (Foto di Eugenio Zanotti)  
*Valeriana officinális* (Foto di Luciano Vitali)  
*Verbáscum thápsus* (Foto di Luciano Vitali)  
*Vinca minor* (Foto di Luciano Vitali)  
*Viola tricolor* (Foto di Luciano Vitali)  
*Zéa máys* (Foto di Eugenio Zanotti)

(\*) Ai binomi scientifici sono stati aggiunti gli accenti per una loro pronuncia corretta.

## *Indice*

---

|                                                                                                                       |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Presentazione                                                                                                         | <i>pag.</i> 3   |
| Prefazione                                                                                                            | <i>pag.</i> 5   |
| Consigli e raccomandazioni                                                                                            | <i>pag.</i> 8   |
| Introduzione                                                                                                          | <i>pag.</i> 10  |
| Schede informative delle principali piante medicinali<br>diffuse nel territorio del Parco dell'Oglio Nord             | <i>pag.</i> 29  |
| Elenco di altre piante medicinali spontanee<br>od inselvatichite presenti nel territorio del<br>Parco dell'Oglio Nord | <i>pag.</i> 141 |
| Le normative di riferimento in Italia ed in Lombardia<br>inerenti le piante medicinali (ovvero piante officinali)     | <i>pag.</i> 144 |
| Glossario botanico                                                                                                    | <i>pag.</i> 147 |
| Glossario dei termini medici e farmaceutici                                                                           | <i>pag.</i> 171 |
| Bibliografia e sitologia                                                                                              | <i>pag.</i> 183 |
| Indice dei nomi volgari                                                                                               | <i>pag.</i> 194 |
| Indice dei nomi scientifici                                                                                           | <i>pag.</i> 196 |



Agli effetti della Legge N. 106 del 15 aprile 2004, il libro è stato depositato presso:

**Biblioteca Civica Queriniana**

Ufficio Deposito Legale - Via Mazzini, 1  
25121 Brescia

**Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze**

Ufficio Deposito Legale - Piazza Cavallotti, 1  
50122 Firenze BEIC

**Biblioteca Nazionale Braidense**

Via dei Fiori Oscuri, 2  
20121 Milano

**Biblioteca Nazionale Centrale di Roma**

Ufficio Deposito Legale - Via Castro Pretorio, 105  
00185 Roma

In Archivio anche presso:

**Fondazione Biblioteca Morcelli - Pinacoteca Reppi**

Via Bernardino Varisco, 9  
25032 Chiari (Brescia)

Maggio 2014

Impaginazione:

Studio Franzini (CR)

stampa a cura di:

Fantigrafica (CR)

