

L'Orto dei Semplici e le Piante Velenose

Giardino Botanico Giangio Lorenzoni – Pian del Cansiglio

A cura di Vittorio Alberti Erborista & Fitopreparatore - Erboristeria Armonia via Nazionale n. 74 b- Quero (BI) tel. 0439 788443

Orto dei semplici: La parola semplici deriva dal latino medioevale medicamentum o medicina simplex usata per definire le erbe medicinali. Inizialmente aveva il nome di Horto dei semplici. Il primo orto botanico del mondo occidentale sorse a Salerno, ad opera di Matteo Silvatico, insigne medico della Scuola salernitana tra il tredicesimo ed il quattordicesimo secolo.

Piante velenose o della morte: Inevitabilmente la morte appartiene all'esperienza umana e sociale difatti la Morte al maschile è Thanatos (in greco) ed appare nell'aspetto di un giovane simile ad un compagno d'armi del guerriero caduto e rappresenta la morte eroica.

La morte al femminile è Chera e presiede alla trasformazione del vivo nella putrefazione e nell'oscurità ultima, oltre che l'ignoto tenebroso (scorpione).

Prima aiuola

01

Echinacea purpurea

Nome volgare: Echinacea
Famiglia: Asteraceae

Comprendente **nove** specie d'interesse ornamentale ed erboristico.

Le Echinacee sono originarie del Nord America, presentano un areale molto esteso e mostrano una notevole adattabilità alle diverse condizioni ambientali; crescono spontaneamente sia nelle zone di pianura che ad alta quota (fino ad oltre 1500 m di altitudine)

Echinacea (dal greco echinos, riccio), per la struttura dei semi che possiedono.

Le Echinacee sono piante erbacee poliennali con riposo vegetativo invernale (la parte epigea si dissecca in autunno), appaiono dalla primavera inoltrata all'autunno e fioriscono tra giugno e agosto. L'apparato radicale è più o meno fascicolato, con radici singole di calibro differente; le foglie, riunite in rosette basali e poi distribuite lungo gli scapi, sono lanceolate od ellittiche, con margine intero o seghettato e generalmente provviste di peli. Il fusto, di altezza variabile da 50 a 150 cm, ha un portamento eretto, si presenta più o meno peloso, ramificato e rivestito di poche o molte foglie, a seconda della specie.

Il capolino è terminale, lungamente peduncolato, con ricettacolo conico, fiori ligulati (sterili) di lunghezza e tonalità variabili dal bianco-rosato al rosa-purpureo, e fiori tubulosi (fertili) ermafroditi; il polline può presentare diverse colorazioni.

Il frutto è un achenio quadrangolare con presenza od assenza di pigmentazione marrone chiaro all'apice e fornito di un piccolo pappo.

Attività farmacologica:

immunostimolante, immunomodulante, cicatrizzante, ricostituente dei tessuti lesi.

Indicazioni terapeutiche:

stati infettivi generali, malattie da raffreddamento, influenza, lesioni alle mucose.

Uso esterno:

ferite, ulcere, foruncoli, dermatiti, eczemi...

02

Verbascum thapsus

Nome volgare: Tasso barbasso
Famiglia: Scrophulariaceae

Il Verbascum o tasso barbasso è considerata nell'erbario come un'erba amara, rinfrescante, mucillaginosa, decongestionante, espettorante, antisettica, diuretica, analgesica. Utile nel caso di tosse, catarro, pertosse, bronchite, laringite, infezioni del tratto urinario e diarree.

Principi attivi principali:

Glucosidi, flavonidi, flavonoidi, esperi dina, mucillagine, saponine,

Attività farmacologica:

espettorante, bechica, antinfiammatoria, antiallergica.

Indicazione terapeutiche:

affezioni respiratorie, tosse, faringiti, bronchiti.

	Il nome Verbascum deriva dalla radice virb (proprio anche alla Verbena) che significa verga.	fitosteroli, verbasco saponina, oli essenziali... Parti Usate: I fiori e le foglie. Curiosità: La pianta era usata come stoppino per le lucerne fina da tempi antichissimi; anche in accadio il nome della pianta vuole dire lucerna.	Per uso esterno: le foglie vengono utilizzate per decotti detergenti su piaghe e ferite, per cataplasmi su foruncoli, scottature, emorroidi e geloni.
03	Stachys officinalis Nome volgare: Betonica comune Famiglia delle Lamiaceae (ex Labiate) Il nome del genere Stachys deriva dal greco (spiga). Significato dovuto ovviamente dalla disposizione dell'infiorescenza lungo il fusto. Il genere Stachys si compone di una sessantina di specie, metà delle quali vive in Italia alcune delle quali sono addirittura endemiche delle isole dell'arcipelago sardo.	La Stachys officinalis è una pianta perenne con gemme svernanti (sotto lettiera o neve) al livello del terreno e con asse florale di tipo eretto con poche foglie. La pianta presenta un fusto quadrato, eretto. Le foglie sono peduncolate, in maggiore misura le basali. Hanno forma ovato-lanceolata con nervature alquanto marcate e margine crenato. I fiori sono di colore rosa porporino riuniti in spighe dai delicati fiori colorati di rosa profumati di citrato. La fioritura avviene in estate. La pianta può superare il mezzo metro di altezza Parte utilizzata: foglie, radice Costituenti principali: flavonoidi, iridoidi, tannino, p. amaro, colina e tracce di olio essenziale. La pianta è per un'attività antiinfiammatoria dovuta alla presenza di iridoidi.	Attività farmacologica: astringente, digestive, anticefaliche, diuretica, vulnerarie e sedative in generale. Indicazioni terapeutiche: utile per raffreddori di testa, cefalee e per eliminazione degli acidi urici, depurante e leggera sedativa. Uso esterno: cicatrizzante. Betonica, dal latino vere tonica, veramente tonica, con allusione alle proprietà della pianta. Nel Medio Evo si attribuivano alla nostra pianta poteri magici e si usava per curare qualunque male. La pianta, data la sua popolarità, ha originato nel tempo diversi modi di dire; nel Veneto, ad esempio si usa la frase "Conosciuti come la betonica" per indicare qualcosa che è sulla bocca di tutti.
04	Cerastium arvense Nome volgare: Cerastio rigido Famiglia delle Caryophyllaceae 50 sono spontanee del nostro territorio.	è una piccola pianta alta non più di 40 cm, perenne delle zone alpine con gemme svernanti (sotto lettiera o neve) al livello del terreno con asse florale allungato e con poche e sottili foglie. le radici sono avventizie da stolone. Fiori bianchi.	Nessun uso in erboristeria ed in cucina.
05	Malva silvestris Nome volgare: Malva Famiglia delle malvaceae Il nome Malva deriva dal latino malva (m) ed ha il significato di molle, cioè capace di ammorbidire. Comprende circa 25 specie.	La droga è costituita dai fiori e dalle foglie che sono ricchi di mucillaggini le quali hanno la capacità di "inglobare" l'acqua sottoforma gelatinosa. Una delle piante spontanee più comuni e più usate nel passato, la m. silvestris presenta fiori lilla intenso. La si trova ai bordi delle strade campestri, nei prati ma anche nei nostri giardini.	Attività farmacologica: emoliente, protettiva delle mucose dell'apparato digerente, respiratorio urogenitale, bechica, lubrificante intestinale. Indicazione terapeutiche: infiammazione delle vie respiratorie, tosse, stitichezza, cistiti. Uso esterno: impacchi e cataplasmi. Curiosita' La malva, per le sue innumerevoli proprietà, nel 1500 era chiamata "omnimorba = rimedio per tutti i mali" . Nella nostra tradizione contadina, venivano raccolti alla vigilia di San Giovanni e collocati sui davanzali perché bevessero la "guazza", per diventare così vera panacea per tutti i mali.
06	Arenaria serpyllifolia Nome volgare: Arenaria Famiglia: Caryophyllaceae	Genere di piante erbacee annue o perenni proprie delle regioni temperate e fredde, frequenti nei terreni aridi o sabbiosi e sulle rupi, in particolare sui monti. Le sue specie presentano foglioline piccole, ovali, come per esempio Arenaria serpyllifolia, fiori minuscoli, bianchi o verdastri, più di rado rossastri. L'arenaria è una piccola pianta 5-12 (30) cm la radice è fascicolata con fusto ascendente e gracile, sparsamente pubescente con peli minori di 1 mm, rivolti verso il basso. Le foglie sono opposte, ovato-acuminate (3,5 x 4 mm) Infiorescenza: cima ramosa con fiori ermafroditi, 5 sepali liberi acuminati più grandi dei petali, 5 petali bianchi, ovali.	Nessun uso erboristico

		Frutto: capsula ovoide, punteggiata, di 4 mm con semi grigio-plumbei	
07	Viola arvensis Nome volgare: Viola dei campo Famiglia: Violaceae La Viola è un genere diffuso in Europa, nelle zone tropicali e in america del nord, centrale e del sud. Comprende circa 400 specie erbacee annuali o perenni con fioriture primaverili.	Pianta erbacea con fusti ascendenti e ramificati, alta 10 - 40 cm Foglie grandi, allungate, acute e dentate. Fiori bianchi o violacei col petalo inferiore sempre biancastro o giallastro.	Attività farmacologica: Depurative, tossifughe, espettoranti emollienti. Indicazioni terapeutiche: tosse, raucedine (poco usata) (Droga usata: parte aerea)

Seconda aiuola

08	Aconito Lamarckii Nome volgare: Aconito di lamarchi Famiglia delle ranunculaceae La pianta è un po' meno velenosa dell'Aconito Napellus	Fiori giallo-verde. Proprietà vedi Aconito Napellu	
08	Aconitum Napellus Nome volgare: Aconito napello Famiglia delle ranunculaceae La pianta più velenosa della flora italiana. Dal greco: pianta velenosa (aconitum). La pianta infatti risulta conosciuta fin dai tempi dell'antichità omerica. Veniva usata come simbolo negativo (maleficio o vendetta) nella mitologia dei popoli mediterranei. Il nome del genere sembra derivare anche dall'uso che se ne faceva in guerra: dardi e giavellotti con punte avvelenate. Usata in antichità anche durante le guerre come fumo "mortale" nelle trincee o cunicoli già 1000 ac. Nel 800 dc in Cina le prime bombe a gas di aconito.	È una pianta spontanea perenne, alta fino ad un metro e mezzo. Diffusa nelle regioni montagnose, cresce bene sia sui terreni umidi dei boschi di collina, sia sui terreni concimati nei dintorni di stalle o letamai dei pascoli montani. È una pianta molto bella la cui fioritura si verifica fra luglio e settembre con fiori a forma di elmo, generalmente di colore blu scuro.. Tutte le parti della pianta e in particolare le radici sono tossiche per il contenuto in alcaloidi, il principale dei quali è l'aconitina. L'Aconito è una pianta dalle forti doti curative ma estremamente velenosa difatti se parti della pianta vengono ingerite, immediata è la comparsa del prurito che dalla bocca si estende a tutto il volto, seguito da sensazione di freddo, sudorazione, dilatazione delle pupille, vomito, diarrea sanguinolenta e grave affaticamento. A volte si sono avuti intossicazioni e fenomeni irritativi locali solo tenendo un mazzo di questa pianta nelle mani, perchè i principi attivi vengono assorbiti anche attraverso la pelle. Bastano pochi grammi di radice per determinare la morte.	Composti chimici presenti nella pianta: aconitina, mesaconitina, neopellina, delfinina, ipaconitina, indaconitina, acido aconitico, acido malico e acido acetico. Attività farmacologica: Bastano pochi milligrammi dell'alcaloide aconitina per procurare la morte. Pertanto deve essere usata sotto la vigilanza costante del medico. In fitoterapia viene utilizzata per le sue marcate proprietà antinevralgiche, sedative, analgesiche. Le parti usate sono le foglie e la radice dotate in maggior misura dell'aconitina. In ogni caso l'Aconito è una pianta troppo pericolosa per essere usata. Curiosità: San Francesco di Sales scriveva: il miele di Eraclea era velenoso perché le api bottinano i fiori di Aconito, difatti tale miele fa venire il capogiro, confonde la vista e lascia la bocca amara come il peccato.
09	Atropa Belladonna	Pianta erbacea e perenne, dotata di un grosso rizoma dal quale si sviluppa un fusto robusto, eretto e ramificato, di altezza compresa tra i 70-150 cm. Le foglie sono semplici, picciolate, di forma ovale-	Attività farmacologica: narcotica, antispastica, analgesica; riduce le secrezioni della bocca, dei bronchi e dello stomaco.

	<p>Nome volgare: Belladonna Famiglia: solanaceae</p> <p>Pianta velenosa</p> <p>Atropa (crudele) è il nome della Moira che nella mitologia greca taglia il filo della vita, ciò a ricordare che l'ingestione delle bacche di questa pianta causa la morte.</p> <p>Belladonna perché nel rinascimento le dame usavano questa pianta per dare colorito al viso e lucentezza agli occhi.</p>	<p>lanceolata, alternate nella zona superiore a foglie più piccole; come il fusto, sono ricoperte di peli ghiandolari responsabili dello sgradevole odore emanato dalla pianta.</p> <p>I fiori sono ermafroditi, ascillari e penduli; presentano un calice a 5 sepali ed una corolla a 5 petali di forma campanulata-tubulosa e di colore violaceo cupo; l'androceo è composto da 5 stami con antere molto sviluppate, il gineceo da un ovario biloculare con stilo unico e stigma bifido.</p> <p>La belladonna fiorisce nel periodo estivo e l'impollinazione è entomogama (tramite Insetti). I frutti sono lucide bacche nere, di piccole dimensioni, contornate dal calice che, durante la maturazione, si accresce aprendosi a stella.</p> <p>Nonostante l'aspetto invitante e il sapore gradevole, le bacche sono velenose per l'uomo e l'ingestione può provocare una diminuzione della sensibilità, forme di delirio, sete, vomito, seguiti, nei casi più gravi, da convulsioni e morte.</p>	<p>Usata in farmacia ed in omeopatia...da evitare in ogni caso visto che il nostro organismo non tollera l'aggressione di "veleni" anche se diluiti. Preparazioni galeniche, diluite, venivano usate come antispastico per l'apparato digerente</p> <p>Curiosità: Prima della comparsa dei moderni anestetici, quest'erba veniva applicata alla pelle dei pazienti per renderli incoscienti prima dell'operazione, il preparato era detto "pomata dello stregone". Vuole la leggenda che le streghe si recassero ai sabba a cavallo di scope volanti che cospargevano con questi unguenti prodigiosi.</p> <p>Curiosità: Una filastrocca inglese così enunciava: "caldo come una lepre" (aumento della temperatura corporea) "cieco come un pipistrello" (dilatazione pupillare e paralisi dell'accomodazione) "secco come un osso" (blocco della sudorazione e della salivazione) "rosso come una barbabietola" (congestione del volto e del collo) "matto come una gallina" (eccitazione psico-motoria, allucinazioni).</p>
10	<p>Solanum Dulcamara</p> <p>Nome volgare: Erba morella Famiglia: solanaceae</p> <p>La Solanaceae è una famiglia vegetale che comprende diverse specie commestibili come le patate, le melanzane e i pomodori. Organizzata in quasi 100 generi per un totale di oltre 2000 specie.</p>	<p>Sono piante frutici (di tipo cespugliose a foglie caduche che si sostengono ad altre piante) a portamento sdraiato (prostrato) o rampicante. L'altezza varia da 3 a 15 dm (massimo 2 - 3 metri). L'aspetto può essere sia glabro che peloso (peli semplici o ghiandolari). La forma biologica è nano-fanerofita (NP), ossia sono piante perenni e legnose, con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo dai 30 cm ai 2 metri.</p> <p>Il nome è dovuto al sapore dei rametti, prima amaro e poi dolce, che venivano masticati come i rametti di liquirizia.</p> <p>Parti usate: fusto, foglie e bacche</p>	<p>Attività farmacologica: depurativa, narcotica, antireumatica.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: ipervischiosità sanguigna, dermatosi, asma, tosse, pertosse, reumatismo.</p> <p>Uso esterno: contusioni, accessi.</p> <p>Pianta in ogni caso da usare con cautela od ancor meglio da non usare.</p>
11	<p>Gnaphalium silvestris</p> <p>Nome volgare: Canapicchia comune, Gnafalio dei boschi Famiglia: Asteraceae</p> <p>Se ne annoverano circa 120 specie.</p> <p>Habitat: Sentieri boschivi, cedui, boschi schiariti a suolo acido (giugno-settembre)</p>	<p>Dimensioni: 15-30 (70) cm Radice: fittonante Fusto ipogeo: assente Fusto epigeo: ascendente, grigio-tomentoso e foglioso Foglie: foglie alterne, lineari-spatolate (2-5 x 40-60 mm), uninervie, crenate; pagina ventrale bianca, sparsamente tomentose dorsalmente; foglie progressivamente ridotte. Infiorescenza: capolini numerosi riuniti in racemo terminale, squame superiori chiazzate di bruno Fiori: fiori attinomorfi tutti tubulosi in capolini monoici, i 3-4 centrali ermafroditi, i periferici femminili, corolla gialla Frutto: acheni di 1 mm, pappo di peli di colore biancastro</p>	<p>Specie acidofila, diffusa nei sentieri e strade forestali, cedui, schiarite, fino ai prati e pascoli rasi acidofili (nardeti) e lande ad arbusti bassi.</p>
12	<p>Allium schoenoprasum</p> <p>Nome volgare: Erba cipollina</p>	<p>Pianta erbacea, perenne, bulbosa dalle foglie sottili, tubolari di colore verdastro. I fiori, di colore rosa o rosa porporino, sono riuniti in eleganti capolini globosi. Fiorisce da giugno ad agosto. Il sapore è gradevolmente intenso, ricorda la cipollina, ma è ben più morbido, un</p>	<p>Consigli: Può essere utilizzata per insaporire insalate, minestre e uova e per preparare salse a base di erbe. La semina in semenzaio avviene in febbraio, per trapianto in aprile. L'erba cipollina</p>

	Famiglia: Liliaceae	eccellente aromatizzatore di numerose pietanze. Probabilmente originaria dell'Europa settentrionale e dell'Asia, viene coltivata in Europa, in Asia e in America settentrionale. Raccolta e conservazione Le foglie devono essere recise alla base e danno il meglio se consumate fresche. Per conservarle, si consiglia di congelarle in piccoli sacchetti chiusi, dopo averle tagliate ad anelli.	predilige terreni fertili e ben drenati. Le foglie si raccolgono già a quattro mesi dalla semina. L'erba cipollina se essiccata perde le sue proprietà aromatiche, meglio utilizzarla fresca o conservarla mediante congelazione.
13	Veronica officinalis Nome volgare: Veronica Famiglia: Scrofulariaceae Habitat: Si trova sia nei boschi che nei pascoli, ma è più abbondante nei luoghi erbosi. 0-2000 m. Maggio luglio Il suo nome deriva dal nome dell'italiana Santa Veronica (1445-1497) In Francia era conosciuta come "Herbe aux ladres" = erba dei lebbrosi	Caratteristiche: È una pianta erbacea perenne, abbondantemente tomentosa, con il fusto, lungo 40-50 cm, prostrato nella parte iniziale e radicante ai nodi; la parte terminale con le infiorescenze è ascendente o eretta. Le foglie, opposte a due a due, variano nella forma da quasi rotonde a ovali o ellittiche e hanno un picciolo molto corto dilatato alla base e semiamplessicaule; il margine è dentellato, la superficie è vellutata per la presenza di uno strato di peli morbidi. I fiori sono portati da numerosi racemi allungati, inseriti nella parte terminale dei fusti, e possono essere opposti oppure alterni. I fiori, inseriti con un peduncolo all'ascella di una brattea lineare, hanno il calice diviso in quattro lobi oblungi e ottusi; la corolla, di colore azzurro chiaro o lilla, è tubulare alla base e divisa quindi in quattro lobi, che sono percorsi da venature di colore più carico. Il frutto è una capsula racchiusa, nella sua metà inferiore, fra i lobi del calice persistente; è cuoriforme o subtriangolare con la superficie pubescente e reticolata.	Attività farmacologica: aperitiva, digestiva, tossifuga, antiinfiammatoria, emolliente. Indicazioni terapeutiche: inf. vie urinarie, ritenzione dei liquidi, . gotta, sofferenza epatica. (Droga usata: la parte aerea della pianta.) Il pastore Sebastian Kneipp consigliava la tisana di veronica in caso di debolezza degli organi respiratori, tosse cronica e nel trattamento dei casi di tubercolosi. Meglio non fidarsi troppo dei consigli di S. Kneipp.
14	Symphytum tuberosum Nome volgare: Consolida femmina Famiglia: Borraginaceae Symphytum deriva dal greco sympho = unire tenere insieme. Habitat: Su terreno bagnato pesante; boschi di latifoglie 0-1300 m. Marzo aprile	Caratteristiche: Pianta perenne con radice a fittone, fusto angoloso alato solo in parte. Foglie obovate, alla base ristrette e prolungate sul fusto in una ala, lunga circa la metà dell'internodo. Fiori in cime dense di lunghezza 12-16 millimetri, calice con tubo di 2 mm e denti lineari di 7-8 mm, corolla gialla con denti ottusi e stami non sporgenti, stilo sporgente di 1-2 mm, fiorisce in marzo-aprile.	Attività farmacologica: cicatrizzante (vulneraria), emostatica, emolliente, decongestionante, rimineralizzante Indicazioni terapeutiche: ulcera gastrica, piaghe, ustioni, (Quando la pianta è secca si grattugiano le sue parti più consistenti sulle ferite, piaghe o bruciature : sembra che il sollievo sia assicurato (il processo di guarigione è dato da una sostanza chiamata allantoina, sostanza usata in sintesi anche dall'industria farmaceutica per gli stessi scopi).
15	Gentiana Nome volgare: Genziana Famiglia: Gentianaceae comprende circa 400 specie che possono (lutea) superare anche i 50 anni di vita. Il nome viene fatto risalire a Gentius, re dell' Illiria che per primo scoprì le virtù edicamentose di questa pianta.	La disposizione delle foglie è opposta. Sono anche presenti foglie che formano una rosetta basale con stami ad antere saldate in un tubo circondante l'ovario, e stimmi non ritorti. Componenti Principali Sostanze amare, alcaloidi, zuccheri enzimi, tre glucosidi: genziopicrina, genziomarina, genziina; un'essenza gentisina, tracce di acido genziotannico.	Proprietà Principali I principi amari della genziana sono utili per stimolare e bilanciare la secrezione dei succhi gastrici e biliari, la cui carenza è causa di malessere, sonnolenza, mal di capo, fermentazioni intestinali; per aiutare l'assimilazione del cibo, la ripresa dei convalescenti e dei soggetti deboli e anemici. Attività farmacologica: aperitiva, stomachina, coleretica, colagoga, tonica, leucocitogena, vermifuga e febbrifuga. Indicazioni terapeutiche: inappetenza, anoressia, turbe digestive, ipoacidità gastrica, convalescenze, parassitosi intestinale, febbri...

	Utilizzo Magico: la sua radice profumata viene adoperata per sviluppare e risvegliare l'amore e per proteggersi dalle stregonerie e dalle maledizioni.		N.B Controindicazioni nella diatesi emorragica e nella pletora.
16	<p>Epilobium angustifolium</p> <p>Nome volgare: garofanino di bosco Famiglia: Onagraceae</p> <p>Habitat: Cresce lungo i sentieri, in luoghi umidi e sassosi, su substrato siliceo.</p> <p>I getti primaverili sono commestibili, si raccolgono quando sono alti poco meno di una spanna e si consumano come fossero asparagi.</p>	<p>Caratteristiche: .Pianta erbacea vivace provvista di un rizoma strisciante molto ramificato; il fusto, alto fino a 150 cm, è eretto, semplice o talvolta ramificato in alto. Le foglie, inserite variamente sul fusto, sono in parte verticillate, in parte opposte e in alto alterne; hanno forma lanceolata. L'infiorescenza è un racemo semplice o talvolta ramificato di forma piramidale. Il calice è diviso in quattro lobi lanceolato-lineari acuti all'apice; la corolla è formata da quattro petali obovati Il frutto è una capsula allungata.oval-oblunga, glabri e forniti di un pappo di setole bianche.</p>	<p>Principio Attivo: il p.a. si trova nelle radici e nei fiori.</p> <p>Attività farmacologica: astringenti ed antinfiammatorie utili soprattutto per uso interno per le irritazioni intestinali (coliti, enteriti e diarree) e per la tosse.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: tradizionalmente impiegato come astringente generico, per alleviare le irritazioni delle mucose della bocca e della gola, le infiammazioni delle emorroidi e le ustioni leggere.</p>
17	<p>Mentha piperita</p> <p>Nome volgare: menta piperita Famiglia: Labiatae</p> <p>Cresce in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa e predilige sia le posizioni in pieno sole che la mezza ombra, ma può resistere anche a basse temperature. Molto conosciuta già dal tempo degli egizi e dei Romani, veniva usata da Galeno come pianta medicinale.</p> <p>Il nome Mentha, secondo la mitologia Greca, deriva da quello di una ninfa: Minte, amata da Ade, che Proserpina, sua moglie, per gelosia, tramutò in pianta. Carlo Magno emise feroci editti per contenere lo spreco e proteggere la specie.</p>	<p>E' un'erbacea perenne con un apparato radicale molto sviluppato, ricco di stoloni. Ha il fusto quadrangolare tipico delle labiate, eretto e verde-violaceo, foglie opposte, picciolate, a margine dentato. I fiori, raggruppati in verticillastri spighiformi, compaiono a luglio, sono di colore rosso-rosati e di odore gradevole.</p> <p>La piperita è un ibrido naturale tra la menta acquatica (Mentha rotundifolia) e la menta viridis ed è da sempre coltivata.</p>	<p>Attività farmacologica: stimolante sist. Nervoso, tonica gastrica, digestiva, carminativa, antidiarrea, balsamica, espettorante.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: insuf. Epatica, gonfiore intestinali, coliti, nausea, cefalee, bronchiti</p> <p>Uso Esterno: contro le emicranie, nevralgie in genere, mialgie reumatiche, prurito cutaneo, come collutorio per tutte le forme gengivarie della bocca, contro punture d'insetti, infezioni in genere.</p> <p>Effetti Secondari nei bambini l'essenza deve essere usata con grande prudenza in quanto si possono avere spasmi della glottide che possono provocare la morte per soffocamento</p>
18	<p>Mentha rotundifolia</p> <p>Nome volgare: Menta acquatica Famiglia Labiatae</p> <p>Curiosità: il termine menta deriva dal latino mens, perché gli antichi ritenevano che avesse proprietà fortificanti per l'intelligenza.</p>	<p>La menta acquatica è una piantina aromatica avente un'altezza di poco superiore ad un metro, gli steli sono sottili e retti e le radici zimonzose che si espandono dal suolo.</p> <p>Le foglie sono molto semplici e nella maggior parte di queste specie presentano una peluria di color verde permanente brillante, delle profonde nervature e, generalmente, sono lanceolate.</p> <p>Sulle sommità crescono i fiori aventi delle forme coniche dal basso verso l'alto, i quali presentano dei semipetali irregolari di colore bianchi, rosa, e violetto. La corolla centrale si presenta parzialmente fusa in un tubo, si apre esattamente su due labbra: la superiore avente un solo lobo e l'inferiore avente tre lobi tutti diversi.</p> <p>La menta acquatica cresce maggiormente nei luoghi umidi: dai fondali dei percorsi acquiferi, nei laghetti naturali, nei canali irrigui, le risorgive, i fontanili, ed anche lungo i corsi dei grandi fiumi e dei grandi torrenti.</p>	<p>Attività farmacologica ed indicazioni terapeutiche</p> <p>Vedi menta piperita</p>

<p>18</p>	<p>Menta arvensis</p> <p>Nome volgare Menta campestre Famiglia Labiatae</p> <p>Habitat Incolto, prati umidi, campi. E 'in fiore da maggio a ottobre, e il semi maturano da luglio a ottobre</p>	<p>Fusti prostrati o ascendenti, irsuti, fogliosi sino all'apice. Foglie picciolate più o meno largamente ovate.dentate o crenate I fiori sono ermafroditi (sono entrambi organi maschile e femminile) e sono fecondati da api.</p> <p>Fusti prostrati o ascendenti, irsuti, fogliosi sino all'apice. Foglie picciolate più o meno largamente ovate.dentate o crenate I fiori sono ermafroditi (sono entrambi organi maschile e femminile) e sono fecondati da api.</p>	<p>Attività farmacologica ed indicazioni terapeutiche</p> <p>Vedi menta piperita</p>
<p>19</p>	<p>Filipendula ulmaria</p> <p>Nome volgare: Spirea, regina dei prati Famiglia: Rosaceae</p> <p>Tempo balsamico: estate (giugno-agosto) in piena fioritura</p> <p>Tradizionalmente era conosciuta con il nome di "Regina dei Prati", in quanto tra le favorite dalla Regina d'Inghilterra Elisabetta I per il suo aspetto soffice e delicato. Regalare fiori di Spirea Ulmaria esprime nello stesso tempo vanità e frivolezza.</p>	<p>Pianta erbacea perenne, alta fino a 150 cm, possiede foglie pennatosette verde scuro superiormente, biancastre sulla pagina inferiore, alternate con piccole foglie fissate all'asse fogliare stesso. Il rizoma è strisciante. In estate produce fiori bianco-crema in grandi corimi irregolari intensamente profumati.</p> <p>Cresce bene nei luoghi umidi (da qui il nome di olmaria palustre) delle regioni continentali, dalla pianura fino a 1500 m di altitudine. Manca nelle zone costiere mediterranee. Le sommità fiorite vengono raccolte in estate recidendole 10-20 cm sotto l'infiorescenza</p> <p>La Filipendula ulmaria è la specie da cui venne estratto nel 1838 l'acido salicilico, sostanza poi sintetizzata come "aspirina". Tipica pianta a salicilati, definita da Madaus appunto "salicilato vegetale".</p>	<p>Attività farmacologica: diuretica, antireumatica, antalgica, febbrifuga, drenante, colagogo, diaforetica.</p> <p>Reumatismo articolare acuto: Azione Antiinfiammatoria, Antidolorifica ed Antipiretica. I derivati dell'ac.salicilico svolgono tali effetti in quanto capaci di inibire l'enzima cicloossigenasi, responsabile della trasformazione dell'ac.arachidonico in prostaglandine (PG), senza provocare effetti collaterali all'apparato gastrico come i prodotti di sintesi</p> <p>Indicazioni Terapeutiche: gota, ritenzione liquidi (l'eliminazione delle scorie azotate, degli ac.urici e dei cloruri), insuff. Venosa (vasoprotettore capillare flavonoli); cistite, calcoli renali, dolori articolari, artrosi (i derivati dell'ac.salicilico svolgono tali effetti in quanto capaci di inibire l'enzima cicloossigenasi, responsabile della trasformazione dell'ac.arachidonico in prostaglandine (PG)). emicranie, febbri.</p>
<p>20</p>	<p>Vaccinium myrtillus</p> <p>Nome volgare: Mirtillo nero Famiglia: ericaceae</p> <p>La specie si trova in Eurasia e in America del Nord. In Italia il genere Vaccinium è rappresentato solo nel Nord e sui monti del Centro.</p> <p>Le donne dell'antico Impero Romano facevano il bagno mettendo nell'acqua un decotto di foglie di mirtillo per favorire l'abbronzatura</p>	<p>È una pianta arbustiva, a portamento espanso, di altezza compresa tra 20 e 60 cm, con foglie ovali.</p> <p>I fiori hanno una forma tipica a orcio rovesciato, con petali saldati tra loro. Questa forma è comune a tutte le Ericacee. L'ovario è infero.</p> <p>I frutti, bluastri, hanno l'aspetto di bacche, ma in realtà sono false bacche, perché si originano da sepali, petali e stami, oltre che dall'ovario.</p> <p>Si consumano freschi o trasformati in marmellata. Fiorisce in maggio e fruttifica in luglio-agosto.</p> <p>Nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, nella zona del Passo del Cerreto, è stata individuata una popolazione di piantine di Mirtillo con i frutti bianchi e si tratta senza dubbio della specie Vaccinium myrtillus (Mirtillo nero)</p>	<p>Attività farmacologica: Foglie: ipoglicemizzante, antisettica vie urinarie, astringente Bacche: capillarotonica, antiemorragica, rigeneratrice del porpora retinico (vedi Vit. A), antiinfiammatoria, antidiarroica.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: Foglie: diabete, infezioni vie urinarie, stati diarroici. Bacche: disturbi circolatori (capillari fragili, varici, flebiti...) Affezioni della retina, retinopatie, abbassamento della vista notturna, problemi intestinali.</p>
<p>21</p>	<p>Vaccinium vitis idaea</p> <p>Nome volgare: mirtillo rosso</p>	<p>Il mirtillo rosso o vite del monte Ida è un piccolo arbusto perenne di montagna, dai fiori bianchi o rosa, in grappoli e bacche rosse, globose, acidule. Il nome Vaccinium deriva da vacca, in quanto la pianta è molto</p>	<p>Attività farmacologica: Foglie: antisettico delle vie urinarie, ipoglicemizzante. Gemme: regolatore funzioni intestinali ed antiinfiammatorio delle</p>

	<p>Famiglia: Ericaceae</p> <p>Il genere Vaccinium viene suddiviso in due sottogeneri e circa 450 specie</p>	ricercata dai bovini nei pascoli montani.).	<p>vie urinarie.</p> <p>Indicazioni Terapeutiche: Foglie: cistiti acute e croniche, uretriti, ipertrofia prostatica, iperglicemia. Gemme: colon irritabile, colite, intestino pigro, intestino diarroico, colibacciosi, uretriti, cistiti...</p>
22	<p>Ruta graveolens</p> <p>Nome volgare: Ruta Famiglia: Rutaceae</p> <p>Nel'antica Roma si diceva che la Ruta scaldava le donne (afrodisiaco) e raffreddava gli uomini. Pianta magica che protegge dai malefici e dai serpenti.</p>	La ruta comune cresce solitamente sulle rive dei laghi alpini, in bassa quota. Pianta perenne a fusti ramificati, di 80 cm di altezza, foglie glauche, tripennatosette alla base, meno divise all'apice. Presenta fiori gialli, con il fiore centrale pentamero e gli altri tetrameri. Il frutto è una cassula subglobosa. Tutta la pianta emana un odore sgradevole.	<p>Attività farmacologica: emmenagoga (stimola fibbre uterine), sudorifera, antispasmodica, vermifuga</p> <p>Indicazione terapeutiche: assenza di ciclo mestruale, parassiti intestinali. È sconsigliabile toccare la pianta a mani nude per la possibilità di riportarne arrossamento, gonfiore e vesciche. L'erba della ruta era ritenuta l'erba contro la paura. Si metteva in tasca, appunto, quando si dovevano affrontare situazioni di paura.</p>
23	<p>Chamaecytisus hirsutus</p> <p>Citiso peloso Famiglia: Fabaceae</p>	<p>pianta perenne, suffruticosa, con rami erbacei ascendenti e villosi, alta sino a 50 cm. Le foglie sono trifogliate, sparse anche fra i fiori, i 3 segmenti sono: ellittici i 2 laterali, quello centrale e terminale, oblanceolato, la pagina superiore è glauca, l'inferiore è villosa. I fiori 20- 25 mm, sono solitari o in numero pari 2-4, quelli estivi alla sommità dei rami giovani, i fiori primaverili invece, spuntano sui rami dell'anno precedente; corolle gialle molto pelose, vessillo spesso macchiato di bruno. I frutti sono legumi pelosi lunghi 25-40 mm.</p>	<p>diffusa in tutta Europa è rara nelle aree mediterranee, In Italia è comune, ma assente in Sicilia e Sardegna, vegeta nei prati aridi, sulle scarpate, nelle boscaglie, nei boschi cedui, sino a 1.500 m, fiorisce da aprile a giugno.</p> <p>Nessun uso in erboristeria</p>
24	<p>Silene alba</p> <p>Nome volgare: Silene Famiglia: Caryophyllaceae</p> <p>Il genere Silene è molto vasto : comprende oltre 300 specie; per lo più erbacee, annue, bienni o perenni. Di queste in Italia se contano almeno una sessantina spontanee della nostra flora.</p> <p>Teofrasto parla della silene e dal greco antico viene il nome scientifico, lasciandoci il dubbio se provenga da "sialon", saliva (alcune varietà presentano una "bava" all'interno della infiorescenza) o dal mitico dio Sileno e la sua grossa pancia rotonda che ci rimanda alla forma del frutto.</p>	<p>pianta perenne, di aspetto erbaceo, ascendente, fusto ramificato, viscoso-glanduloso; alta fino a 80 cm. Le foglie lanceolate, opposte, lungamente villose sono spesso accompagnate da un fascetto di foglie più piccole. Specie dioica con fiori solitari che si aprono la sera, impollinati da farfalle crepuscolari; hanno calice rigonfio, tubuloso, bruno-rossastro, peloso e 5 petali bianchi, bilobati.</p> <p>I frutti sono capsule piriformi, deiscenti, con molti semi. Distribuzione – habitat – fioritura: pianta di provenienza eurasiatica, in Italia è comune in tutto il territorio, la si può trovare nei coltivi, sui detriti, negli incolti ai margini delle strade e aree antropizzate. Ama il caldo e i terreni ricchi di sostanze azotate. Fiorisce da maggio a ottobre sino a 1.300 m.</p>	<p>Nessun uso erboristico</p> <p>Proprietà ed usi:</p> <p>con le giovani foglie si possono preparare ottime zuppe, oppure si possono consumare bollite e saltate in padella. L'intera pianta viene utilizzata nella preparazione della "minestrella", zuppa antica e poverissima composta da 27 erbe che viene solitamente accompagnata da focaccine di granoturco.</p>
25	<p>Staclys officinalis</p>	Vedi n. 3 Betonica	

<p>26</p>	<p>Symphytum officinale</p> <p>Nome Volgare: Consolida maggiore Famiglia: Boraginaceae</p>	<p>Queste piante si presentano sotto molti aspetti morfologici diversi. Uno di questi è il colore dei fiori che è molto variabile. A volte si sono trovati dei fiori con dei petali ulteriormente suddivisi per cui il numero totale delle divisioni corolline diventano dieci. Normalmente le piante di questa specie non sono molto alte (30 – 60 cm), ma a volte possono arrivare fino a 120 cm. Tutta la loro superficie è ricoperta da peli rigidi (patenti o deflessi) bianchi, sembra quasi un tomento e l'aspetto di queste piante nel loro insieme talvolta può apparire grossolano. La forma biologica è emicriptofita scaposa (H scap), ossia sono piante erbacee perenni, con gemme svernanti al livello del suolo e protette dalla lettiera o dalla neve e dotate di un asse fiorale eretto, ramoso e foglioso. Sostanze presenti: mucillagine, resina, tannino, acido clorogenico, gomma, colina, amido e asparagina. È presente anche la consolidina (si tratta di un glucoalcaloide).</p>	<p>Attività farmacologica: cicatrizzante (vulneraria), emostatica, emolliente, decongestionante, rimineralizzante</p> <p>Indicazioni terapeutiche: ulcera gastrica, piaghe, ustioni, (Quando la pianta è secca si grattugiano le sue parti più consistenti sulle ferite, piaghe o bruciate: sembra che il sollievo sia assicurato (il processo di guarigione è dato da una sostanza chiamata allantoina, sostanza usata in sintesi anche dall'industria farmaceutica per gli stessi scopi).</p> <p>Le mucillagini vengono usate come un espettorante (funzione che favorisce l'espulsione delle secrezioni bronchiali) e sembrano valide anche per la tosse. Le foglie sono inoltre astringenti (limita la secrezione dei liquidi)¹.</p> <p>Rafforza, grazie ai suoi minerali, la formazione del callo osseo, nelle fratture.</p> <p>L'uso prolungato può causare problematiche epatiche.</p> <p>La consolida è stata vietata nel suo uso da alcuni anni (?)</p>
<p>27</p>	<p>Urtica dioica</p> <p>Nome volgare: Ortica Famiglia: Urticaceae</p> <p>Alta fino a 200 cm, predilige luoghi umidi e ricchi di azoto meglio se ombrosi.</p> <p>Il nome ortica deriva dal latino "urere = bruciare" in riferimento ai suoi peli urticanti.</p>	<p>Pianta erbacea perenne di colore verde carico. Da un rizoma ramificato e strisciante poco al di sotto della superficie, nascono fusti robusti, eretti a sezione quadrata, generalmente non ramificati, ricoperti di peli urticanti e che emettono stoloni ipogei. Le foglie con 4 stipole libere e pubescenti, sono opposte e portate da un picciolo più corto del lembo fogliare (arriva al massimo alla sua metà), sono assai più lunghe che larghe, misurano in genere più di 5 cm, hanno lamina ovale-oblunga con base cuoriforme ed apice ristretto in un dente acuto, hanno il margine grossolanamente dentato, ornato di peli corti e semplici ed altri lunghi e rigidi urticanti che spezzandosi, al minimo contatto, secernono un liquido irritante. Pianta dioica (porta cioè i fiori unisessuali su piante diverse) ha infiorescenze a racemi semplici o ramificati, penduli o ricurvi nelle piante femminili, generalmente patenti in quelle maschili, sempre più lunghi del relativo picciolo. Il frutto è un achenio ovale, munito di un ciuffo di peli all'apice.</p>	<p>Attività farmacologica: diuretica, depurativa, antigottosa, antiurica, colagogo, antiemorragica, emostatica, ipoglicemizzante, galattogena</p> <p>Indicazioni terapeutiche: gotta, uricemia, reumatismo, emorragie, depurativa pelle, acne giovanile, diabete, riduzione produzione latte.</p> <p>Curiosità: L'ortica essendo molto ricca di sali minerali e clorofilla è un ottimo fertilizzante per le piante che potranno essere annaffiate con l'acqua nella quale sono state lasciate a macerare per circa 7 gg delle foglie di ortica (500 gr per 5 litri d'acqua). In molte tradizioni popolari che si ritrovano in tutta l'Europa centrale, si crede che una pianta di Ortica allontani i fulmini se gettate nel focolare. In passato dai fusti delle piante di Ortica si ricavano fibre tessili praticamente indistruttibili, simili alla canapa. Questa pratica è ancora diffusa in alcune popolazioni della Siberia occidentale. Inoltre è un ottimo colorante per i tessuti delicati quali la lana: le foglie tingono di verde mentre le radici di giallo. A livello industriale l'ortica viene utilizzata per estrarre la clorofilla della quale è ricchissima.</p>
<p>28</p>	<p>Carlina Acaulis</p> <p>Carlina Bianca Famiglia: Asteridae</p> <p>Fino a non molti anni fa era facile trovare appesa sulle porte delle case di campagna una</p>	<p>La carlina è un fiore argentato aderente al terreno attorniato da foglie spinose e seghettate. La carlina vive fino ad una altitudine di duemila metri e si può comunemente trovare nei boschi e terreni sassosi. L'unica parte tipicamente utilizzata della carlina è la sua radice. Dato che possiede delle proprietà diuretiche e sudorifere. Un pratico e utile impiego per favorire la digestione e la drenazione dei liquidi è l'infuso di carlina che si ottiene mettendo a bollire circa 50 grammi</p>	<p>Sostanze presenti: essenza, inulina (uno zucchero digeribile anche dai diabetici), ossido di carlina (un antibiotico), potassio, calcio e magnesio. Una radice normalmente fornisce circa 1,5 % di essenze.</p> <p>Attività farmacologica: stomachica (che stimola la funzione digestiva), cicatrizzante, diuretica (migliora l'espulsione di impurità del sangue), diaforetica (agevola la traspirazione)</p>

	<p>Carlina acaulis per allontanare gli spiriti malvagi. Questa sorta di grossa margherita senza stelo che cresce nei prati di media e alta quota, non aveva però alcun potere magico ma sfruttava la natura della strega che, pur brutta, era comunque femmina e dunque curiosa: trovandola sulla porta della casa in cui voleva apportare malefici, ella non resisteva infatti alla tentazione di contarne i tantissimi pilucchi della corolla; e mentre soddisfaceva la sua curiosità, l'alba giungeva privandola dei suoi poteri.</p>	<p>di radice tritata. Sulla carlina esistono vari cenni storici e stando ad una leggenda l'imperatore Carlo Magno avrebbe somministrato ai suoi soldati un preparato di questa pianta per guarirli dalla peste.</p>	<p>cutanea) e antibiotica. Viene considerata una pianta depurativa con buoni risultati sul fegato, cistifellea e apparato urinario. Parti usate: si utilizzano le radici (raccolte ad agosto-settembre) e con esse si preparano dei decotti, estratti fluidi o tintura. Sembra però che dosi elevate possono provocare vomito e diarrea (sono presenti delle sostanze irritanti per la mucosa intestinale).</p>
29	<p>Artemisia Volgare</p> <p>Nome volgare: Assenzio selvatico Famiglia: Asteraceae</p> <p>Artemisia da Artemide, divinità greca, che presiedeva i parti e che veniva in aiuto alle donne. Il genere comprende circa quattrocento specie di erbe spontanee dell'emisfero boreale.</p> <p>Habitat Europa Centrale, Penisola Balcanica, Italia. Preferisce i terreni ricchi di sostanze azotate ed è abbondante vicino le zone abitate, predilige terreni aridi ed incolti; è ritenuta infestante. Molto diffusa in pianura non supera generalmente i 1000m. di quota.</p>	<p>È una pianta erbacea, vivace, rizomatosa, rustica e semirustica, sempreverde e semi sempreverde, che presenta una grossa radice legnosa da cui nascono i fusti eretti, legnosi alla base di colore rossiccio, angolosi, ramosi verso l'alto che raggiungono un'altezza di circa due metri. Le foglie di colore verde intenso sono distribuite alternamente sul fusto e sono pennatofide; la pagina superiore è glabra e di colore verde scuro, l'inferiore è bianca. L'infiorescenza è una pannocchia molto grande composta da numerosissimi piccoli capolini (2mm.) piramidali e fogliati. I frutti sono degli acheni fusiformi e privi di pappo. Tutta la pianta emana un odore aromatico. Assomiglia all'assenzio, ma se ne differenzia in quanto le sue foglie sono vellutate soltanto sulla pagina inferiore. Epoca di Fioritura Fiorisce da Giugno ad Agosto, si raccoglie in estate fino all'autunno.</p>	<p>Attività farmacologica: tonico, digestivo e antinfiammatorio, diuretico, favorisce il ciclo mestruale, febbrifugo</p> <p>Indicazioni terapeutiche: gastriti, spasmi gastrointestinali, epatopatie, inappetenza, amenorrea. Febbri.</p> <p>Nei sacrifici augurali dell'antichità volti ad avere un buon raccolto, tra i vari doni veniva posta anche l'Artemisia. Il simbolo della donna e della fertilità sono pertanto intimamente collegati alla pianta il cui etimo deriva dal greco "grande Artemes" che significa "sano".</p> <p>In realtà questa pianta è tipicamente femminile e dagli Anglosassoni viene indicata come "la pianta madre delle mestruazioni". La medicina popolare, da tempi immemorabili, ha riservato all'Artemisia Vulgaris un posto di primo piano riconoscendo le proprietà antispasmodiche, emmenagoghe, febbrifughe, toniche e vermifughe. Una curiosità tramandata quella di ritenere che foglie di artemisia messe nelle scarpe al mattino, permetterebbero di percorrere molti chilometri durante la giornata e senza fatica. Dormire su un cuscino imbottito di assenzio selvatico porta sogni profetici. L'infuso di assenzio selvatico è ottimo per lavare sfere di cristallo e specchi magici. Le sue foglie possono essere messe alla base della sfera per aumentare la concentrazione. Secondo un'antica tradizione popolare chi porta con sé un po' di assenzio selvatico è immune dai veleni, dai colpi di sole e dalle bestie feroci. Tenuto in casa impedisce agli elfi di entrare, mentre indossato aumenta il desiderio sessuale e la fertilità, per prevenire il mal di schiena e per curare malattie mentali.</p>
30	<p>Salvia glutinosa</p> <p>Nomi volgari: salvia vischiosa, salvia dei boschi, salvia gialla. Famiglia: Labiatae</p>	<p>Pianta perenne erbacea, con intenso odore aromatico, fusti semplici ed eretti, pubescenti in basso, glutinosi in alto, alta sino a 120 cm. Le foglie sono lungamente picciolate, pelose glandulose su entrambe le pagine, con lamina astata alla base, sono grossolanamente seghettate. Le infiorescenze sono dei verticilli che portano 2-4 fiori gialli, profumati,</p>	<p>Proprietà ed usi: dalla pianta è possibile ricavare gomma.</p>

Etimologia: il nome generico deriva dal latino "salvus" cioè "salvo", con riferimento alle proprietà salutari della pianta.

il genere *Salvia*, annovera circa 900 specie aromatiche annuali, biennali, perenni, suffrutticose e arbustive, diffuse specialmente nelle regioni temperate. Alcune salvie sono buone piante mellifere. Circa 80 specie, per la bellezza dei fiori, sono usate come ornamentali, alcune trovano impiego come erbe medicinali o aromatiche.

Distribuzione – habitat – fioritura: diffusa nelle zone montane dell'Europa e dell'Asia, in Italia è pianta comune, assente nelle isole, dei boschi di latifoglie, dove fiorisce da giugno ad agosto sino a 1.700 m.

avvolti da brattee.

Il calice è strettamente campanulato, rigido e con peli ghiandolari, vischioso, la corolla bilabiata è tubulosa si allarga alla fauce in 2 labbra gialle, punteggiate di macchie rosso-brune. Gli stami si comportano come piccolissime leve: quando gli insetti si appoggiano, penetrando nel fiore in cerca di nettare, azionano un meccanismo che gli ribalta sul dorso il braccio degli stami che portano le antere, rovesciando il polline sul dorso degli insetti stessi.

Terza aiuola

31

Hypericum perforatum

Noime volgare: erba di S. giovanni, Iperico
Famiglia: Ipericaceae

Secondo Plinio il Giovane, il suo nome deriva dal greco "hyper - eikon", in quanto può crescere anche sulle statue antiche: per questo motivo la tradizione popolare gli ha attribuito il potere di scacciare i fantasmi. Nel medio evo veniva chiamato scaccia diavoli.

I popoli del Nord ne appendono dei rametti sulle pareti e le finestre di casa come amuleto protettivo e portafortuna. Dominato dal Sole, l'iperico è una pianta sacra al Dio nordico Balder.

Pianta erbacea perenne alta 20 - 80 cm, glabra in tutte le sue parti; provvisto di un corto rizoma con fusto eretto, rossastro, legnoso, molto ramificato ed alto fino ad 1 metro. Le foglie sono opposte, prive di picciolo, ovali-lanceolate provviste di numerose ghiandole ricche di olio essenziale. I fiori gialli punteggiati di nero sono riuniti in infiorescenze a corimbo e compaiono durante l'estate. Se si strofinano i fiori di Iperico nelle dita, colorano la pelle di rosso. I frutti sono delle capsule ovoidali.

Periodo di fioritura

Maggio-Agosto

Attività farmacologica: sedativa, antispasmodica, antinfiammatoria, cicatrizzante, astringente, antisettica, ripitelizzante.

Indicazioni terapeutiche:

distonie neurovegetative con ansia ed angoscia, depressioni, nevralgie, gastriti, coliti, cistiti.

Uso esterno in pomato od oleolito: scottature, dermatiti, infezioni di varia natura.

32

Rosa canina

Nome volgare: rosa di macchia, rosa spina
Famiglia: Rosaceae

La pianta, cespugliosa e spinosa, è diffusa lungo sentieri e radure di campagna dove cresce liberamente a causa dell'abbandono dei pascoli e dei coltivi. Il fiore si presenta come una delicata rosa selvatica con un colore che va dal bianco al rosa acceso, impossibile non riconoscerla.

La parte più interessante è costituita dal frutto o meglio, dal falso frutto, simile a una bacca carnosa di colore rosso-arancio

Curiosità:

L'infuso di bacche (cimorri) di rosa canina preso alla sera aiuta ad avere

Attività farmacologica Frutti: antinfiammatoria dell'apparato urinario, diuretica, vitaminizzante, ipoglicemizzante.

Indicazioni terapeutiche frutti:

infesioni urinarie, cistiti, diabete, vit.C (solo in estratti secchi)

Attività farmacologica Gemme:

antiallergica ed antinfiammatoria

		sogni profetici.	Indicazioni terapeutiche gemme: riniti allergiche, emicranie allergiche, congiuntiviti, otiti, tonsilliti.
33	Hypericum maculatum Nome volgare: Erba di san Giovanni delle Alpi Famiglia: Ipericaceae	Pianta erbacea perenne, prostrato alla base, poi eretto, ramoso, quadrangolare, debolmente alato. Foglie: sessili, ellittiche, quelle alle biforcazioni maggiori delle altre, con ghiandole scure e talora traslucide. I fiori: ermafroditi, attinomorfi, con 5 sepali lanceolati senza ghiandola sul bordo, con punta arrotondata o ottusa, 5 petali su tutta la superficie con ghiandole nere; stami numerosi, 3 carpelli, ovario supero. I frutti sono delle capsule ovoidali.	Proprietà farmacologiche ed indicazioni terapeutiche Simili all' Hypericum perforatum
34	Euphrasia rostkoviana Nome volgare: Eufrasia Famiglia: Scrofulariaceae Il genere Euphrasia comprende circa 400-500 specie distribuite in Europa, Asia settentrionale e Nord America, preferendo climi freddi e temperati delle regioni extratropicali, di cui almeno 18 sono presenti nella flora spontanea italiana.	Pianta annuale erbacea (alta fino a 40 cm.) con un fusto semplice, o ramificato fin dal basso negli esemplari più grandi, alto fino a 40 centimetri. La pianta è normalmente pelosa, ma in alcune varietà si presenta completamente glabra. Le foglie variano da quelle semplici e lineari a quelle ovali con la base cuneata e il margine diviso in denti più o meno acuti. Il calice è tubulare e diviso in quattro denti acuminati; la corolla, anch'essa a tubo, si apre alla fauce in due labbra, di cui il superiore è spesso diviso in due lobi, l'inferiore in tre. Il colore è bianco o violetto chiaro con la fauce soffusa di rosa e macchiata di giallo. Il frutto è una piccola capsula oblunga racchiusa nel calice e contenente numerosi semi striati longitudinalmente.	Attività principali: amaro-tonica; astringente ed antiinfiammatoria; antisettica oculare. Impiego terapeutico: raucedine, tosse; congiuntiviti, blefariti, orzaiolo ecc. (uso topico). Vantaggiosamente utilizzata in collutorio o suffumigi per lenire le mucose infiammate o ulcerate (afte, mal di gola ecc.) In caso di corizza, raffreddore da fieno, rinorrea ("goccia al naso") contribuisce notevolmente a diminuire la secrezione fino a bloccarla. L'Anche la vantata attività antiallergica sarebbe giustificata dalla presenza dell'aucuboside. Curiosità: L'uso nelle affezioni oculari si baserebbe sulla teoria della signatura (Paracelso) in virtù dell'occhio che appare sul fiore. La pianta non viene citata dagli Antichi. È segnalata per la prima volta da S. Hildegarda (1098 - 1179) che la consiglia nelle ferite e non per la cura degli occhi.
35	Epilobium dodonaei Nome volgare: Ramerino di fiume, Garofanino di Dodonaeus Famiglia: Onagraceae	Fusto eretto, cilindrico, pubescente in alto; foglie lineari, pubescenti, intere e le maggiori con dentelli ottusi sul bordo; fiori patenti roseo vinosi	
36	Silene nutans Nome volgare: Silene ciondola Famiglia: Caryophyllaceae	Vedi silene alba n. 21	
37	Anthyllis vulneraria Nome volgare: Vulneraria comune Famiglia: Fabeolaceae È presente in gran parte dell'Europa e nel Nord Africa. Predilige le praterie aride e gli ambienti rupestri, su terreno preferibilmente calcareo, fino	Caratteristiche: Pianta alta fino a 30 cm. con fusto eretto o coricato alla base; le foglie pennato composte sono divise in diverse foglioline delle quali quella terminale più grande: fiori gialli o rasati riuniti in capolini globosi e terminali Il nome del genere, Anthyllis, è di origine linneana (1735, Systema naturae) ed unisce due parole greche ánthos = fiore e íoulos = lanugine e cioè "fiore [dal calice] lanoso".	Proprietà farmaceutiche: Sedative, antispasmodiche, antiinfiammatorie, astringenti (Droga usata: fiori). Indicazione terapeutiche: si usa per curare piaghe, contusioni e ferite.

	a 3000 m di altitudine.		
38	<p>Potentilla erecta</p> <p>Nome volgare: Tormentilla Famiglia: rosaceae</p> <p>Habitat: Pascoli alpini; ambiente acido. 1800-2900 m. Giugno luglio</p>	<p>Pianta erbacea alta fino a 20 cm., con foglie divise in 5 lobi e leggermente pelose sui margini, palmate segettate ai bordi; gli steli portano grandi fiori gialli dai petali leggermente intaccati. Fiori gialli a 5 petali</p> <p>La morfologia di queste piante è molto variegata e dipende dall'altitudine.</p> <p>Curiosità: la parola "tormentilla" deriva dal latino tormentina, che significa crampi intestinali o coliche e l'uso della sua radice per alleviare questi sintomi risale indietro nel tempo.</p> <p>La sua radice si presenta di un colore giallastro, ma quando viene tagliata diventa di colore rosso sangue. La tintura rossa estratta dalla radice viene usata per fabbricare l'inchiostro rosso.</p>	<p>Attività farmacologica: astringenti ed antispasmodica (attenua gli spasmi muscolari, e rilassa anche il sistema nervoso) emostatico ed antibatterico</p> <p>Indicazioni terapeutiche: coliti diarroiche, tensione muscolare, ferite, gengiviti, mal di gola. Pianta non usata nella moderna erboristeria</p>
39	<p>Arnica montana</p> <p>Nome volgare: Arnica Famiglia: Asteraceae</p> <p>L'Arnica montana è endemica in Europa, dalla Penisola iberica alla Scandinavia ed ai Carpazi. È assente dalle Isole Britanniche ed è relativamente rara in Italia. Cresce in terreni poveri (pascoli magri, brughiere e torbiere alte) e silicei (substrato acido); in zone montane da 500 a 2500 m s.l.m.</p>	<p>è un'erba medicinale, ghiandolosa, perenne, a fusto eretto e mediamente robusto, alta 20 - 60 cm, dai grandi capolini di colore giallo aranciato con caratteristici petali "spettinati" e dal gradevole odore aromatico.</p> <p>Parte utilizzata: fiori</p> <p>Curiosità: Totalmente ignorata dagli antichi perché non cresce se non in alta montagna. Arnica appare citata nei testi medici, però solo a partire dal XV secolo. Nella tradizione popolare è conosciuta "Tabacco di montagna", in quanto le foglie essiccate venivano una volta usate come tabacco da naso.</p>	<p>Attività farmacologica: antiinfiammatorie, analgesiche, antieccchimotiche, antimicrobiche, antinevralgiche.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: ecchimosi conseguenti a contusioni e distorsioni stimolando la circolazione nella parte contusa.</p> <p>Attenzione il suo uso è solamente esterno evitare di ingerire i preparati in tintura idroalcolica o acquosa.</p> <p>Un altro effetto sfruttato nella terapia delle forme reumatiche è quello dell'iperemia con conseguente senso di calore dopo la sua applicazione.</p>
40	<p>Fragaria vesca</p> <p>Nome volgare: fragola di bosco Famiglia: Rosaceae</p> <p>Foglie – radici – frutto</p> <p>Habitat Cresce nei boschi, nelle radure e nei luoghi erbosi, zone schiarite. H.l.m.0-1900 m. In molte favole le fragoline di bosco simboleggiano la stagione della luce, la primavera. E' il frutto solare per eccellenza, testimoniato anche in una leggenda tedesca che narra dei una fata che trasformò questi frutti in oro zecchino. Nella tradizione popolare la fragola era fatta oggetto di virtù magiche. Ad esempio, per evitare il morso dei serpenti, si dovevano raccogliere le foglie il 24 giugno (magico giorno di San Giovanni Battista), farle essiccare al sole e confezionare con esse una cintura. Nessuna serpe avrebbe osato avvicinare uomo o donna così conciati.</p>	<p>Pianta erbacea perenne, di aspetto eretto, dal rizoma cilindrico, obliquo e ramificato, che porta una rosetta di foglie da cui partono lunghi stoloni radicanti ai nodi. Raggiunge i 20 cm di altezza. Fusti esili, eretti e poco ramificati nella parte superiore. Le foglie hanno un lungo picciolo peloso e sono divise in tre foglioline obovate con il margine dentato nella parte apicale che è tondeggiante, mentre nella porzione basale, ristretta a cuneo, il margine è intero; la superficie superiore è verde e poco pelosa, quella inferiore è bianco-sericea.</p> <p>L'infiorescenza è formata da pochi fiori; il calice è rinforzato da un calicetto di cinque sepali lanceolati; la corolla ha cinque petali ovali di colore bianco.</p> <p>I frutti sono acheni neri e piccoli, sparsi sul ricettacolo rigonfio, carnoso, ovale e rosso. L'insieme forma la cosiddetta "fragola"..</p>	<p>Proprietà farmaceutiche foglie e radici: Aperitive, diuretiche, astringenti, antiinfiammatorie</p> <p>Indicazioni terapeutiche foglie e radici:: diarree, emorragie, afezioni vie urinarie, ep'atismo. Il succo del frutto, per uso esterno, è indicato in caso di scottature solari, macchie della pelle e denti opachi. I frutti schiacciati e ridotti in poltiglia sono efficaci nella prevenzione delle rughe e rendono la pelle del viso morbida e vellutata, nell'acqua del bagno rendono la pelle elastica e vellutata.</p> <p>Uso in cucina Frutto dolce, molto profumato e largamente usato in cucina. Oltre a essere consumate fresche, le fragole sono utilizzate anche per la preparazione di creme, confetture, gelati, marmellate, liquori, sciroppi, vino, sorbetti, succhi, gelatine; il loro utilizzo in cucina è praticamente infinito: risotti, frittate, minestre, salse per accompagnare la selvaggina etc. Le tisane di fragola, sono una bevanda sostitutiva del tè.</p>

<p>41</p>	<p>Plantago maggiore</p> <p>Nome volgare: Piantaggine</p> <p>Famiglia: Plantaginaceae</p> <p>La Piantaggine cresce un po' dovunque dal mare alla regione alpina; si trova nei prati, nei campi, lungo le strade e in tutti i luoghi erbosi.</p> <p>Con la piantaggine si preparano gustose insalate agresti e squisiti minestrone. Può essere usata in insalata ma è sovente unita ad altre piante, lessata e condita con olio e aceto aromatico. Tinge di verde i preparati come fa la parietaria.</p>	<p>E' una pianta erbacea perenne, la pianta non possiede fusto, ha solo uno o più scapi senza foglie alti fino a 30 cm, che portano al loro apice l'infiorescenza. L'infiorescenza è una spiga composta da numerosi fiori.</p> <p>Le parti utilizzate: Le foglie e i semi. Le foglie si raccolgono, ben sviluppate, da giugno ad agosto; i semi si ottengono recidendo le spighe in agosto-settembre, quando cominciano imbrunire. Le foglie si essiccano all'ombra e si conservano in sacchetti di carta o tela. Le spighe essiccate si battono per separarne i semi: questi si setacciano per eliminare le parti estranee e si conservano in recipienti di vetro o porcellana al riparo dall'umidità.</p>	<p>Principi attivi: mucillagini, sostanze amare, tannini e il glucoside aucubina.</p> <p>Attività farmacologica: Rinfrescanti, depurative, diuretiche, astringenti, antinfiammatorie, emollienti</p> <p>Indicazioni terapeutiche: tosse, bronchite, raucedine, gastriti, coliti, gengiviti.</p>
<p>42</p>	<p>Salvia pratensis</p> <p>Nome volgare: Salvia selvatica</p> <p>Famiglia: Labiate</p> <p>Etimologia: il nome generico deriva dal latino "salvus" cioè "salvo", con riferimento alle proprietà salutari della pianta.</p> <p>il genere Salvia, annovera circa 900 specie aromatiche annuali, biennali, perenni, suffrutticose e arbustive, diffuse specialmente nelle regioni temperate.</p> <p>Habitat: Comune nei luoghi erbosi e freschi. 0 - 1600 m. Maggio agosto</p>	<p>Pianta perenne, di aspetto erbaceo, ha fittone ingrossato e fusto eretto, pubescente, legnoso e ramificato in alto, alta fino a 70 cm. La pianta ha un odore intenso, non gradevole. Le foglie della rosetta basale sono picciolate, lanceolate, caratterizzate da una nervatura reticolare e dai margini leggermente crenati. I fusti talvolta portano piccole foglie sessili disposte a 1-3 paia. I fiori sono azzurro-violetti, raramente rosa o biancastri, hanno un corto labbro inferiore, mentre il superiore è arcuato. Sono disposti in radi verticilli, all'ascella di piccole brattee. L'insieme forma una spiga chiusa. Gli stami della salvia comune, si comportano come piccole leve: quando un insetto, in cerca di nettare, penetra nel fiore, aziona una specie di pedale, che gli ribalta sul dorso il braccio dello stame che porta l'antera: il polline si rovescia allora sul dorso dell'insetto. Questo meccanismo si può facilmente verificare introducendo nel fiore un filo d'erba. I frutti sono tetracheni. (Droga usata: foglie e sommità fiorite).</p> <p>Curiosità: la salvia è conosciuta e utilizzata sin dall'antichità, la usava Cleopatra per preparare filtri afrodisiaci (stimola i follicoli ovarici e le mestruazioni quindi "afrodisiaca" per le donne). I latini la chiamavano erba sacra e le attribuivano capacità di curare il morso dei serpenti, a condizione che non fosse stata infettata dall'alone venefico dei rospi. Ritroviamo questa credenza nel "Decameron". I medici della scuola salernitana si chiedevano: "perché dovrebbe morire l'uomo nel cui giardino cresce la salvia?"</p>	<p>Proprietà farmaceutiche: antisettiche, antimicotiche, antinfiammatorie, ipoglicemiche, toniche, digestive, e antidepressive (come la salvia officinale, ma meno marcate).</p> <p>Indicazioni terapeutiche: turbe della menopausa, problemi gastrointestinali, insufficienza ovarica, amenorrea, gengiviti. In erboristeria non viene usata</p> <p>Uso in cucina: Le foglie, pur non avendo la marcata aromaticità della più nota sorella, possono essere utilizzate per insaporire sughi e minestre.</p> <p>Fin dall'antichità le foglie di salvia venivano impiegate per rendere più digeribili i cibi. In particolare le grandi foglie basali vengono raccolte ancora tenere in primavera e possono essere consumate sia sotto forma di verdura, formando misticanze con altri vegetali, sia anche, una volta essiccate e ridotte in polvere, per insaporire minestre o aromatizzare frittate.</p>
<p>43</p>	<p>Leucanthemum vulgare</p> <p>Nome volgare: Margherita comune,</p> <p>Famiglia: Asteraceae</p>	<p>Pianta perenne alta tra 30 e 60 cm. Fusto eretto, semplice o ramoso. Foglie superiori relativamente strette, seghettate. Foglie inferiori arrotondate. Capolini di 4-5 cm, con involucri con squame più o meno verdi o bruno</p>	<p>Proprietà farmaceutiche: Tossifughe, antispasmodiche, astringenti. (Droga usata: capolini).</p> <p>Indicazioni terapeutiche:</p>

	Fiorisce da Maggio a Ottobre	Vegeta spesso in gruppi, nei prati poco umidi e ai bordi delle strade, boschi aridi, fino a 2.000 m.	coliti , coliti diarroiche
44	Artemisia absinthium Nome volgare: assenzio maggiore Famiglia: Asteraceae Viene utilizzato per combattere le pulci dei cani e le cocciniglie del giardino; l'erba essiccata è un ottimo antitarme per gli armadi.	erba perenne dei luoghi umidi sassosi e coltivata. Si usano le foglie e le sommità fiorite. Foglie inferiori lungamente picciolate, ripetutamente pennatisette, cogli ultimi segmenti bislungi, poco lobati; le superiori quasi sessili, meno divise, fino ad essere intere e lineari; tutte punteggiate per glandole interne e bianchicce per peluria. Sommità fiorite in pannocchia fogliata, costituita di calatidi (capolini) numerosissime piccole, sferiche, pendenti, unilaterali, frammiste a brattee strette, intere. Involucro in molte serie di brattee, le esterne, lineari, erbacee, le interne lineari, ottusissime, largamente scariose nel margine; fiori gialli, tutti tubulosi. La pianta ha odore forte, aromatico, sapore amarissimo	Attività farmacologica: tonico, digestivo e antinfiammatorio, diuretico, favorisce il ciclo mestruale, febbrifugo Indicazioni terapeutiche: gastriti, spasmi gastrointestinali, epatopatie, inappetenza, amenorrea. Febbri. L'assenzio come distillato è stato bandito nel XIX secolo a causa dei gravi problemi d'assuefazione. In realtà l'assuefazione era semplicemente dovuta all'elevato tasso alcolico del liquore, più che ai tujoni (monoterpeni). L'assenzio viene prodotto ancora oggi ma con minori quantità di tujone.
45	Rubus idaeus Nome volgare Lampone Famiglia delle Rosaceae Lampone : Protezione, amore.	Il lampone è un arbusto della famiglia delle Rosaceae, il cui omonimo frutto, di colore rosso e sapore dolce-acidulo è molto apprezzato nelle preparazioni alimentari. La fioritura avviene normalmente tra maggio e giugno mentre il frutto, composito, matura in tarda estate o inizio autunno. Cresce tipicamente negli spazi aperti all'interno di un bosco o colonizza opportunisticamente parti di bosco che sono stati oggetto di incendi o taglio del legno. È facilmente coltivabile nelle regioni temperate e ha una tendenza a diffondersi rapidamente.	Il Rubus Idaeus (germogli) contiene un insieme di sostanze miorellassanti, è un interessante antispastico uterino, è attivo sui dolori che appaiono all'inizio delle mestruazioni, oppure alla vigilia e diminuiscono o scompaiono quando si stabilisce il pieno flusso. Questo tipo di dismenorrea è in rapporto con uno spasmo dell'utero. Il Rubus Idaeus esercita un'azione frenante sul lobo anteriore dell'ipofisi e regola in particolare la secrezione ovarica. La fragarina contenuta nel Rubus Idaeus induce un rilassamento della muscolatura uterina, eliminando così le contrazioni secondarie. Attività Farmacologica: Riequilibratore del sistema endocrino femminile, antispasmodica uterina. Indicazioni terapeutiche: dismenorree, ipogonadismo femminile della pubertà, iperfollicolineria, tensione mammaria, oligo-amenorree, cisti ovariche.
46	Alchemilla vulgaris Nome volgare: Alchemilla, Erba rossa o erba stella. Famiglia: rosaceae Curiosità: Il nome deriva dall'arabo alkemelych e si riferisce al fatto che gli antichi alchimisti raccoglievano la rugiada dalle sue foglie. Le si attribuiscono proprietà quasi magiche, come conservare la giovinezza di una donna e proteggerla dalle forze oscure	L'Alchemilla vulgaris, è una pianta molto diffusa, facilmente riconoscibile per le sue grandi foglie ricoperte al mattino da abbondante rugiada. Si ritrova facilmente in montagna, nei luoghi umidi e molto raramente nelle zone costiere. L'Alchemilla è una pianta erbacea perenne alta fino a 30 cm con fusto verde chiaro-rossastro. Le foglie sono molto grandi, lobate con i margini dentellati. I fiori sono piccoli di colore giallo-verdognolo riuniti in infiorescenze a corimbo molto appariscenti.	Attività Farmacologica: astringente, antinfiammatoria, antidiarrocica, regola il ciclo mestruale, antisettica. Indicazioni terapeutiche: dolori mestruali, mestruazione profuse, infiammazioni uterine, coliti diarroiche. Uso esterno come collutorio o lande: leucorrea, vaginiti, gengiviti, stomatiti.

47	<p>Thymus pulegioides</p> <p>Nome volgare: Timo serpillo Famiglia: Labiateae</p>	<p>E' una pianta arbustiva perenne alta fino a 40-50 cm con un fusto legnoso nella parte inferiore e molto ramificato che forma dei cespugli molto compatti. Le foglie in quasi tutte le specie sono piccole e allungate con una colorazione variabile dal verde più o meno intenso, al verde chiaro, al grigio, all'argento, ricoperte da una fitta peluria in quasi tutte le specie. I fiori sono di colore bianco - rosato, ermafroditi e crescono all'ascella delle foglie in infiorescenze a spiga e sono ad impollinazione entomofila, soprattutto ad opera delle api I frutti sono degli acheni contenenti ciascuno quattro semi ricoperti da un guscio di colore marrone.</p>	<p>Attività Farmacologica: battericida, fungicida, antivirale, vermifugo, espettorante, mucolitica, spasmolitica, carminativa, tonica generale.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: bronchiti, tossi secche, tossi asmatiche, pertosse, infezioni vie respiratorie ed urinarie, insufficienza biliare, coliti infettive, fermentazioni intestinali.</p> <p>Uso esterno: Funghi della pelle, verruche, infezioni</p>
48	<p>Prunella vulgaris</p> <p>Nome volgare: Brunella Famiglia: Lamiaceae</p>	<p>Brunella è una pianta poco alta (minimo 5 cm - massimo 20 cm) strisciante, rizomatosa, i fusti spesso brunastri o violacei sono poco ramificati coperti di peli radi; raggiunge i 20 cm di altezza. Le foglie della rosetta basale sono picciolate disposte a 2-6 paia con lamina lanceolata intera o irregolarmente crenulata, quelle superiori sono sessili, opposte, lanceolate e intere, il paio estremo si trova subito sotto l'infiorescenza.</p> <p>I fiori con corolla blu violetta, raramente bianchi, sono bilabiati, caratterizzati da un labbro superiore alto ed arcuato, sono riuniti a spiga compatta, nascono all'ascella delle 2 foglie più elevate; brattee reniformi lungamente appuntite.</p> <p>I frutti sono poliachen rotondi.</p>	<p>Attività principali: antibatterica, antispasmodica, antipiretica, ipotensiva, antisettica, astringente, febbrifuga, vermifuga, diuretica, stomachica, antiossidante, antinfiammatoria, cicatrizzante, effetto antivirale effetto immunomodulante.</p> <p>Come abbiamo anticipato la Prunella è conosciuta in fitoterapia per una sua specifica azione astringente cutanea che in passato ne ha determinato l'impiego per favorire la cicatrizzazione di ferite e ulcere cutanee;</p> <p>oggi è utilizzata soprattutto per detergere piccoli tagli ed escoriazioni in caso di mancanza temporanea di adatti disinfettanti, rallentando lo sviluppo di piccole emorragie.</p> <p>Un'altra importante attività della Prunella consiste nel favorire la regressione delle infiammazioni e delle piccole ulcerazioni delle mucose buccali legate a disordini alimentari.</p>
49	<p>Chenopodium Bonus-henricus</p> <p>Nome volgare: Buon Enrico Famiglia: Chenopodiaceae</p> <p>Vegeta lungo i recinti, nei pressi delle abitazioni, delle malghe, dalla zona collinare alla montagna fino a oltre 2000 m. Fiorisce da Maggio ad Agosto.</p>	<p>Pianta erbacea perenne alta eretta, alta 30-75 cm, dotata di uno spesso rizoma ed un fusto biondo. Tutta la pianta ha un aspetto farinoso e colloso dovuto alla presenza di numerosi peli vescicolosi. Le foglie basali sono dotate di un lungo picciolo, sono cuneiformi ed astate alla base con margine intero leggermente ondulato. Di colore verde scuro nella pagina superiore e chiare e farinose in quella inferiore.</p> <p>Infiorescenza a spiga senza foglie, a volte riflessa posta all'apice del fusto, formata da piccoli fiori bruno-verdastri a 5 sepali e stami. Semi neri e lucenti.</p>	<p>Proprietà ed usi: per l'alto contenuto di ferro e altri sali e vitamine, è un ottimo demineralizzante ed è quindi un buon ricostituente, antianemico, lassativo e depurativo, però per il suo contenuto di acido ossalico è sconsigliato il consumo ai sofferenti di calcoli, artrite e reumatismi.</p> <p>Le sue foglie per il loro effetto emolliente sono indicate per far maturare foruncoli e ascessi e cotte brevemente in olio di oliva per impacchi su scottature e piaghe.</p> <p>In cucina: si possono usare le foglie giovani crude condite con olio, pepe, succo di limone e con aggiunta di gherigli di noci formano un'ottima insalata.</p> <p>Le foglie in estate lessate brevemente in acqua salata, si prestano agli stessi usi degli spinaci, particolarmente pregiati nei ripieni, ma anche nel minestrone, al burro, nelle frittate. I getti fiorali si possono consumare come gli asparagi.</p>
50	<p>Vicetoxicum vulgaris</p> <p>Nome volgare: vicetossico Famiglia: Asclepiadaceae</p>	<p>E' una pianta perenne, di aspetto erbaceo, eretto, con fusto lignificato alla base alta sino a 1 m.</p> <p>Le foglie hanno breve picciolo, sono sparse, più o meno opposte, lanceolate con apice acuminato, di colore verde scuro. I piccoli fiori bianco-crema, raccolti in cime corimbose all'ascella delle</p>	<p>Attività farmacologica: sudorifera, diuretica e stimola il vomito.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: pianta non usata</p>

	<p>Etimologia: il nome del genere deriva dalla credenza che la pianta fosse antidoto contro i veleni, il nome specifico fa riferimento alla radice a coda di rondine.</p>	<p>foglie, sono ermafroditi, calice e corolla sono divisi in 5 lobi. I frutti sono follicoli fusiformi lunghi 5 cm con numerosi semi piumosi.</p> <p>Distribuzione – habitat – fioritura: originaria dell'Europa e dell'Asia, in Italia è pianta comune dei luoghi ombrosi e dei boschi, fiorisce da maggio ad agosto sino a 1000 m.</p>	<p>Curiosità: il nome vincetossico, la dice lunga sulle proprietà erroneamente attribuite nel passato a questa pianta che, pare fosse usata anche contro il diffondersi della peste.</p>
51	<p>Solidago virgaurea</p> <p>Nome volgare: verga d'oro Famiglia: Asteraceae</p> <p>Pianta intera: foglie, fiori, fusto e rizoma.</p>	<p>La verga d'oro è una pianta erbacea perenne al fusto rigido ed eretto che può raggiungere gli 80 cm. Le foglie verdi sono di scarso spessore e consistenza membranosa, le inferiori sono ovali, le superiori lanceolate. In numerosi piccoli capolini fioriscono dei fiori gialli tra i mesi di luglio e ottobre.</p>	<p>Attività farmacologica: diuretica, antisettica, antiurica.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: infezioni app. urinario, renella, previene i calcoli renali, ritenzione idrica, gotta, eccesso di acido urico, diarree.</p>
52	<p>Valeriana officinalis</p> <p>Nome volgare: Valeriana Famiglia: Valerianaceae.</p> <p>Radici</p> <p>CURIOSITA': Le credenze popolari attribuivano a questa pianta poteri magici, le sue radici essiccate e polverizzate, conservate in sacchetti erano usate per proteggere la casa dai fulmini e le sue foglie erano usate per placare gli animi nei litigi amorosi e riconciliare gli innamorati. Il suo odore attira irresistibilmente i gatti che volentieri vi si strofinano contro.</p>	<p>La Valeriana, è una pianta erbacea perenne, alta 80-150 cm, con fusti cilindrici, glabri, cavi internamente, scanalati e ramificati nella parte superiore. Le foglie sono foglie opposte, pennatosette, con foglioline lanceolate a margine seghettato; le basali sono picciolate e riunite in rosetta, quelle apicali sono sessili.</p> <p>La pianta è rizomatosa e a volte stolonifera. I fiori, piccoli, bianchi o rosa riuniti in corimbi, portate all'apice del fusto, hanno calice piccolo con denti che prendono la forma di lunghe setole piumose, la corolla è quinquefida, tubulosa. La Valeriana fiorisce al secondo anno, in primavera inoltrata. Il frutto è un achenio ovoidale e striato, provvisto di pappo biancastro. Il rizoma e le radici allo stato fresco sono inodori e presentano una colorazione giallo-bruna esternamente e biancastra esternamente.</p>	<p>Attività farmacologica: sedativa, nervina, antispasmodica.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: insonnia di fine notte (di chi si alza troppo presto), ansia, emicrania, dolori mestruali, turbe della menopausa, spasmi gastrointestinali,</p>
53	<p>Lilium martagon</p> <p>Nome volgare: martagone (dedicato al dio marte)</p> <p>Famiglia: Liliaceae</p>	<p>Pianta perenne alta anche oltre 1 metro, provvista di un grosso bulbo ovoidale, squamoso di colore giallo vivo. Fusto eretto, robusto, spesso striato di violetto, provvisto di foglie soprattutto nella zona mediana.</p> <p>Foglie oblungho-spatolate o largamente lanceolate, addensate a verticillo nella parte inferiore del fusto, sparse le superiori. Fiori profumati, ermafroditi, grandi e appariscenti, riuniti in numero di 6 - 20 in un'infiorescenza a racemo terminale, di colore rosso intenso, porpora o rosa pallido. Portati da un peduncolo florale incurvato verso il basso, hanno perigonio composto da 6 tepali lanceolati, con macchie porporine scure, aperti a coppa o rivolti all'indietro per lasciare liberi i 6 stami, dapprima convergenti poi incurvati verso l'esterno, lungamente sporgenti dai tepali, con filamenti bianchi e lunghe antere color rosso minio.</p> <p>I frutti sono capsule obovoidi, triloculari con numerosi semi piatti la cui maturazione avviene nel mese di Settembre.</p>	

54	<p>Achillea millefolium</p> <p>Nome volgare: Achillea (da Achille) erba del soldato, stagna sangue Famiglia: asteracee</p> <p>Curiosità: I Celti la usavano nelle cerimonie magiche. Discoride la raccomandava nella cura delle ferite. I Cinesi la impiegavano anche nella cura dei morsi di cani e serpenti, oltre che impiegarla nel rituale, i Ching per predire il futuro. I medici Ayurvedici la impiegano per far abbassare la febbre. Secondo Linneo veniva usata nel Nord Europa al posto del luppolo nella preparazione della birra, con l'idea che impartisse alla bevanda maggior potere intossicante. Nel secolo XVI i semi venivano usati per conservare i vini. L'Achillea messa sotto il cuscino fa apparire in sogno il nome del vero amore.</p>	<p>pianta erbacea, perenne, aromatica, con rizoma ramificato e strisciante, il fusto eretto, striato e pubescente. Le foglie sono alterne, bi-tripennate, divise in strette lacinie, pelose durante la crescita, poi glabre. I fiori riuniti in corimbi, sono dotati di involucri ovali verde-gialli, il ricettacolo conico, porta 2 tipi di fiori: al centro i fiori del disco, tubulosi bianchi o gialli con 5 petali e sono ermafroditi; alla periferia sono disposti 5 fiori-femmina ligulati e simmetrici, bianchi o rosa. I frutti sono acheni compressi, senza pappo.</p>	<p>Attività farmacologica: emostatica, vasocostrittrice, cicatrizzante, emmenogoga, spasmolitica dell'utero, amaro-tonica, coleretica.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: amenorrea, dismenorrea, diatesi emorragica, spasmi apparato digerente ed uterino, emorragie, varici, epatico-colecistopatie.</p> <p>Achillea è usata per la protezione e gli esorcismi.</p>
55	<p>Capsella bursa Pastoris</p> <p>Nome volgare: Borsa del pastore, erba storna. Famiglia: Brassicaceae</p> <p>Contiene il glicoside flavonico diosmina (utile per i disturbi venosi, in quanto migliora il tono della parete vasale), colina e acetilcolina (importanti mediatori chimici del sistema nervoso).</p>	<p>La Borsa di pastore è una pianta erbacea annuale, a volte biennale; ha dei peli semplici e i fusti eretti (alti fino ad 80 cm), sono spesso ramificati, soprattutto in piante cresciute in ambienti ricchi di sostanze nutritive. Se viene stropicciata ha un odore solforato. Le foglie basali sono riunite in rosetta, il loro picciolo è corto ed hanno forma variabile; le foglie del fusto sono sessili, hanno forma sagittata e sono amplessicauli. I fiori, in numero elevato, sono inseriti su racemi senza foglie; i singoli fiori sono molto piccoli, hanno 4 sepali verdi e 4 petali bianchi. I frutti sono a forma triangolare con la base a forma di cuneo e l'apice incavato e ricordano le borse dei pastori abruzzesi.</p>	<p>Attività farmacologica: tonica uterina, antiemorragica, emostatica, ipotensiva.</p> <p>Indicazioni terapeutiche: emorragie uterine, irregolarità del ciclo mestruale, emorragie post-partum, emorragie di varia natura (naso-gengive-emorroidi...), ipertensione.</p> <p>Nel corso della prima Guerra Mondiale si affiancò come emostatico ad altre due medicine già in uso per questo scopo: la segale cornuta e l'idraste (<i>Hydrastis canadensis</i>)</p>
56	<p>Veronica officinalis</p> <p>Nome volgare: Veronica Famiglia: Scrofulariacee</p>	<p>Vedi n. 13</p>	
57	<p>Urtica dioica</p> <p>Nome volgare: Ortica Famiglia: Urticaceae</p>	<p>Vedi punto 27</p>	

Alcune piante durante i mesi vengono spostate per motivi tecnici.

Per ulteriori informazioni: Erboristeria Armonia via Nazionale n. 74 b- Quero (BI) tel. 0439 788443
e-mail: armonia.salute@tiscali.it