UNITRE
CORMÒNS

UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'
U N I T R E
UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'
Cormòns

ELISA SINOSICH

FILI D'ERBA

Guida all'utilizzo delle piante officinali spontanee della Regione Friuli Venezia Giulia

Anno Accademico 2006-2007

Dispensa dell'Università della Terza Età
CORMÒNS

Prefazione

L'arte della conoscenza delle piante e del loro uso per scopi terapeutici affonda le sue radici nel passato più remoto, quando i nostri antenati utilizzavano alcuni tipi di piante per la cura di molteplici disturbi.

Pensiamo allo stesso Ötzi, la mummia rinvenuta intatta nel 1991 al confine tra Italia ed Austria, che, 5000 anni or sono, portò nel suo ultimo viaggio un sacchetto contenente alcuni funghi con proprietà antibiotiche.

Nel Medioevo, quando erano molto lontani i progressi delle moderna farmacologìa, generazioni di monaci trasmisero i fondamenti della fitoterapia per lenire le sofferenze dei malati.

Nel Rinascimento Fabrizio d'Acquapendente, celebre anatomista, scriveva che passeggiando nei boschi e nei prati inconsapevolmente calpestiamo, distruggendole, erbe preziose capaci di ridonare salute all'uomo. Nelle v0alli tirolesi si è conservata fino ad oggi una ricchissima cultura popolare relativa all'uso delle piante medicinali, impiegate sotto forma di tisane, infusi, decotti e cataplasmi.

"Per ogni malattia c'è sempre una pianta…", così afferma un vecchio proverbio.

In virtù di ciò sarà più che mai interessante ed utile la consultazione della dispensa della dott.sa Sinosich, che ringrazio per la competente collaborazione, l'impegno e la costante disponibilità nei confronti di questa Università.

Dr. Michele Di Maria
Presidente dell'Università della Terza Età – UNITRE di Cormòns

Introduzione

La regione Friuli Venezia Giulia possiede un inestimabile patrimonio floristico e culturale.

La particolare posizione geografica, la complessa morfologia del territorio, il clima generale (transizione fra il regime atlantico da una parte e il regime continentale dall'altra) spesso modificato da situazioni topografiche che danno origine a "microclimi", sono elementi che giocano un ruolo fondamentale nella selezione e nella evoluzione della vegetazione.

Il numero delle piante spontanee supera di gran lunga quello del Regno Unito o della Germania: si pensi che passeggiando per il Carso si possono trovare 1600 specie diverse e il numero sale a 1850 se percorriamo il Friuli Nord-Orientale!!

Molte di queste piante venivano usate dai nostri antenati per l'alimentazione e per la cura delle malattie, in taluni casi con impieghi del tutto originali, a dimostrazione di una specificità culturale che non ha uguali in nessuna altre Regione d'Europa, e che trova le sue radici nell'incontro di tre grandi popolazioni: i latini, gli slavi e i germanici.

Da un'indagine condotta negli anni '80 dall'Istituto Botanico dell'Università di Trieste è stato accertato l'uso alimentare di 31 specie sotto forma di insalate, minestroni, frittate e liquori, e l'uso medicinale di 135 specie sotto forma di tisane, macerati, cataplasmi,ecc.. Se ci capita la fortuna di incontrare qualche anziana signora che ricorda le cosiddette "cure primaverili" della nonna e confrontiamo queste informazioni con gli usi terapeutici descritti nei testi antichi e moderni, potremo notare come la tradizione culturale si sia tramandata intatta nel tempo e che sono scomparse solo le pratiche di tipo magico.

Per ringraziare queste nonne che per secoli hanno conservato e divulgato questo "sapere" ho pensato di dedicare questa dispensa alla descrizione dell'utilizzo terapeutico delle piante spontanee della nostra Regione (cercando di riportare accanto al nome scientifico anche i nomi popolari), sia alla luce della moderna farmacognosia, sia alla luce della tradizione etnoiatrica.

E.S.

Un fîl di arbe

Tu sês nome un fîl di arbe
cresût cui sa mai parceè
cence fuèis, cence profum…
co si po' fa nje di te!

Ma chèst tu no tu lu sâs,
che nissùn te l'à mai dite
e tu speris tal domàn
e tu gjoldis la to vite

tal tò mond di fîl di arbe
importànt…nome par te!
E il soreli ti riscjalde
Cun l'amôr c'al à par mè!

Tu sês nome un fîl di arbe
in t'un mond che no l'à fin…
C'o ti viôt mi vên di ridi:
pôc o tànt si someìn!

Francesco Musoni

Cenni storici

Vicino a Shanidar, zona montuosa dell'Iraq, gli archeologi hanno scoperto negli anni '60 la tomba di un uomo di Neanderthal sepolto presumibilmente 60.000 anni fa. Lo avevano adagiato su una sorta di letto, formato da un intreccio d'erbe con fiori gialli, bianchi e azzurri. Le analisi dei resti vegetali hanno dimostrato che quasi tutte le piante identificate avevano proprietà medicinali, si è perciò pensato che l'uomo sepolto fosse uno sciamano o uno stregone, un uomo cioè che grazie alle sue conoscenze sulle proprietà delle piante doveva avere una posizione di preminenza nella tribù di appartenenza.

La conoscenza delle piante utili e di quelle velenose è verosimilmente una delle più antiche specializzazioni professionali nel cammino dell'evoluzione culturale dell'uomo che, prima ancora di comporre le lettere dell'alfabeto o di fissare le leggi per governare le città, ricercava nella natura il rimedio ad ogni suo male. Inizialmente, questo sapere veniva tramandato oralmente, poi in forma scritta tramite papiri, incisioni su tavolette, pergamene, erbari, fino ad arrivare alle farmacopee e alle opere specifiche.

E' praticamente impossibile tracciare una storia completa sull'uso delle piante in medicina, poiché occorrerebbe considerare tutte le storie dei singoli popoli.

(Per esempio piante come la belladonna o la canapa indiana erano note ed usate dagli Assiri e dai Babilonesi; nella Bibbia si trovano spesso citazioni sull'uso dell'assenzio e dell'issopo e presso gli Egizi i sacerdoti, che erano i deputati allo studio e all'utilizzo delle piante, avevano messo a punto le preparazioni degli oli medicati).

Per quanto riguarda l'Occidente è solo con Aristotele (384-322 a.C.) e il suo discepolo Teofrasto (372-287 a.C.) che si dà inizio ad uno studio sistematico della botanica e della medicina, e grazie all'opera di Ippocrate di Cos (470-375 a.C.) "padre della medicina" le conoscenze del tempo vengono raccolte ed elaborate secondo una primitiva base scientifica. I più grandi botanici sono medici!

Nell'antica Roma, pur essendoci inizialmente avversione per la cultura greca ritenuta troppo raffinata, il pensiero scientifico greco conquista le menti più illuminate e Dioscoride, vissuto ai tempi di Nerone, raccoglie nel suo trattato "De Universa Medicina" tutte le conoscenze terapeutiche del suo tempo, descrivendo ben 500 piante indigene ed esotiche. L'importanza di questo testo è tale che esso resterà in uso per tutto il Medio Evo, verrà corretto e ampliato dagli Arabi e tradotto ed illustrato nel Rinascimento da Pier Andrea Mattioli.

Nel II sec. d.C. Galeno di Pergamo stabilisce una distinzione fra l'impiego delle singole piante (definite semplici) e l'uso di più piante ad azione sinergica. Evidenzia inoltre l'efficacia di preparazioni ottenute mediante l'uso di solventi come l'aceto, il vino, l'olio, e per la prima volta attribuisce importanza alla qualità della pianta e alla sua conservazione. Da queste innovazioni nascono le "preparazioni galeniche", cioè forme medicamentose ottenute dalla manipolazioni di più sostanze di origine naturale adatte alla cura di determinate malattie.

Dopo Galeno, in concomitanza con il declino della civiltà romana, si assiste ad un notevole regresso dello studio scientifico.

Il patrimonio culturale greco e latino viene ereditato dagli Arabi, grazie ai quali dal VII al

XII sec.d.C. vi è un rifiorire delle scienze, sotto la spinta delle nuove conoscenze acquisite attraverso gli scambi commerciali fra Occidente e Oriente.

Verso l'anno 1000 nascono le prime farmacie.

In Occidente durante il Medio Evo lo studio della medicina viene affidato ai religiosi. Nei monasteri nascono gli "orti botanici" e vere e proprie scuole mediche.

Durante questo periodo il patrimonio delle conoscenze subisce anche l'influenza dell'esoterismo alchemico, cioè di teorie più vicine a pratiche di tipo magico, che poco hanno a che fare con la sperimentazione scientifica. Un esempio di tali teorie è la "Dottrina delle Signature", che partendo dal presupposto che l'Universo sia costituito in maniera ordinata e finalizzata da Dio Creatore, intesse una correlazione fra aspetto della pianta e utilizzo da parte dell'uomo: in pratica le piante vengono classificate in alimentari e medicinali in base a dei "contrassegni" che in qualche modo ne indicano la funzione. Per esempio la Pulmonaria officinalis, le cui foglie maculate di bianco ricordano la struttura del polmone (da cui il nome) sarà ritenuta un rimedio per le malattie bronchiali: l'Hepatica nobilis, le cui foglie di colore rosso ricordano l'aspetto dei lobi del fegato, sarà ritenuta un rimedio adatto alle malattie epatiche, ecc. L'uso delle piante viene infarcito dunque di superstizioni, errori, ciarlatanerie, isterismi, che hanno causato molte morti inutili.

Nel Rinascimento, il risveglio culturale e il rinnovato interesse per le scienze pongono fine a questo empirismo. Nascono le prime Scuole Mediche laiche e le prime Università. La prima è la Scuola Salernitana (XIII sec.) seguita dall'Università di Montpellier.

Una delle figure più note di questo periodo è Paracelso (1493-1541), nel quale si riscontra ancora molto esoterismo. Ma ormai il progredire delle conoscenze chimico-fisiche e la messa a punto di apparecchiature sempre più ingegnose determinano la fine dell'empirismo a vantaggio della verifica scientifica oggettiva.

Gli studi medici e botanici crescono parallelamente fino al 1753, anno in cui lo svedese Carlo Linneo pubblica l'opera "Species Plantarum". In questo trattato l'autore cerca di dare una descrizione di tutte le piante conosciute, sulla base di nuovi presupposti di classificazione, gettando le basi del moderno studio sistematico delle piante e della botanica farmaceutica, che diventa una disciplina autonoma.

Durante il 1800 lo studio della medicina e della botanica farmaceutica vengono definitivamente separati. Per la prima volta si avverte la necessità di descrivere accuratamente le piante e le parti di esse che vengono utilizzate a fini terapeutici, attraverso un complesso di caratteri istologici e anatomici, in modo tale da consentirne una sicura identificazione. Nascono così:

la "farmacognosia", ossia lo studio delle "droghe", termine oggi usato impropriamente come sinonimo di "stupefacente", ma che sta ad indicare la parte di vegetale impiegata per uso terapeutico;

la "farmacopea", cioè il testo che raccoglie tutti i medicamenti di origine vegetale, animale, minerale o di sintesi chimica approvati da uno Stato.

Verso la fine dell'800 comincia la decadenza della botanica farmaceutica e dell'erboristeria, che prosegue fino alla seconda metà del secolo scorso, per vari motivi:

cause storico-sociali ed economiche

- sviluppo del positivismo, pensiero filosofico che osteggia tutto ciò che non è riferibile al "dato misurabile dimostrabile e riproducibile", quindi la medicina popolare seppur frutto di tradizioni secolari viene messa al bando;

- nascita dell'industria chimica, che permette di controllare i processi produttivi, programmare il mercato e ottenere un maggior profitto

- recessione dell'agricoltura con conseguente irreperibilità di alcune piante

- riforma dell'ordinamento scolastico nel 1925 (Riforma Gentile), che sopprimeva l'insegnamento della botanica farmaceutica nelle facoltà di Medicina, con la conseguenza che i nuovi laureati hanno una scarsissima conoscenza dei farmaci di origine vegetale;

cause obiettive di difficoltà di utilizzo

- variabilità nel contenuto di principi attivi, soprattutto per quanto riguarda la quantità,

- conoscenze ancora incomplete su alcuni meccanismi che possono alterare la stabilità dei principi attivi nel tempo

- difficoltà di conservazione delle droghe con veloce deperibilità del prodotto.

Ecco dunque che tutto un corredo fatto di tisane, di polveri, di estratti, di tinture, di pillole e di cialdini, di elisir, di sciroppi, di oli essenziali, di pomate, ecc. sarebbe andato perduto irrimediabilmente se non ci fossero stati vecchi medici che hanno voluto tramandare le loro "formule galeniche", farmacisti innamorati del loro lavoro di "preparatori"che hanno continuato a realizzarle, erboristi appassionati che non si sono arresi alla presunta modernità, e…le famose nonne, custodi di un sapere antico tramandato di generazione in generazione.

A partire dagli anni '70 si registra una inversione di tendenza, dovuta in parte ad una maggior diffusione delle idee ecologiste (per cui il "naturale" è diventato fenomeno "di moda"), in parte al progresso scientifico e tecnologico.

Le nuove ricerche non solo hanno permesso di verificare le conoscenze empiriche, confermandone alcune e sfatandone altre, ma anche di stabilire delle regole rigorose per l'utilizzo delle piante, dalla coltivazione alla raccolta, alla conservazione e alla preparazione finale. E' preferibile che le piante siano raccolte nel loro habitat, o quantomeno che nella coltivazione siano rispettate le procedure di coltivazione biologica,altrimenti si rischierebbe di preparare infusi di pesticidi anziché di piante medicinali!

Spesso incontro persone che quando parlano di prodotti naturali ritengono superflue tutte le cautele che si devono avere nell'uso di sostanze f armacologicamente attive e non si rendono conto dei danni che ne possono derivare. "E' naturale, quindi non può far male"è una frase che si sente dire spesso, ma è falso. Si dimentica che i veleni più potenti non sono opera di un chimico, ma della natura che ce li mette a disposizione gratis in funghi, piante, serpenti, ecc.. Si dimentica che la tossicità di ogni sostanza è legata alla dose e alla modalità di utilizzo. E' ovvio che solo attraverso l'umiltà della conoscenza e il buon senso che bandisce i fanatismi di ogni genere possiamo imparare ogni giorno a risolvere al meglio i piccoli problemi di salute che ci assillano in questa civiltà del rumore, dell'inquinamento, delle aggressioni di ogni tipo.

Definizioni

ETNOIATRIA: medicina popolare.
Oggi questo termine viene anche adoperato per definire in senso più ampio la cultura medica dell'ambiente, che si pone in mezzo al rapporto uomo-territorio e considera le conoscenze empiriche che le genti nei secoli hanno ricavato osservando la natura.

FARMACOGNOSIA: disciplina scientifica che ha il compito di studiare e descrivere, da un punto di vista sia botanico, che chimico, che farmacologico, le parti delle piante impiegate come medicamenti o per la preparazione di medicamenti. Tale scienza si occupa quindi del riconoscimento delle droghe e delle piante da cui derivano, dell'identificazione dei componenti chimici che rendono la droga attiva e ne caratterizzano l' attività farmacologica e terapeutica e delle tecniche di preparazione, attraverso le quali è possibile trasformare la droga in medicamento.

PIANTA MEDICINALE: ogni vegetale che contiene sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici come tali o come precursori di sintesi di composti attivi.

PIANTA OFFICINALE: pianta utile in campo farmaceutico, cosmetico, liquoristico, industriale, ecc.

DROGA: parte di una pianta (o a volte di un animale) usata a scopo terapeutico.
Nel linguaggio comune si usa il termine droga per indicare una sostanza naturale o di sintesi capace di modificare temporaneamente lo stato psichico dell'individuo che è alla ricerca di una condizione di piacere. Identifica quindi sostanze ad attività stupefacente e allucinogena (oppio, hashish, marijuana, cocaina, LSD). Ma il significato proprio del termine è quello di definire la parte della pianta che contiene una o più sostanze farmacologicamente attive dette principi attivi.
Le droghe vegetali che si trovano in commercio possono derivare da piante spontanee o da piante coltivate.

PRINCIPIO ATTIVO: molecola prodotta dal metabolismo di un organismo vegetale, dotata di attività farmacologica e potenzialmente terapeutica, responsabile dell'azione di una droga.
Una droga contiene sempre più principi attivi, talora ad azione sinergica, talora ad azione antagonista, quindi l'azione del principio attivo purificato non riproduce quella della droga in toto.
A volte è più utile usare il principio attivo isolato, altre volte la droga in toto.

FITOCOMPLESSO: entità biochimica che rappresenta l'unità farmacologica integrale di una pianta medicinale.

FARMACO: prodotto chimico puro dotato di proprietà farmacologiche, capace di provocare una variazione funzionale. Es. l'OPPIO è una droga, la MORFINA (il suo principale componente) allo stato puro è un farmaco.

TEMPO BALSAMICO: stadio di sviluppo vegetativo della pianta corrispondente alla maggior concentrazione di principi attivi all'interno della droga.

Le piante medicinali compiono il loro ciclo vitale in stretta relazione con l'habitat e la stessa presenza di principi attivi può essere influenzata dalle condizioni di vita o di coltivazione della pianta stessa, inoltre si possono evidenziare elevate variazioni nel contenuto in principi attivi e nella loro qualità in relazione allo stadio vitale, giovanile, maturo o senescente, della pianta. La raccolta della pianta medicinale ai fini della produzione ottimale di droga sarà regolata dalla valutazione del suo tempo balsamico.
In generale le piante devono essere raccolte con tempo asciutto, facendo attenzione all'eventuale presenza di corpi estranei, di parti appassite o morte, di lesioni o putrefazioni.

ESSICCAZIONE: è un processo che determina l'allontanamento della maggior parte dell'acqua contenuta nei tessuti vegetali.
Molte delle alterazioni che portano alla distruzione dei principi attivi si basano su processi di idrolisi e quindi, eliminando l'acqua contenuta nella pianta, si arrestano le reazioni enzimatiche e la droga conserva più a lungo la sue proprietà.
L'essiccazione può essere effettuata con mezzi artificiali o naturali, a temperatura ambiente o con aria riscaldata, ma sempre in ambiente adeguatamente ventilato. Dopodiché le droghe devono essere conservate in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Preparazioni fitoterapiche tradizionali

INFUSO: preparazione liquida che si ottiene estemporaneamente versando acqua bollente sulla droga, opportunamente sminuzzata, e lasciando riposare per un tempo variabile da 5 a 20 minuti, secondo la consistenza della droga, prima di filtrare.
Il rapporto droga-acqua varia a seconda della droga, ed anche la posologia.
L'infuso va bevuto caldo o tiepido, mai bollente o freddo, e senza zucchero; è possibile correggere il sapore aggiungendo un cucchiaino di miele.
E' sconsigliabile la conservazione degli infusi per un periodo superiore alle 24 ore, poiché rappresentano un substrato ideale per la crescita batterica.

DECOTTO: preparazione liquida estemporanea ottenuta facendo bollire in acqua la droga, per un tempo variabile da 5 a 30 minuti: A ebollizione conclusa si lascia riposare per 10-20 minuti e al termine si filtra.
La decozione si usa in caso di droghe compatte (radici, cortecce) contenenti principi attivi termoresistenti.

TISANA: preparazione liquida estemporanea ottenuta per infusione o decozione di miscugli di droghe. La composizione di una tisana deve essere fatta secondo canoni precisi, rispettando criteri di omogeneità farmacologica e morfologica.

TINTURA: preparazioni liquide ottenute per macerazione (o percolazione) della droga secca in alcool di adeguata concentrazione, secondo proporzioni ben definite. Il tempo di macerazione varia da 5 a 10 giorni in rapporto alla consistenza della droga e il grado alcolico a seconda della solubilità dei principi attivi che si vogliono estrarre.

ESTRATTO: preparazioni ottenute per macerazione (o percolazione) della droga in un solvente adeguato (acqua, alcool, etere) e successiva concentrazione della soluzione per mezzo dell'evaporazione totale o parziale del solvente. A seconda della consistenza si distinguono:

- estratto fluido – l'evaporazione del solvente si ferma al raggiungimento di un peso uguale a quello della droga di partenza; è utilizzato per la preparazione di sciroppi
- estratto molle – l'evaporazione del solvente si protrae fino ad ottenere un prodotto di consistenza pastosa che non bagna la carta; è utilizzato per la preparazione di pillole
- estratto secco – l'evaporazione del solvente è totale, per cui il prodotto finale è una polvere molto igroscopica; è utilizzato per la preparazione di capsule e compresse.

Preparazioni fitoterapiche moderne

TINTUTA MADRE: preparazione liquida che si ottiene per macerazione della pianta fresca in alcool a titolo appropriato, per un periodo di 21 giorni. Poi si procede ad una decantazione del liquido, ad una prima filtrazione e successivamente ad una spremitura sotto pressione costante del residuo. Si riuniscono i due liquidi ottenuti e si procede alla filtrazione finale.

MACERATO GLICERICO: preparazione liquida che si ottiene dalla macerazione delle gemme o dei tessuti embrionali di una pianta in una miscela di glicerolo ed alcool 60°, in rapporto appropriato, per 21 giorni. Si procede poi alla decantazione e alla prima filtrazione; dopo 48 ore si filtra nuovamente. La soluzione ottenuta viene diluita con una soluzione formata da glicerolo, alcool e acqua.

OLIO ESSENZIALE: è il fitocomplesso che si ottiene da piante aromatiche per distillazione in corrente di vapore, o per estrazione con solventi volatili o per pressione. La loro attività biologica è molto varia, ma l'azione più caratteristica è quella antisettica e antiparassitaria.

SCHEDE DESCRITTIVE
DI ALCUNE PIANTE OFFICINALI
DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

ABETE BIANCO

Nome scientifico: Abies alba Mill., Abies pectinata DC.

Famiglia: Pinaceae

Nomi popolari: avedìn, avidin, dane, lavadia (Friuli e Carnia), tonne (Sappada), jelka, jèdu (Valli del Natisone, Valcanale).

Descrizione: è il classico albero di Natale! Pianta arborea sempreverde, caratterizzata da foglie aghiformi appiattite, disposte intorno ai rami in due serie opposte,come i raggi di un pettine. Ogni singola fogliolina è ottusa all'estremità e presenta sulla pagina inferiore delle strisce longitudinali bianche cerose. I fiori sono costituiti da squame, inserite a spirale su di un asse, a formare una struttura chiamata *strobilo*; strobili maschili e femminili sono presenti sulla stessa pianta. Dai fiori femminili originano i frutti (pigne), coni eretti inseriti nella parte terminale interna dei rami, le cui brattee si staccano a maturità liberando i semi. Il tronco è di colore grigio cinereo.

Habitat: aree montane dell'Europa meridionale, versante esterno delle Alpi Giulie e delle Alpi Carniche dove arriva l'influsso dei venti marittimi.

Parti usate: resina fresca, aghi, gemme

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: olio essenziale, resine, trementina, sali minerali

Proprietà ed usi: all'olio essenziale è attribuita l'azione antisettica delle vie respiratorie, balsamica ed espettorante fluidificante delle secrezioni bronchiali. Il macerato glicerico delle gemme favorisce la fissazione del calcio nelle ossa e l'eritropoiesi.

Preparazioni: l'infuso al 5% è utile in caso di affezioni delle vie respiratorie, raffreddori, tracheiti, tonsilliti, bronchiti . Bere1 tazza (100ml) 3 volte al giorno.
Il gemmoderivato è utile in caso di
demineralizzione nel bambino e nell'adolescente
dentizione dolorosa, carie dentarie, piorrea
tonsilliti e rinofaringiti recidivanti con ipertrofia dei linfonodi
ritardo nel consolidamento di fratture
osteoporosi
Assumere 20-30 gocce 3 volte al dì, o 50 gocce 1 volta al dì, in poca acqua prima dei pasti, per periodi prolungati.

Curiosità: la resina veniva usata nella medicina popolare come cicatrizzante ed emostatico per uso esterno.

ABETE ROSSO

Nome scientifico: Picea excelsa (Lam.), Picea abies (L.) Karsten

Famiglia: Pinaceae

Nomi popolari: pezz, dane (Friuli e Carnia), vaichte (Sappada), smreka, smarêča (Valli dello Iudrio e Valcanale)

Descrizione: pianta arborea con corteccia grigio-bruna che si desquama a placche, evidenziando il colore rosso-bruno sottostante. Le foglie sempreverdi aghiformi e appuntite sono disposte intorno ai rami e sono prive di formazioni cerose e si staccano facilmente. A differenza dell'abete bianco le pigne sono pendule e le squame a maturità non si staccano, ma si aprono lasciando cadere il seme.

Habitat: caratterizza una precisa fascia fitoclimatica delle regioni europee e siberiane (1500-1800m). Gran parte dei boschi di abete rosso della nostra regione sono artificiali ed hanno sostituito le originali faggete.

Parti usate: resina, gemme

Tempo balsamico: autunno

Principi attivi: olio essenziale, resine

Proprietà ed usi: antisettico, espettorante, revulsivo

Preparazioni: l'olio essenziale viene usato per frizioni antireumatiche e decontratturanti muscolari. Con la resina si produce la cosiddetta "*pece di Borgogna*", usata per le cerette depilatorie.

Curiosità: nelle nostra vallate le gemme dell'abete rosso venivano cotte ed il succo ricavato (di consistenza simile al miele) veniva aggiunto al tè per ottenere una bevanda sedativa della tosse. La resina invece rientrava nella composizione di pomate emostatiche.
Dalla distillazione del legno delle Pinaceae fatto a pezzi si ricava il *catrame,* sostanza usata nella preparazione di pomate e shampoo medicati. Dalla distillazione frazionata del catrame si ottiene la *pece*, dalla quale si estraggono il *guaiacolo* e il *creosoto,* sostanze presenti in molti farmaci antitussivi.

ACHILLEA MILLEFOGLIE

Nome scientifico: Achillea millefolium L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: millefoglie, jerbe marsine, jerbe tazzade (Friuli), jerbe campagnole, pelegnò, stagnadora (Carnia)

Descrizione: pianta erbacea perenne, rizomatosa, di altezza variabile dai 4 ai 90 cm. Ha fusto diritto, foglie alterne sessili, divise in stretti segmenti. I fiori bianco-rosati sono raggruppati in piccoli capolini, riuniti a loro volta in corimbi. Il frutto è un achenio privo di pappo.

Habitat: zone temperate e temperato-fredde dell'emisfero settentrionale. Nella nostra regione è comune nei prati, ai margini dei campi, fino all'alta montagna.

Parti usate: sommità fiorite

Tempo balsamico: fioritura

Principi attivi: olio essenziale (contenente azulene), tannini, lattoni sesquiterpenici (responsabili di effetti tossici dermatologici), principi amari, flavoni

Proprietà ed usi: amaro eupeptico, spasmolitico sulla muscolatura liscia dell'apparato digerente e dell'utero, emostatico, emmenagogo.
L'azione emostatica dell'achillea è particolarmente evidente nei sanguinamenti di origine arteriolare, ed è ascrivibile ad una vasocostrizione precapillare. L'azione emmenagoga è dovuta all'azulene e ai flavoni, che esercitano un'azione spasmolitica sinergica sulla muscolatua uterina.

Preparazioni: l'infuso 3-5% è utile per calmare dolori mestruali e spasmi delle vie digestive, per attenuare dispepsie gastro-intestinali e gonfiori addominali. Bere 1 tazza 2 volte al giorno tra i pasti.
Il decotto è efficace nella cura delle emorroidi (uso esterno) e delle varici.
La tintura madre si usa in caso di

- ✔ dismenorrea
- ✔ meno-metrorragie
- ✔ dispepsia atonica e/o fermentativa

Assumere 30-50 gocce 2 volte al dì in poca acqua.

Curiosità: il succo fresco veniva usato come emostatico e cicatrizzante per uso esterno.
Il maggior consumo oggi lo si registra in campo liquoristico, per la preparazione di amari e vermouth.

AGLIO

Nome scientifico: Allium sativum L.

Famiglia: Liliaceae

Nomi popolari: aji (Friuli e Carnia), ajo (Istria), česnak (Valli del Natisone), česniak (Carso triestino)

Descrizione: pianta erbacea perenne (annua in coltura), con foglie piane, lineari. I fiori sono biancastri o verdastri e ricoperti da una brattea membranosa. Sotto terra sviluppa un bulbo composto da 8-14 bulbilli (spicchi).

Habitat: pianta originaria dell'Asia centro-occidentale, è ormai coltivata in ogni orto. Ai margini dei campi o lungo pendii assolati si possono trovare di frequente altre specie di aglio.

Parti usate: bulbo

Tempo balsamico: settembre-ottobre

Principi attivi: l'aglio è ricchissimo in principi attivi, ma il profilo chimico quali-quantitativo della droga riflette molto il tipo di preparazione alla quale è stata sottoposta. L'olio essenziale contiene principalmente composti sulfurei come *allucina, diallil solfato* e *diallil trisolfato,* che sembrano essere i principali composti farmacologicamente attivi. Sono presenti poi polisaccaridi, saponine, glucochinine, zolfo, iodio, silice, selenio, germanio, vitamine A, B, C, E.

Proprietà ed usi: antisettico intestinale e polmonare (l'olio essenziale viene parzialmente eliminato dal polmone), batteriostatico e battericida, antielmintico, ipotensivo in quanto vasodilatatore arterioso e capillare, antiaggregante piastrinico, fluidificante ematico, ipocolesterolemizzante, diuretico, stomachico.

Preparazioni: il particolare odore e sapore dell'aglio consigliano l'uso delle capsule contenenti polvere totale micronizzata o estratto secco deodorizzato. Sono utili in caso di

- ✔ ipercolesterolemia
- ✔ iperlipidemia
- ✔ ipertensione arteriosa
- ✔ prevenzione dell'aterosclerosi
- ✔ coadiuvante nel trattamento di micosi

La dose giornaliera di allicina varia da 2 a 5mg.

Curiosità: oltre che in cucina l'aglio era molto usato nella medicina popolare come antielmintico e come ipotensivo. Ai bambini veniva fatto bere una sorta di macerato ottenuto pestando 3-4 spicchi d'aglio in latte caldo, per liberarli dagli ossiuri e altri parassiti intestinali. E come non ricordare le famose collane d'aglio che i malcapitati indossavano andando a letto! Per combat-

tere la scabbia l'aglio veniva messo a macerare nell'olio di oliva e con il composto ottenuto si frizionava la parte colpita dalla parassitosi.
L'aglio non è adatto a pazienti affetti da dermatosi, da irritazioni allo stomaco e all'intestino. Si consiglia cautela durante l'allattamento e in concomitanza con terapie anticoagulanti.

ALTEA

Nome scientifico: Althaea officinalis L.

Famiglia: Malvaceae

Nomi popolari: malvis'cio (Carso), altèe, malve salvàdie (Friuli), malvòn (Istria), àjbiš (Val Canale)

Descrizione: pianta erbacea perenne, con radice biancastra e fibrosa; ha foglie alterne ovate, a margine lobato o dentato, rivestite, come il fusto, di fitto tegumento vellutato. I fiori,inseriti all'ascella delle foglie, hanno la corolla bianca o rosea; i frutti sono composti da numerosi acheni disposti a cerchio.

Habitat: è diffusa in tutta Europa e nell'Asia occidentale. Nella nostra regione la si trova nei luoghi umidi (bordi di stagni, fossi) fino alla media montagna.

Parti usate: radice, foglie e fiori

Tempo balsamico: la radice si raccoglie dall'autunno al marzo del secondo anno; le foglie si raccolgono prima della fioritura (giugno-agosto); i fiori si raccolgono da agosto a settembre.

Principi attivi: mucillagini, fitosteroli

Proprietà ed usi: le mucillagini si stratificano sulle mucose, rivestendole di uno strato protettivo, per cui l'altea è un buon demulcente interno ed emolliente esterno. Secondo i fitoterapeuti contemporanei, le condizioni che beneficiano di più dall'uso delle radici sono le infiammazioni del tratto gastrointestinale, dalle glossiti alle gastriti alle coliti, mentre le foglie possono essere utilmente usate per cistiti, uretriti e sabbia renale, come per bronchiti, catarro respiratorio e tosse irritata.
La pianta viene utilizzata a livello topico come base per unguenti, poltiglie, empiastri, ecc., per ascessi e foruncoli, spesso in associazione ad altre piante, oppure come emolliente per ulcere e varici.

Preparazioni: foglie e fiori vengono messe in infusione al 2% in acqua bollente per 10 minuti. Si può anche porre la droga in acqua fredda e lasciare a macerare per 2 ore.
La radice si usa in decotto al 5%, lasciando bollire per 5 minuti, oppure si lascia macerare a freddo per 2 ore.

Di norma si assumono 2-3 tazze al giorno di infuso o decotto come coadiuvante nella cura di

- ✔ tossi e bronchiti
- ✔ infiammazioni del tratto gastro-enterico
- ✔ infiammazioni delle vie uro-genitali

Curiosità: nel medioevo era molto usata la cosiddetta *tisana dei quattro fiori (*altea,malva, fanfara e tasso barbasso) per curare ogni tipo di tosse.
La radice di altea decorticata veniva usata come masticatorio per i lattanti, in quanto leniva le infiammazioni delle gengive durante la dentizione.

ANGELICA

Nome scientifico: Angelica archangelica L.

Famiglia: Umbrelliferae

Nomi popolari: erba degli angeli, pe digjâl (Carnia), tace (Val Canale)

Descrizione: pianta erbacea biennale o perenne (3-4 anni), a fusto eretto, cavo, quasi glabro, alto da 30cm a 2m. La radice è fusiforme, con odore aromatico pungente, color bruno esteriormente e biancastro internamente. Le foglie sono alterne con una grande guaina abbracciante lo stelo, picciolate, pennate, con segmenti ovato-lanceolati, a margine seghettato. Fiori biancogiallastri in ombrelli a 30-50 raggi. Il frutto è un achenio alato. La pianta fiorisce una sola volta a partire dal secondo anno di vita e poi muore.

Habitat: zone temperato-fredde dell'Europa, dell'Asia e del Nord-America. La si trova nei prati, nei luoghi ombrosi e umidi della zona submontana e alpina della Regione.

Parti usate: radice

Tempo balsamico: settembre-ottobre del secondo anno

Principi attivi: olio essenziale, furocumarine, acido caffeico, tannini, acidi grassi

Proprietà ed usi: la radice di angelica ha proprietà carminativa, amara aromatica, antispasmodica, antimicrobica, diaforetica, diuretica ed espettorante.
Viene principalmente usata per il trattamento di dispepsia acida e/o flatulenta, dolore allo stomaco, gonfiore addominale, nausea e vomito, coliche e crampi intestinali con gonfiore e borborigmo. Vista la sua azione tonica è indicata in caso di debilitazione e anoressia nervosa.

Preparazioni: il decotto al 2% si usa come

- ✔ eupeptico
- ✔ digestivo

- ✔ carminativo.

La posologia consigliata è di una tazza mezz'ora prima dei pasti.
La tintura si somministra prima dei pasti 20-40 gocce pro dose.
L'olio essenziale si usa meno frequentemente, poiché a dosi elevate può presentare effetti tossici sul sistema nervoso centrale, dare luogo a fenomeni allergici e di fototossicità .
In via prudenziale, dopo l'assunzione di preparati a base di angelica, è bene evitare prolungate esposizioni al sole o ai raggi UV.

Curiosità: la leggenda vuole che sia stato l'arcangelo Raffaele a far conoscere agli uomini l'angelica dalle proprietà miracolose. Secondo gli antichi debellava la peste e funzionava come antidoto contro i veleni.
In Istria le foglie e i fiori venivano messi a macerare nell'olio d'oliva per preparare l'*oio de taio*, che trovava impiego nella cura delle ferite.
Nei paesi della Val Canale, ma anche in altre vallate montane, le foglie venivano usate come alimento per maiali e conigli.
I frutti sono usati soprattutto nell'industria liquoristica.

ARNICA

Nome scientifico: Arnica montana L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: tabacch di montagne (Friuli), mirasòl, rosa di S.Pieri (Carnia), arnika (Carso,Friuli orientale)

Descrizione: pianta perenne, alta da 20 a 60 cm, con fusto fiorale eretto, semplice, ghiandoloso, peloso.Le foglie a rosetta alla base sono aderenti al suolo, compatte, ovali; quelle caulinari sono più piccole e lanceolate.I fiori giallo-arancione formano grossi capolini solitari; il frutto è un achenio peloso a piumetto.Il rizoma è obliquo, bruno.

Habitat: indigena dell'Europa centrale predilige i terreni acidi dei prati e dei pascoli montani da 600 a 2000 m. In alcune zone è così abbondante da risultare infestante per il pascolo. Gli animali la rifiutano per il forte aroma.

Parti usate: capolini

Tempo balsamico: subito dopo la fioritura

Principi attivi: olio essenziale, lattoni sesquiterpenici, flavonoidi, polisaccaridi acidi

Proprietà ed usi: ha attività antinfiammatoria, antiecchimotica, analgesica e antimicrobica. E' una delle piante officinali più conosciute per il trattamento di: contusioni, dolori articolari,

edema con fratture, iperestensioni, artriti, borsiti, mialgie ed ematomi. L'Arnica agisce sulla vascolatura dei microcapillari, aiutando una miglior perfusione e drenaggio dell'area, contribuendo quindi al ricambio sanguigno, alla rimozione di metaboliti infiammatori e alla risoluzione dell'infiammazione.
Visto l'alto potere allergenico dei costituenti della pianta, è assolutamente sconsigliato l'uso su pelle lesionata.
L'uso esterno su pelle intatta è comunque molto sicuro.

Preparazioni: l'arnica viene impiegata solo per uso esterno.
L'infuso al 2% si usa solo freddo per impacchi su

- ematomi
- contusioni, distorsioni
- edemi da frattura.

Lasciare macerare in recipiente chiuso
La tintura è la preparazione più comune più comune. Se volete prepararla in casa lasciate macerare 50 g di fiori in 1 l di alcool etilico a 90°C. per 8 giorni, colate spremendo il residuo e filtrate. Diluita 1:5 in acqua o alcool viene applicata per impacco sulla parte contusa.
Oppure 20 g di questa tintura vengono mescolati a 50 g di glicerina e 60 g di acqua e questo liquido viene usato per pennellature sulle parti con ecchimosi.

Curiosità: i fiori freschi possono venir messi a macerare in olio; si ottiene così un buon prodotto per massaggi da adoperare in caso di dolori reumatici e articolari.
L'arnica è specie protetta.

ASPARAGO

Nome scientifico: Asparagus officinalis L., Asparagus acutifolius L.

Famiglia: Liliaceae

Nomi popolari: spargh salvàdi (Friuli e Carnia), spareso (Istria), bluščji (Carso)

Descrizione: pianta perenne glabra, eretta fino a 100 cm oppure con fusti sotterranei strisciantì, dai quali a primavera spuntano i germogli che formeranno i turioni commestibili.Le foglie sono piccole, aghiformi, riunite in numerosi fascietti chiamati cladodi. I fiori, da soli o in coppia su piccioli in ascelle fogliari su fusti grandi, sono verdi o bianchi (a volte anche rossastri), lunghi 3-6 mm con perianzio campanulato a sei lobi, verde-giallo. I frutti sono bacche rosse.

Habitat: zone costiere, letti dei fiumi.

Parti usate: radice

Tempo balsamico: autunno, da ottobre a novembre

Principi attivi: glicosidi steroidee (asparagosidi), glicosidi amari, asparagina, arginina, tiroxina, flavonoidi (*rutina*),polisaccaridi ed inulina, potassio

Proprietà ed usi: l'azione elettiva della radice di asparago è quella diuretica e cloruretica, per cui viene impiegata in patologie con ritenzione di liquidi.

Preparazioni: del decotto (5-10%) si assume 1 tazza 2-3 volte al giorno lontano dai pasti.
La tintura al 20% si assume a gocce (30) prima dei pasti, in caso di

- ✔ iperacidità urinaria
- ✔ iperuricemia, gotta
- ✔ costipazione da secchezza nell'intestino

Curiosità: dall'asparago selvatico sono state derivati ceppi adatti alla coltivazione, i cui turioni si utilizzano come alimento.
Una ricetta popolare istriana prescrive di bollire in un litro d'acqua 30g di radice essiccata o 60g di radice fresca per 10 minuti; filtrare e bere una tazza al giorno per eliminare il catarro bronchiale.
Attenzione, l'uso dell'asparago è sconsigliato in caso di infiammazione renale, nefrite e gravidanza.

ASSENZIO

Nome scientifico: Artemisia vulgaris L., Artemisia absinthium L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: assinz, sinz (Friuli), arsiens, arsinz (Carnia), pelìn (Carso, Istria)

Descrizione: pianta perenne da 50 a 150 cm, con fusto rossastro, erbaceo, ramoso; foglie divise in lobi acuti, sono di color verde scuro e glabre sopra, lanuginose e biancastre sotto; i fiori giallastri, tubulosi sono riuniti in piccoli capolini eretti, a involucro, raccolti in larghe pannocchie di spighe molli. I frutti sono acheni glabri. La pianta ha odore forte e sapore amaro.

Habitat: è presente in tutta Europa, in luoghi incolti, dalla pianura alle bassi pendici montuose fino a 1600 m.

Parti usate: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: le foglie si possono raccogliere durante tutto il periodo vegetativo della pianta, da marzo fino a settembre; le sommità fiorite si recidono in luglio-agosto, prima della fioritura completa.

Principi attivi: olio essenziale (*tujone, camazulene*), glucosidi flavonici, curarine, principi amari

Proprietà ed usi: l'azione dell'Assenzio è indubbiamente concentrata sul sistema gastrointestinale e gli autori concordano nell'attribuirle proprietà stomachiche e coleretiche, toniche e stimolanti. Le indicazioni principali per la pianta sono dispepsia nervosa, anoressia e debolezza digestiva, problemi con la digestione dei lipidi.

Preparazioni: l'infuso si prepara al 0,5-1,5%, e preso freddo alla sera per una ventina di giorni migliora la digestione lipidica, preso invece prima dei pasti è utile per favorire la digestione in pazienti con atonia gastrica e iposecrezione cloropeptica.
La tintura si assume a gocce (20) la mattina o prima dei pasti per stimolare la secrezione biliare, per favorire l'appetito e calmare i crampi.
L'olio essenziale, per l'alto contenuto in tujone, è un veleno convulsivante. Infatti quantità anche modeste possono indurre un forte eccitamento del sistema nervoso centrale, con vertigini, allucinazioni e crisi maniacali. L'abuso anche di dosi terapeutiche (2-3 gocce pro dose), può esporre ad affezioni gastriche, epatiche e renali.
Le preparazioni a base di assenzio sono controindicate durante l'allattamento, perché rendono amaro il latte, in caso di irritazione gastrica e intestinale, in caso di epilessia conclamata o latente e comunque nella tendenza a congestioni cerebrali.

Curiosità: l'assenzio è molto usato in liquoristica per la preparazione di un famoso amaro, il *Pelinkovec*, mentre nella medicina popolare era noto il *vino di assenzio*, che si otteneva mettendo a macerare per otto giorni 20-30 foglie in 1 litro di vino bianco. Un bicchierino al mattino veniva somministrato come antielmintico.
In molti Paesi d'Europa l'assenzio è utilizzato per la preparazione di una bevanda molto alcolica il cui uso prolungato può provocare seri disturbi al SNC. Tuttavia produce un certo di grado di ebbrezza (absintismo) che rende difficile interromperne l'uso. Molti personaggi famosi, tra cui Verlaine, Edgar Allan Poe, sono rimasti intossicati da questa bevanda.

BARDANA

Nome scientifico: Arctium lappa L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: lavaz di lacais, bardane (Friuli), jerbe dai cais, lavaz dai riz, pocs peti (Carnia), repjaj (Valli del Natisone), tosica, torika (Carso), pétrč (Val Canale), strazacavei (Istria)

Descrizione: pianta biennale, alta da 50 cm a 2 m, con fusto robusto, scanalato; le foglie larghe, picciolate, cordate lunghe fino a 40 cm, sono verdi sopra, bianco-grigiastre e vellutate sotto, le caulinari superiori sono più piccole, spesso sessili; i fiori ermafroditi sono rosso-violacei, raggruppati in corimbi espansi di grandi capolini peduncolati, sferici, con brattee ad uncino, che a maturità costituiscono delle palle spinose che aderiscono agli abiti e al pero degli animali.. I frutti sono acheni, bruno-rossicci (grigio-verdi), rugosi; la radice lunga fittonante, carnosa, è di colore bruno all'esterno e bianco all'interno.

Habitat: originaria dell'Europa e dell'Asia, è rintracciabile in tutte le zone temperate, ma trova il suo habitat migliore nei prati,su macerie e lungo le strade.

Parti usate: radice

Tempo balsamico: la radice si raccoglie nell'autunno del primo anno di vegetazione o nella primavera del secondo anno

Principi attivi: olio essenziale, mucillagini, *inulina*, fitosteroli, sali di potassio, calcio e magnesio, vitamine del gruppo B, acido clorogenico, principi amari

Proprietà ed usi: è uno dei migliori depurativi. Grazie alle sue attività antibiotiche, diuretiche e leggermente amare la bardana ha un suo ruolo nelle prescrizioni per tutti i tipi di problemi dermatologici dove il fattore di tossicità sia importante (acne, foruncolosi, ascessi, infezioni locali, eczema, psoriasi).
La sua attività è ascrivibile al drenaggio delle tossine dal citoplasma cellulare al fluido interstiziale e quindi al torrente ematico; ciò significa che dosaggi troppo elevati porteranno rapidamente ad un aumento della concentrazione di tossine nel sangue e ad un aggravamento delle condizioni del derma.
E' inoltre un buon diuretico che stimola l'escrezione di sodio e favorisce l'eliminazione di acido urico.

Preparazioni: del decotto al 5% si assume 1 tazza 3 volte al dì in caso di dermatosi legate ad intossicazioni, acne, foruncolosi, seborrea, eczema secco desquamante, psoriasi non in fase acuta; se ne bevono 2 litri al dì in caso di gotta e iperuricemia.
La tintura madre, ottenuta dalla radice fresca, si usa sia per via interna che esterna, prevalentemente nelle dermatosi (acne, seborrea,eczema) alla dose di 30-50 gocce 2 volte al dì.

Curiosità: nella tradizione popolare le foglie fresche e la radice di bardana vengono usate per via topica nel trattamento dei foruncoli, della crosta lattea, dell'eczema, della caduta dei capelli e delle punture di insetti.

BETULLA

Nome scientifico: Betulla pendula Roth (sinonimo di Betulla verrucosa Ehrh)

Famiglia: Betulaceae

Nomi popolari: breza (Valli del Natisone, Val Canale, Carso)

Descrizione: albero dalla corteccia biancastra, fessurata e nerastra alla base negli alberi più vecchi. E' alto fino a 30 metri e ha una chioma leggera formata da foglie ovate alterne, con margine seghettato e lungo picciolo. I fiori sono riuniti in infiorescenze (amenti): i fiori maschili sono

penduli e sessili, quelli femminili sono cilindrici. I frutti sono tre acheni con ali membranose.

Habitat: boschi submontani e montani, specialmente su terreni acidi. In Friuli è interessante la sua presenza anche tra i 100 e 200 m (p.es.: Buttrio, Spessa, Gagliano, Corno di Rosazzo, Cividale, Cormòns)

Parti usate: foglie, gemme, linfa e semi

Tempo balsamico: le foglie si raccolgono da aprile e giugno, le gemme in marzo, la linfa in aprile-maggio.La linfa si ottiene praticando dei fori nel tronco e raccogliendo il flusso con una canaletta fino ad un recipiente di raccolta

Principi attivi: flavonoidi (*iperoside, quercitrina*), olio essenziale, tannini, acido clorogenico, acido caffeico

Proprietà ed usi: le foglie di betulla vengono impiegate principalmente per la loro azione diuretica ed antinfiammatoria sulle vie urinarie, per ottenere una diuresi caratterizzata dall'aumento dell'escrezione di acqua, urea e acido urico, ma non di sali.
Dalle gemme fresche si ottiene un macerato glicemico che stimola l'attività del sistema reticolo-endoteliale, per cui è utile nei processi infiammatori o infettivi.
Dai semi si ottiene un macerato glicerico indicato come tonico stimolante generale ed in particolare per le funzioni intellettive come concentrazione e memoria.
La linfa di betulla, nota fin dall'antichità', contiene un eteroside triterpenico, la *betullina,* dotata di proprietà diuretiche favorente l'eliminazione di urea, acido urico e altri cataboliti, e la diminuzione dei livelli di colesterolo nel sangue.

Preparazioni: l'infuso al 4-5% (3 tazze al dì fra i pasti) è utile per incrementare la diuresi in affezioni batteriche o infiammatorie delle vie urinarie

- iperuricemia, iperazotemia e gotta
- associazione a terapie antireumatiche
- dermatosi.

Il macerato glicerico delle gemme viene prescritto come drenante alla dose di 30-50 gocce 2 volte al dì in caso di

- albuminuria ortostatica
- reumatismo dismetabolico
- processi infiammatori.

Il macerato glicerico dei semi viene prescritto nelle
neurastenie da affaticamento
difficoltà di concentrazione e perdita di memoria. E' particolarmente indicato per gli studenti nel mese che precede gli esami (50 gocce un'ora prima dei pasti).
La linfa di betulla in macerato glicerico (sève de bouleau francese) agisce come drenante generale per l'organismo e trova impiego in caso di

- cellulite
- ipercolesterolemia
- reumatismo cronico

- ✔ iperuricemia e litiasi urinaria.

La dose abituale è di 30-50 gocce 2-3 volte al dì

Curiosità: il legno di betulla veniva utilizzato nella fabbricazione degli sci e degli zoccoli. Dalla fermentazione della linfa si otteneva una birra alla quale venivano attribuite magiche virtù.

BIANCOSPINO

Nome scientifico: Crataegus oxyacantha L.; Crataegus monogiyna Jacq.

Famiglia: Rosaceae

Nomi popolari: baràzz blanch, peruzzàr, spin blanch (Friuli), pamut, peruz da bolp, pivulâr (Carnia), glog (Carso), Vájsdórn (Val Canale), gratacul (Istria)

Descrizione: arbusto o piccolo albero spinoso, molto ramificato, alto 2-5 m. I rami giovani sono di colore grigiastro, lisci, invecchiando diventano rugosi. Le foglie, di colore verde brillante nella pagina superiore e opaco in quella inferiore, sono alterne, dentate, composte da 3-5 lobi incisi profondamente(C.monogyna), o da 3 lobi debolmente incisi (C.oxyacantha): I fiori, riuniti in corimbi, sono bianchi o leggermente rosati e composti da 5 petali. I frutti sono drupe di colore rosso corallo con più semi ovoidali in C. oxyacantha ed un solo seme in C. monogyna.

Habitat: cresce nella macchia, ai margini dei boschi, nelle siepi e nella campagna in tutte le regioni temperate dell'emisfero settentrionale. La specie C. monogyna predilige le zone secche ed aride del Carso e del Friuli orientale, la specie oxyacantha è più frequente in ambienti mesofili di tutta la regione fino ai 1100m

Parti usate: fiori e foglie

Tempo balsamico: tarda primavera (maggio)

Principi attivi: il biancospino è molto ricco di principi attivi, la cui quantità è estremamente variabile anche all'interno della stessa specie**.** Fra i principali costituenti si riconoscono

- ✔ Acidi fenolcarbossilici: acido caffeico; acido clorogenico
- ✔ Acidi triterpenici: acido crataegico, acido ursolico
- ✔ Flavonoidi: iperoside,vitexina, rutina, quercetina
- ✔ Catechine
- ✔ Procianidine
- ✔ Ammine cardiotoniche.
- ✔ Vitamine e minerali: Vit. B1, B2, C, E, K, Ca, Mg, Fe, Zn e, in minor concentrazione Na, Cu, Ma, Al, Bo, Cd, Pb

Proprietà ed usi: numerosi studi clinici e farmacologici hanno documentato il tropismo cardia-

co del biancospino, che consiste principalmente nel miglioramento dell'irrorazione del miocardio e dei vasi coronarici. In particolare l'acido ursolico svolge un'azione coronarodilatatrice; i flavonoidi modulano il movimento di calcio intracellulare; le procianidine hanno un'azione protettiva sull'endotelio vascolare a seguito della loro attività antiossidante; flavonoidi e ammine esplicano una blanda azione diuretica. Quindi la droga nel suo complesso produce un'azione inotropa positiva (aumento della contrattilità del cuore) associata ad un'azione cronotropa negativa (diminuzione del numero delle pulsazioni).
La tradizione italiana assegna al biancospino anche delle proprietà sedative sul sistema nervoso centrale.

Preparazioni: l'infuso di foglie e fiori al 2% si somministra in dose di 2-3 tazze al giorno in

- fase iniziale di insufficienza cardiaca
- insufficienza coronaria
- senso di oppressione e compressione nella regione cardiaca
- cardiopatie associate alla senilità che non necessitano ancora di trattamento con farmaci digitatici specifici
- aritmie di lieve entità.

Il macerato glicerico di gemme fresche, per l'elevato contenuto in glucosidi flavonici, possiede un'azione capillaroprotettiva e antispasmodica; in particolare migliora l'irrorazione delle coronarie, rinforza il tono e riduce la frequenza cardiaca. La posologia media è di 30-50 gocce 1 volta al dì per un periodo non superiore a 2 mesi continuativi, in caso di

- tachiaritmie (alterazione della frequenza cardiaca)
- alterazioni del ritmo cardiaco
- alterazioni del circolo coronario con precordialgie
- ipertensione arteriosa
- insufficienza cardiaca iniziale nella miocardiocoronarosclerosi
- ansietà e insonnia.

Curiosità: sono molto frequenti le associazioni di biancospino, valeriana e passiflora per preparare tisane sedative.

BORSA DEL PASTORE

Nome scientifico: Capsella bursa pastoris Medic.

Famiglia: Cruciferae

Nomi popolari: rastielùt, rube bez in glesia (Friuli), guselàr, pintinèla (Carnia), plešec (Carso)

Descrizione: pianta annuale o biennale, da 8 a 50 cm, con fusto fiorifero eretto, peloso o glabro e rosetta di foglie basali, da pinnato-lobate a intere. I fiori sono riuniti in racemi eretti, bianchi, con diametro di circa 2.5 mm. I frutti sono siliquette dalla caratteristica forma a borsa.

Habitat: è un'erba comune, anzi una *malerba* infestante che si trova nei campi, lungo i viottoli, sui terreni incolti e di riporto, lungo i vecchi muri, fino a 2300 m.

Parti usate: parti aeree

Tempo balsamico: da giugno ad agosto

Principi attivi: flavonoidi (rutina), peptidi di struttura non ancora identificata, alcaloidi, potassio

Proprietà ed usi: è considerata un buon emostatico uterino, per stimolazione della produzione di piastrine e per un'azione simile all'ossitocina

Preparazioni: la borsa del pastore viene usata nel trattamento sintomatico di

- ✔ meno-metrorragie
- ✔ irregolarità mestruali con flusso troppo abbondante
- ✔ sanguinamento post-partum
- ✔ sanguinamento emorroidario

Si può assumere il decotto al 5%, 3 tazze al giorno tra i pasti, o la tintura madre 30-50 gocce 2-3 volte al giorno.
Nei casi di irregolarità mestruale si consiglia di eseguire il trattamento per una settimana, prima della mestruazione, per almeno 2-3 mesi

Curiosità: nella medicina popolare il decotto veniva usato durante il parto per rinforzare l'azione dell'ossitocina endogena e dopo il parto come emostatico uterino. Il decotto serviva anche per lavare i genitali delle mucche dopo il parto, per evitare possibili emorragie.

CALENDULA

Nome scientifico: Calendula officinalis L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: madalenis, purcitis (Friuli), fior de paranza (Istria)

Descrizione: pianta annuale con fusto angolare ramificato, vuoto internamente, alto 30-60 cm; le foglie sono spatolate o lanceolate, sessili, con minuscole dentature sul margine. Il fiore è costituito da un'infiorescenza a capolino arancione o giallo brillante; il frutto è un achenio

Habitat: nativa dell'Europa meridionale ma coltivata come pianta ornamentale in tutto il mondo nelle zone temperate, la si trova nei luoghi incolti e ai bordi dei campi.

Parti usate: fiori

Tempo balsamico: aprile-giugno

Principi attivi: olio essenziale, carotenoidi, xantofille, resina, mucillagini, principi amari

Proprietà ed usi: per uso interno la calendula ha un'azione generale coleretica, per la sua capacità di stimolare la cellula epatica, emmenagoga, antidismenorroica.
Per uso esterno è molto valida come antinfiammatorio, antisettico e cicatrizzante. Ha una azione vulneraria, stimolando la granulazione dei tessuti con aumento del metabolismo del collagene e delle nucleoproteine a livello topico.

Preparazioni: per uso interno la calendula viene impiegata nel trattamento della

- ✔ congestione epatica con insufficienza biliare
- ✔ dolori mestruali
- ✔ irregolarità mestruali, amenorrea

L'infuso si prepara al 5% e ne si beve 1 tazza prima dei pasti.
Della tintura madre si assumono 30-50 gocce 2-3 volte al dì.
Nel trattamento della dismenorrea si somministra la calendula nella settimana che precede la comparsa del flusso.
Per uso esterno si può usare la tintura madre, pura o opportunamente diluita, o la crema in caso di

- ✔ ferite, piaghe, ustioni
- ✔ contusioni, ulcerazioni, perdita di sostanza post-traumatica, quando si teme la sovrapposizione batterica e si desidera una cicatrizzazione rapida
- ✔ dermatosi eritematose (eritema solare, eritema gluteo, eritema da agenti fisoco-chimici)
- ✔ ipercheratosi (callosità plantari dolorose, cheratosi palmo-plantare)

Curiosità: per le sue azioni terapeutiche la calendula fu inclusa tra le piante da coltivare obbligatoriamente negli orti botanici annessi ai conventi benedettini, secondo i capitolari dell'imperatore Carlo Magno.
Recenti ricerche di laboratorio evidenziano una certa attività citotossica ed antitumorale.

CAMOMILLA

Nome scientifico: Matricaria camomilla L., Camomilla recutita (L.) Rauschert

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: camamile (Friuli), camamilia (Carnia), kamílce (Val Canale), kamilica (Carso)

Descrizione: pianta a ciclo annuale, con steli eretti o ascendenti, ramificati, alti da 20 a 50 cm. Le foglie alterne sono bipennatosette a lacinie lineari sottilissime; i fiori sono riuniti in infiorescenze a capolino: i fiori del raggio sono femminili, i fiori del centro sono ermafroditi gialli e tubulosi. I frutti sono acheni di forma subcilindrica, privi di pappo.

Habitat: infestante dei campi di cereali, originaria dell'Europa e dell'Asia Orientale, cresce dalla pianura fino alla zona submontana (non oltre i 1500m).

Parti usate: capolini

Tempo balsamico: maggio-giugno

Principi attivi: olio essenziale, contenente bisabololo e camazulene, flavonoidi, cumarine

Proprietà ed usi: la camomilla si è usata per secoli come blando sedativo, specialmente nei Paesi Mediterranei, anche se questa azione terapeutica non trova un riscontro farmacologico certo. Le ricerche moderne hanno invece evidenziato un'importante azione antiflogistica, spasmolitica, carminativa e stomachica. Quindi secondo le acquisizioni più recenti alla camomilla vengono attribuiti due campi d'azione: il sistema nervoso e il sistema gastro-intestinale. In effetti la combinazione di entrambi questi problemi in un paziente è l'indicazione principale per l'uso della pianta. Grazie alla capacità di ridurre l'irritabilità del sistema nervoso, di rilassare la parete intestinale, di regolare la peristalsi e ridurre il gonfiore intestinale, è frequentemente prescritta per dolori addominali, crampi, indigestione, flatulenza, sindrome del colon irritabile.
Al camazulene lavori sperimentali attribuiscono un'attività antiallergica, antinfiammatoria e riparatrice dei tessuti.

Preparazioni: la camomilla è senz'altro una delle droghe più diffuse in Italia. E' disponibile anche in bustine-filtro, contenenti spesso qualità meno pregiata di droga (capolini sfatti, soli fiori tubulari, ecc.), ma per sfruttare le proprietà terapeutiche è consigliabile l'utilizzo dei capolini interi.
Una tazza di infuso al 2-3% tre volte al dì è indicato in caso di

- gastriti e duodeniti
- spasmi dolorosi del tubo gastro-enterico
- ulcera gastro-duodenale
- dismenorrea
- nevralgie

Per uso esterno si prepara un infuso al 5-10% e lo si usa per

- infiammazioni oro-faringee (come collutorio)
- eritemi cutanei
- infiammazione delle mucose
- congiuntiviti (impacchi tiepidi o freddi)
- infiammazioni uro-genitali (bagni e lavande).

La tintura madre si prepara a partire dalla pianta intera fiorita, raccolta in estate. Le principali indicazioni d'uso sono

- iperestesia al dolore, accompagnata da senso di intorpidimento
- nevralgie facciali
- eruzione dentaria dolorosa del bambino
- dismenorrea e turbe della menopausa
- spasmi dolorosi gastro-intestinali
- problemi digestivi legati alla tensione nervosa, all'ansia, all'eccesso di lavoro.

Nell'eruzione dentaria dolorosa del bambino si somministrano 5 gocce in poca acqua o latte.
Nelle patologie che coinvolgono gli adulti si somministrano 30-40 gocce su un cucchiaino di miele 2-3 volte al dì.

Curiosità: il nome matricaria deriva dal termine *matrix*, che significa utero, ad indicare le proprietà emmenagoghe della pianta, note già al tempo di Dioscoride.
Sono moltissime le preparazioni a base di camomilla usate nella medicina popolare, probabilmente in ogni famiglia ce n'è una ricorrente. Per esempio come rilassante era frequente assumere 1 tazza di infuso di camomilla con 1 cucchiaio di miele e 1 cucchiaio di grappa(!); come antidolorifico nelle otiti si usava l'olio ottenuto facendo friggere un po' di camomilla nell'olio di oliva.

CICORIA SELVATICA

Nome scientifico: Cichorium intybus L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: lidrìcc (Friuli), ladrìcc, radrìcc (Carnia), potršnik (Carso), radicio selvadigo (Istria)

Descrizione: pianta erbacea biennale o perenne, con radice fittonanate. Le foglie basali sono pennatosette o pennatopartite, le foglie culinari sono intere, piccole e lanceolate; i fiori sono riuniti in capolini sessili o brevemente peduncolati, solitari o in fascitti ascellari, con corolle di colore celeste; i frutti sono acheni privi di pappo.

Habitat: campi incolti, orti, margine stradale, dalla zona costiera fino alla media montagna

Parti usate: foglie, radice

Tempo balsamico: le foglie si raccolgono prima della fioritura, la radice in autunno-inverno

Principi attivi: glucosidi amari, *inulina, s*ali minerali (radice), vitamine (foglie)

Proprietà ed usi: la cicoria è un amaro salino-eupeptico, cioè stimola la secrezione cloropeptica; agisce da depurativo, diuretico e coleretico

Preparazioni: con le foglie si prepara l'infuso al 3% e lo si beve prima dei pasti in caso di

- ✔ astenia, anemia, anoressia
- ✔ atonia gastrica e intestinale
- ✔ insufficienza biliare

oppure al mattino a digiuno per combattere la stitichezza.
Con la radice si prepara il decotto al 4-5% e lo si beve durante il giorno come

- ✔ depurativo
- ✔ diuretico

o al mattino come lassativo.
La tintura madre si usa alla dose di 30-50 gocce prima dei pasti come eupeptico e digestivo.

Curiosità: la cicoria selvatica si consuma anche in insalata ed è da questa specie che per selezione sono derivate le numerose varietà orticole di cicoria e di radicchio. La radice torrefatta può essere usata come surrogato del caffè.
In alcune famiglie si prepara ancora la tintura vinosa: si mette a macerare la radice di cicoria in vino rosso al 10% per 5 giorni, si filtra e si beve 1 cucchiaio prima dei pasti come tonico-digestivo.

CUMINO

Nome scientifico: Carum carvi L.

Famiglia: Umbrelliferae

Nomi popolari: cumin, chimel (Friuli), ciariel, kümmel (Carnia), kimel (Carso)

Descrizione: pianta erbacea biennale con foglie pennatosette, le inferiori con foglioline lanceolate, le superiori con foglioline lineari. I fiori dai petali bianchi o bianco-rosati sono riuniti in infiorescenze a ombrello; il frutto è un diachenio.

Habitat: zone temperate d'Europa e Asia. E' presente nei prati, nei pascoli e nei luoghi ruderali dalla collina all'alta montagna

Parti usate: frutti

Tempo balsamico: luglio

Principi attivi: olio essenziale, contenente *carvone*, flavonoidi

Proprietà ed usi: è uno stimolante delle secrezioni gastriche, un antispastico e carminativo, antifermentativo,diuretico, vermifugo e antiparassitario.
Il *carvone* agisce come spasmolitico sulle fibre muscolari dell'intestino e sembra esplicare anche una azione stimolante sulla glutatione-S-transferasi (con potenziale antitumorale)

Preparazioni: l'infuso al 2% si assume prima dei pasti in caso di

- ✔ meteorismo, flatulenza, aerofagia
- ✔ spasmi gastrici e intestinali
- ✔ gastralgie nervose
- ✔ atonia gastrica e intestinale.

La tintura madre ha le stesse indicazioni, ma è poco usata.

Curiosità: il cumino entra nella composizione di mote tisane digestive, non solo per la sua azione terapeutica, ma anche come correttivo del sapore.
In tutta l'area slavo-germanica il cumino (kümmel) viene usato in cucina nella preparazione di pane, salse, salsicce, crauti, cavoli, insalate, ecc. e in liquoristica .
Per preparare l'acquavite di cumino si mette a macerare 40g di frutti secchi in 1 litro di grappa (o alcool) e si aggiungono 200g di zucchero. Dopo 8 giorni si chiarifica e si beve 1 bicchierino da liquore dopo i pasti come digestivo.

EDERA ARBOREA

Nome scientifico: Hedera helix L.

Famiglia: Arialiaceae

Nomi popolari: èlare, èdare (Friuli), lilie, tarabane (Carnia), bršljan, bršlen (Carso), èlera (Istria), brušjan (Valli del Natisone)

Descrizione: arbusto lianoso, con fusti vegetativi striscianti, che si aggrappano a sostegni grazie a radici avventizie aeree, e fusti fioriferi eretti; le foglie sono sempreverdi, coriacee, lucenti, spicciolate. Le foglie dei rami vegetativi hanno lamina triangolare o pentagonale, con tre-cinque lobi profondi; le foglie dei rami fertili hanno lamina ovata a margine intero. I fiori sono raggruppati a ombrello e si trovano all'apice dei rami fioriferi; il frutto è una bacca ovale di colore blu scuro.

Habitat: bacino del Mediterraneo ed Europa occidentale, nei boschi fino alla media montagna. Spesso viene coltivata a scopo ornamentale

Parti usate: foglie

Tempo balsamico: primavera-estate

Principi attivi: saponine triterpeniche, glucosidi, tannini, acidi organici, flavonoidi, fitormone (?)

Proprietà ed usi: è uno spasmolitico dell'apparato respiratorio ed un buon espettorante. Per uso topico è un vasocostrittore e antinevralgico.

Preparazioni: l'infuso al 5% viene usato nel trattamento della

- ✔ tosse accompagnata da tracheite e laringite
- ✔ pertosse e delle tossi

non più di 3 tazze al dì. Attenzione, l'edera possiede una certa tossicità, per cui non bisogna superare le dosi consigliate!
All'esterno viene usata, sotto forma di impacco, nel trattamento di

- ✔ cellulite
- ✔ reumatismi e nevralgie
- ✔ postumi di flebiti.

Curiosità: le foglie fresche venivano applicate sulle parti doloranti in caso di reumatismi e lombosciatalgie. L'infuso veniva usato per lavaggi esterni per guarire dalla rogna.
Oggi l'estratto di edera entra nella composizione di moltissime creme cosmetiche anticellulite.

EQUISETO

Nome scientifico: Equisetum arvense L.

Famiglia: Equisetaceae

Nomi popolari: coda cavallina, spirale, coculuzze (Friuli), code mussine (Carnia), preslica (Carso). Mâčje rèp (Val Canale)

Descrizione: pianta erbacea perenne, con rizoma strisciante profondo; presenta fusti sterili verdi, solcati da numerose coste, con rami verticillati più brevi verso l'alto, e fusti fertili, emergenti in primavera, biancastri alla base, con foglie brunastre, saldate tra loro ai nodi, e terminanti n una spiga giallo bruna che porta gli sporangi.

Habitat: zone fredde e temperato fredde, luoghi umidi e campi. Preferisce terreni non calcarei.

Parti usate: fusti sterili

Tempo balsamico: estate

Principi attivi: è ricchissimo di sali minerali (2/3 dei quali sono costituiti da *acido silicico*), potassio, ferro, manganese, magnesio, flavonoidi, tracce di alcaloidi

Proprietà ed usi: è una fonte di silicio, che favorisce l'assimilazione del calcio e del fosforo, ed un diuretico che determina una eliminazione d'acqua, senza modificazioni dell'equilibrio elettrolitico.
Mentre la maggior parte (fino al 97%) del silicio presente nelle piante è inassimilabile e viene eliminato con le feci, una forma presente nella coda cavallina (e nella consolida maggiore), l'acido silicico, è idrosolubile, facilmente assorbito nel tratto intestinale, e si diffonde velocemente nella riserva di fluido extracellulare e nel tessuto connettivo.
Questo fatto potrebbe spiegare il persistente utilizzo tradizionale di questa pianta per problemi ossei e di tessuto connettivo.

Trova impiego in ogni tipo di demineralizzazione (fratture ossee, rachitismo, artrosi degenerativa, ecc..) e per la diuresi forzata in caso di affezioni batteriche ed infiammatorie delle vie urinarie.
Per uso esterno presenta un'azione emostatica, utile come coadiuvante nel trattamento di ferite a cicatrizzazione difficile.

Preparazioni: alcuni autori raccomandano di preparare il decotto al 2%, con bollitura di 30 minuti, e di berne 200g (circa due tazzine da tè) al giorno a piccole dosi, altri preferiscono una bollitura di soli 5 minuti, seguita da una macerazione di 15 minuti. E' utile in caso di

- oliguria, idropisia
- edemi post-traumatici e statici
- affezioni batteriche e infiammatorie delle vie urinarie
- problemi prostatici
- demineralizzazione

La terapia mediante diuresi forzata è controindicata in presenza di edemi da insufficienza cardiaca o renale.
Per uso esterno si usano impacchi di decotto /1%) per facilitare la cicatrizzazione delle ferite.
La tintura madre viene prescritta alla dose di 30 gocce 3 volte al giorno come diuretico rimineralizzante in casi di

- rallentato consolidamento di fratture ossee
- osteoporosi post-menopausa
- artrosi degenerativa
- cistiti e cistopieliti

alla dose di 50 gocce 4 volte al dì come antiemorragico in caso di

- epistassi
- emottisi
- emorroidi

Curiosità: l'equiseto è usato anche in veterinaria come diuretico e galattagogo per le mucche. Ricercatori in Russia hanno riportato che l'equiseto sarebbe efficace nella rimozione del piombo dall'organismo, cosa questa che giustificherebbe l'uso popolare come disintossicante e purificante nelle affezioni reumatiche e dermatologiche.

FICO

Nome scientifico: Ficus carica L.

Famiglia: Moraceae

Nomi popolari: figàr, fijàr (Friuli), smokvovec, figo (Carso), figaro (Istria)

Descrizione: piccolo albero con corteccia grigia, liscia; le foglie sono caduche, ruvide, spicciolate, grandi, palmato-lobate; i fiori sono contenuti in un'infiorescenza a forma di coppa: L'asse

dell'infiorescenza diviene carnoso a maturità, dando origine all'infruttescenza (fico) contenente i frutti (semi del fico).

Habitat: zone aride della fascia costiera, rupi ombrose e vecchi muri fino a 600m

Parti usate: infruttescenze, gemme, lattice

Tempo balsamico: le infruttescenze a maturazione, le gemme prima della fioritura, il lattice durante il periodo vegetativo

Principi attivi: glucidi, vitamine, sali minerali, enzimi

Proprietà ed usi: le infruttescenze, cioè i fichi, sono eduli, energetici ed hanno un'azione emolliente e leggermente lassativa.
Il lattice che esce dai piccioli delle foglie e dai giovani rami spezzati ha un'azione caustica e viene tutt'ora impiegato nella medicina popolare per eliminare le verruche.
Il macerato glicerico di gemme fresche di fico presenta un tropismo elettivo per stomaco e duodeno, mediante una probabile azione di encefalica. Esso regolarizza la motilità e la secrezione gastroduodenale.

Preparazioni: il gemmoderivato di fico è indicato in tutte le manifestazioni psicosomatiche a livello gastroduodenale

- ✔ turbe dispeptiche, gastroduodenite
- ✔ distonie neurovegetative
- ✔ iperacidità gastrica
- ✔ ulcera gastroduodenale

Viene prescritto alla dose di 30-50 gocce 2-3 volte al giorno.

Curiosità: il fico è uno dei primi alimenti della civiltà mediterranea, ritenuto dalle popolazioni primitive dono degli Dei e considerato simbolo di abbondanza.

FINOCCHIO

Nome scientifico Foeniculum vulgare L.

Famiglia: Umbrelliferae

Nomi popolari: fenòli, fanòli (Friuli e Carnia), fenicio selvadigo (Istria), koromač (Carso), komarač (Valli del Natisone)

Descrizione: pianta erbacea biennale o perenne alta da 1 a 2 m. con fusto eretto, cilindrico, molto ramificato, verde striato di bluastro, lucido, pieno; le foglie verde-blu scuro, brillanti, picciolate, guaina larga, alta sul fusto, amplessicaule, divise in lacinie filiformi, capillari verdi-gial-

lastri. I fiori gialli sono disposti in ombrelle di 10-20 o più raggi ed appaiono da giugno ad agosto. I frutti (4-7 mm) sono bruno verdastri, molto aromatici.

Habitat: bacino del Mediterraneo; si trova allo stato selvatico nella zona dell'ulivo e della vite, negli incolti aridi, ai margini dei campi, fino alla bassa montagna.

Parti usate: frutti (definiti erroneamente semi)

Tempo balsamico: settembre, a partire dal secondo anno di impianto, quando i frutti sono in avanzata fase di maturazione e di un bel colore giallo.

Principi attivi: olio essenziale, contenente soprattutto *anetolo, fencone* e *metilcarvacrolo,* flavonoidi, acidi organici

Proprietà ed usi: favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, è un buon antisettico e antiputrefattivo, antispasmodico gastrico e intestinale. Ha anche azione estrogeno-simile che si evidenzia nell'aumento della produzione lattea. A livello dell'apparato respiratorio esercita un'azione mucolitica e antisettica.

Preparazioni: l'infuso al 2% si può assumere 2-3 volte al giorno dopo i pasti in caso di

- ✔ meteorismo, flatulenza, aerofagia
- ✔ dispepsia putrefattivi e fermentativa
- ✔ spasmi gastro-intestinali
- ✔ emicranie di origine digestiva, gastralgie nervose
- ✔ insufficienza lattea nelle nutrici
- ✔ coliche gassose del neonato

I frutti di finocchio vengono utilizzati spesso in associazione a droghe lassative, per combattere i lievi spasmi che esse possono produrre.
La tintura madre viene prescritta nel trattamento del colon irritabile alla dose di 25-30 gocce dopo i pasti principali.

Curiosità: nel Medioevo secondo la *teoria delle segnature* i fiori gialli del finocchio venivano posti in relazione con la bile, quindi la pianta era raccomandata per combattere l'itterizia. Nei *Capitolari Carolingi* la coltivazione del finocchio era resa obbligatoria negli orti botanici dei monasteri.
Estratti di finocchio vengono usati come aromatizzanti in alcuni dentifrici e collutori, nonché nell'industria dolciaria e liquoristica.

FRASSINO

Nome scientifico: Fraxinus excelsior L.

Famiglia: Oleaceae

Nomi popolari: fràssin, uarn, vuàrn, vuàrr (Friuli e Carnia), frassino (Istria), jesen (Carso)

Descrizione: albero che può raggiungere i 40m, con foglie caduche, opposte, imparipennate con 9-11 segmenti lanceolati acuti e a margine seghettato; i fiori sono molto piccoli, privi di calice e di petali, con stami e pistilli ridotti e antere purpuree; il frutto è una samara appiattita con ala allungata

Habitat: boschi umidi, fino a media montagna

Parti usate: foglie e corteccia, gemme

Tempo balsamico: giugno-luglio per le foglie, aprile per la corteccia e le gemme

Principi attivi: flavonoidi, cumarine

Proprietà ed usi: è un diuretico eliminatore dell'acido urico, blando lassativo, drenante antireumatico

Preparazioni: con le foglie si prepara l'infuso al 5% che si beve 3 volte al giorno, 1 tazza pro dose, in caso di

- ✔ reumatismo gottoso
- ✔ gotta
- ✔ oliguria, idropisia
- ✔ litiasi renale
- ✔ reumatismo articolare acuto

La corteccia è più adatta alla preparazione di un decotto febbrifugo.
Il gemmoderivato posside un'azione diuretica, uricosurica e ipocolesterolemizzante e viene prescritto alla dose di 30 gocce 2-3 volte al dì per 5-6 settimane, nel trattamento di

- ✔ iperuricemia
- ✔ gotta
- ✔ ipercolestrolemia
- ✔ cellulite

Curiosità: in epoca romana si pensava che la corteccia di frassino posta su una morsicatura di vipera ne neutralizzasse il veleno.
Simile al frassino, ma di dimensioni più modeste, è l'orniello o frassino da manna. Incidendone il tronco sgorga la linfa che all'aria solidifica dando origine alla *manna,* sostanza dal sapore dolce e gradevole usata in pediatria come lassativo.

GENZIANA

Nome scientifico: Genziana lutea L.

Famiglia: Gentianaceae

Nomi popolari: anziane, genziane (Friuli e Carnia), rumeni svišč (Carso), cjàn (Val Canale)

Descrizione: pianta erbacea perenne con radice rizomatosa robusta, carnosa e stelo eretto, alto fino a 150 cm.; le foglie basali sono picciolate e lanceolate, quelle cauline sono sessili e più piccole; i fiori riuniti in verticilli alle ascelle delle foglie superiori hanno calice persistente, corolla gamopetala gialla con punteggiatura bruna e stami inseriti sul tubo della corolla.

Habitat: prati alpini. Non si può coltivare facilmente, perché il seme per germinare ha bisogno di un lungo periodo di latenza (8-10 anni). E' specie protetta.

Parti usate: radice

Tempo balsamico: primavera o autunno (dopo il secondo anno)

Principi attivi: sostanze amare, glucosidi, fitosteroli, pectine. Non contiene amido! Fatto insolito per una radice.

Proprietà ed usi: è la droga più amara del pianeta! I suoi principi amari agiscono sui recettori gustativi della lingua, stimolando la secrezione salivare e gastrica; inoltre tendono a ridurre il rischio di reflusso gastrico e di danno all'esofago grazie alla loro azione sullo sfintere esofageo, aumentano la velocità di rigenerazione della mucosa gastrica riducendo il rischio di erosione, promuovono il flusso di bile, aumentano la funzione pancreatica e regolano la motilità intestinale.
Alcuni autori attribuiscono alla genziana un'azione leucocitogena, cioè indurrebbe un aumento della produzione di globuli bianchi, determinando così un aumento delle difese organiche.

Preparazioni: gli autori consigliano l'infuso al 3%, seguito da una macerazione di 20 minuti, da assumere 1 tazza prima dei pasti come coadiuvante in casi di

- ✔ inappetenza, anoressia, astenia
- ✔ affaticamento generale
- ✔ dispepsia atonica gastrica e intestinale
- ✔ anemia e convalescenza

La tintura o la tintura madre vengono consigliate alla dose di 25-30 gocce prima dei pasti.

Attenzione: in dosi elevate la genziana può ostacolare la digestione e provocare vomito.

Curiosità: secondo la tradizione popolare la genziana viene definita "panacea delle Alpi", poiché entra nella composizione di numerose ricette usate nel trattamento delle malattie contagio-

se e per assicurare una vita lunga e serena. Sono molto famosi il vino genzianato e la grappa con la genziana.
Attenzione la genziana può essere confusa con il veratro, che è una pianta tossica: bisogna osservare attentamente le piante, la genziana ha foglie alterne mentre il veratro le ha opposte, la genziana ha i fiori gialli (eventualmente picchiettati di marrone) mentre il veratro ha fiori verdastri, la radice della genziana è giallastra mentre quella del veratro è nerastra.

GINEPRO

Nome scientifico: Juniperus communis L.

Famiglia: Cupressaceae

Nomi popolari: marsin, zanevràr, zenèul, barancli, cornovitt (Friuli), zanevra, zenèvere (Istria), brinje (Carso)

Descrizione: arbusto sempreverde cespuglioso o piccolo albero molto ramificato, con fusto tortuoso a volte prostrato-strisciante; le foglie sempreverdi sono aghiformi, pungenti con una linea chiara sulla pagina superiore; i fiori sono profumati, dioici e compaiono in marzo-aprile. I frutti (galbuli), detti comunemente bacche, maturano in due anni e in autunno si possono trovare piante con frutti maturi color blu-viola dell'anno precedente e frutti acerbi verdi che sono quelli dell'anno. Le piante senza frutti sono esemplari maschili.

Habitat: pascoli, cespuglieti e boschi aridi sino a 2500 m, si accontenta di terreni poveri.

Parti usate: galbuli, gemme.

Tempo balsamico: settembre-novembre per i galbuli, primavera per le gemme

Principi attivi: olio essenziale, tannini, resine, glucidi

Proprietà ed usi: è un antisettico delle vie aeree e delle vie urinarie, un diuretico che aumenta l'eliminazione di azoto sotto forma di urea, un depurativo stomachico.
In particolare il gemmoderivato è attivo nell'insufficienza epatica con evidente alterazione dei dati di laboratorio; esso influenza le funzioni del fegato nella sua totalità e normalizza l'albuminemia, il profilo proteico, la colesterolemia, la glicemia e l'uricemia.

Preparazioni: l'infuso al 5% assunto 1 tazza 3 volte al giorno trova impiego come diuretico nelle

- ✔ infezioni genito-urinarie (cistite, leucorrea, colibacillosi, ecc.)
- ✔ litiasi urinaria
- ✔ albuminuria
- ✔ idropisia, oliguria

- ✔ affezioni delle vie respiratorie (bronchite, tosse, rinite)

Il gemmoderivato viene prescritto alla dose di 30-50 gocce 2-3 volte al dì in caso di

- ✔ insufficienza epatocellulare conclamata
- ✔ cirrosi epatica (specialmente negli alcolisti)
- ✔ artralgie
- ✔ aterosclerosi
- ✔ litiasi renale
- ✔ diabete mellito

Le preparazioni a base di ginepro sono controindicate in caso di infiammazione acuta dei reni e dell'intestino e in gravidanza, poiché possono stimolare le contrazioni dell'utero.

Curiosità: il nome juniperus deriva dai termini *jumenta* (giumenta) e *parere* (generare) e ricorda l'antico impiego dei frutti per facilitare il parto degli animali.

GRAMIGNA

Nome scientifico: Agropyron repens L., Triticum repens L.

Famiglia: Graminaceae

Nomi popolari: grame, nise (Friuli), jerbe saligne (Carnia), ornica (Valli del Natisone), srnìca (Val Canale), grmenje (Carso), gramigna (Istria).

Descrizione: pianta erbacea perenne con lungo rizoma strisciante, cavo, nodoso; gli steli ascendenti sono anch'essi cavi e portano foglie glabre o leggermente tomentose al bordo,lunghe e strette; i fiori sono riuniti in infiorescenze distiche, con spighette appiattite di 5-7 fiori.

Habitat: infestante in campi, prati e luoghi incolti, fino alla media montagna.

Parti usate: rizoma

Tempo balsamico: marzo-aprile

Principi attivi: polisaccaridi, mucillagini, glucidi, sali di potassio, silicio, ferro

Proprietà ed usi: ha azione diuretica e demulcente antinfiammatoria, particolarmente utile nelle cistiti e nei disturbi catarrali della vescica, nelle calcolosi renali e vescicali.

Preparazioni: il decotto di gramigna si prepara in due tempi. S i fanno bollire 30g di rizoma per 1 minuto in un po' d'acqua, si filtra e si getta l'acqua (amara); si fa nuovamente bollire il residuo in circa 1200g d'acqua, fino a ridurre il tutto ad 1 litro; si lascia raffredda, si filtra e si beve in giornata.

Questa preparazione è utile in caso di

- ✔ cistite, cistite con disuria da sabbia e urine fosfatiche
- ✔ infiammazione renale cronica
- ✔ difficoltà nella minzione
- ✔ perdite mucose e ematuria
- ✔ uretrite
- ✔ fosfaturia
- ✔ pielite cronica
- ✔ prostatite acuta e cronica
- ✔ iperplasia prostatica benigna

Curiosità: Trieste detiene il primato italiano del consumo della gramigna, ma l'uso di questa droga è molto diffuso anche in Friuli e in Carnia.
Secondo i contadini la gramigna se ingerita dal bestiame può causare loro gravi disturbi intestinali; le mucche la mangerebbero solo quando sentono la presenza di calcoli biliari (?) e gatti quando hanno necessità di vomitare.

IPERICO

Nome scientifico: Hypericum perforatum L:

Famiglia: Hypericaceae

Nomi popolari: consulte di tàis, imperico, jerbe de S.Zuàn (Friuli); arbe di S.Zuàn (Carnia), janeževa roža (Carso), Johannescraut (Sappada).

Descrizione: pianta erbacea alta da 30 a 90 cm, perenne, con fusto rossastro, rotondo, a due coste salienti su tutta la lunghezza, molto ramificato; le foglie sono ovali, opposte, sessili, glauche sotto, cribrose, con innumerevoli punti traslucidi e picchiettate di nero; grandi e numerosi fiori sono riuniti in infiorescenze cimose dai petali gialli spesso asimmetrici, con ghiandole scure sul bordo; il frutto è una capsula ornata di creste.

Habitat: aree assolate, prati, radure, bordi stradali, incolti e rive, fino alla media montagna. E' spesso un infestante dei giardini e preferisce terreno calcareo.

Parti usate: parti aeree

Tempo balsamico: in fioritura (giugno-agosto)

Principi attivi: *ipericina,*olio essenziale, tannini, flavonoidi.

Proprietà ed usi: l'iperico è oggi la pianta medicinale più utilizzata dai medici tedeschi per trattare depressioni funzionali da leggere a moderate, e buona parte della ricerca si è concentrata su

questa azione, dimostrando un'efficacia equiparabile agli antidepressivi di sintesi con effetti collaterali decisamente minori. E' un sedativo nervino, antinevralgico e analgesico, utilizzato per un ampio spettro di problemi nervosi, incluse l'ansia, la tensione, l'insonnia. E' considerato un rimedio specifico per le patologie legate alla menopausa (debilitazione, l'irritabilità, depressione).
Si utilizza anche come antinfiammatorio nei casi di artrite, sciatica, fibromialgie e dolori reumatici. L'oleolito e' un eccellente antinfiammatorio, antisettico e vulnerario per ferite, abrasioni, ulcere e scottature. Può essere utilizzato per ridurre il dolore di origine muscolare e nervosa, come la sciatica e le piaghe da herpes.
L'*ipericina* ha un'azione fotosensibilizzante, perciò è bene evitare una prolungata esposizione al sole o a raggi UV durante l'assunzione di preparati a base di iperico o di farmaci contenenti il principio attivo.

Preparazioni: l'infuso al 2% si assume 2 volte al giorno (1 tazza) e la tintura madre 30-50 gocce al mattino e alla sera come coadiuvante nel trattamento di

- ✔ disturbi psicosomatici
- ✔ stati di agitazione nervosa e disturbi del sonno
- ✔ depressione lieve o moderata
- ✔ ansia e agitazione nervosa
- ✔ sindrome menopausale
- ✔ dolori pungenti da sciatalgie, fibromialgie, herpes zoster

L'olio di iperico si usa come vulnerario e per lenire scottature e piaghe da herpes.

Attenzione, l'iperico interagisce con il metabolismo di numerosi farmaci (pillola anticoncezionale, chemioterapici, ciclosporina, digitatici, anticoagulanti, antidepressivi, broncodilatatori, simvastatina), quindi evitarne l'uso concomitante.

Curiosità: secondo la tradizione popolare l'olio di iperico si prepara mettendo a macerare i fiori appena raccolti in olio di oliva per 40 giorni; si ottiene un olio color rosso cupo da usare per applicazioni locali su ematomi, scottature e piaghe.
Macerando i fiori in grappa so ottiene una lozione contro i dolori reumatici.

MALVA

Nome scientifico: Malva sylvestris L.

Famiglia: Malvaceae

Nomi popolari: malve (Friuli e Carnia), nalba (Istria).

Descrizione: pianta erbacea biennale, con foglie lungamente spicciolate, di forma rotondeggiante o pentagonale, con margine dentellato, più grandi alla base; i fiori sono inseriti all'ascella fogliare ed hanno petali rosei, striati di viola longitudinalmente; il frutto è composto da acheni disposti in cerchio, appiattiti e reticolati sul dorso.

Habitat: ama i terreni molto azotati dei giardini o dei campi abbandonati incolti, bordi stradali, zone ruderali fino alla media montagna.

Parti usate: foglie e fiori.

Tempo balsamico: inizio della fioritura.

Principi attivi: mucillagini, flavonoidi, antociani (fiori)

Proprietà ed usi: è l'emolliente antinfiammatorio per antonomasia. La pianta esercita un effetto protettivo sulle membrane e riduce la flogosi grazie all'alto contenuto in mucillagini. La supposta azione demulcente e antitussiva a livello del tratto respiratorio potrebbe essere un effetto riflesso dell'azione a livello gastrointestinale.

Preparazioni: l'infuso al %5 è piacevole al gusto ed è particolarmente indicato come palliativo per mal di gola e tonsilliti

- ✔ per ridurre dolore ed infiammazione delle gengive
- ✔ contro la dispepsia e sensibilità gastrica
- ✔ per irritazioni della vescica e dell'uretra
- ✔ per enterocolite
- ✔ come emolliente in tosse e bronchite.

Usato per via esterna l'infuso è un ottimo decongestionante delle mucose, usato soprattutto per impacchi oculari e lavande vaginali.
Le foglie, secche o fresche, si utilizzano per fare delle applicazioni esterne per ridurre l'infiammazione ed il dolore in caso di

- ✔ ascessi
- ✔ foruncoli
- ✔ dermatosi
- ✔ punture di insetti.

Curiosità: anche la malva entrava nell'elenco delle piante da coltivare obbligatoriamente negli orti dei conventi benedettini dell'impero carolingio.
Nella medicina popolare l'infuso era noto col nome di *acqua de malva,* e veniva usato come collutorio in caso di infiammazioni dentali o come bevanda per lenire le infiammazioni intestinali e le emorroidi.

MELISSA

Nome scientifico: Melissa officinalis L.

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: milusse, jerbe d'âv, jerbe paranze (Friuli), melisse (Carnia), melìsa (Carso, Valli del Natisone, Val Canale).

Descrizione: pianta erbacea perenne con profumo di limone; dal rizoma orizzontale partono fusti eretti, angolosi, molto ramosi, alti da 40 a 80 cm; le foglie opposte, picciolate, sono lunghe circa 3-4 cm, hanno lamina ovata a volte cuoriforme, raggrinzita con un margine dentellato; i fiori piccoli ed insignificanti, riuniti in verticillastri ascellari, sono giallastri prima della fecondazione, biancastri o rosei dopo la fecondazione.

Habitat: margini di fossi, luoghi ombrosi, siepi, sottobosco, fino alla bassa montagna.

Parti usate: parti aeree

Tempo balsamico: fioritura

Principi attivi: olio essenziale, flavonoidi, polifenoli, glucosidi.

Proprietà ed usi: la melissa tradizionalmente è sempre stata vista come una pianta tonica, capace di calmare le palpitazioni ed il "rilassare" il cuore. In realtà le ricerche moderne hanno dimostrato che il fitocomplesso della melissa è molto ricco e molti dei composti presenti possiedono interessanti attività farmacologiche. E' stata dimostrata l'azione spasmolitica, analgesica, ansiolitica, miorilassante, antisettica, antivirale e coleretica.

Preparazioni: l'infuso al 3-5% si può bere più volte al giorno, secondo necessità in caso di

- ✔ disturbi gastro-intestinali di origine nervosa (difficoltà digestive, gonfiori di pancia, coliche)
- ✔ disturbi cardiaci psicosomatici
- ✔ tachicardia ansiogena (specie se associata a meteorismo)
- ✔ crisi d'ansia e di panico
- ✔ nervosismo, irrequietezza, irritabilità, isteria.

La tintura madre presenta indicazioni analoghe e si somministra alla dose di 30-40 gocce 2-3 volte al giorno lontano dai pasti.

Curiosità: anche la melissa nel Medioevo doveva essere coltivata obbligatoriamente negli orti dei conventi.
Nei Paesi dell'area mitteleuropea i preparati che contengono melissa sono molti diffusi, in particolare i sedativi, anche se, per motivi economici, la percentuale di melissa è solitamente modesta. Sono molti famosi i distillati alcolici (Spirito di Melissa, Melissengeist, ecc.) che vengono usati sia contro i dolori di varia natura e le emicranie, sia come pronto intervento in caso di malori e svenimenti.
Nelle ricette tradizionali si legge che le foglie di melissa servono a profumare minestre, insalate, ragù e marinate per le aringhe, mentre con i fiori si può preparare un liquore sedativo.

MENTA

Nome scientifico: Mentha sp.pl. (comprende molte specie, nonché tanti ibridi, tutte sovrapponibili per il contenuto in olio essenziale)

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: mentazz. Mentuzze (Friuli), legricur, nete (Carnia), minze (Val Canale).

Descrizione: piante erbacee perenni, con fusti verdi o rosso-violacei; le foglie sono da ovali-arrotondate a lanceolate, spicciolate, a margine seghettato; i fiori, riuniti in spighe apicali, hanno corolla da roseo-pallida a violetta.

Habitat: prati, incolti, margini di strade, sponde di fiumi, paludi, fino alla bassa montagna

Parti usate: foglie e parti aeree.

Tempo balsamico: tarda estate

Principi attivi: olio essenziale (*mentolo*), tannini, flavonoidi.

Proprietà ed usi: la parte più attiva del fitocomplesso di menta è senza dubbio l'olio essenziale, che si caratterizza per un'azione spasmolitica, sulla muscolatura liscia gastrointestinale e cardiaca, coleretica, colagoga e carminativa.
Il *mentolo* è rinfrescante e anestetico se applicato sulla pelle e sulle mucose, poiché determina un'iniziale vasocostrizione seguita da una vasodilatazione pronunciata con effetto rubefacente.

Preparazioni: l'infuso al %5 da bere dopo i pasti è uno dei più antichi rimedi per

- ✔ dispepsia e atonia gastrica
- ✔ nausea, vomito, crampi allo stomaco
- ✔ gastralgie, enteralgie
- ✔ aerofagia e flatulenza
- ✔ colecistopatie croniche
- ✔ astenia e affaticamento generale

La tintura madre si usa alla dose di 30-50 gocce 2-3 volte al dì come coadiuvante in caso di neurastenia (debilitazione generale, irritabilità, insonnia, nevralgie, vertigini)

- ✔ gastriti ed enteriti acute e croniche
- ✔ disturbi spastici della regione gastro-intestinale, della colecisti e delle vie biliari
- ✔ dispepsie atoniche e fermentative (alitosi, aerofagie, coliche)
- ✔ tosse spasmodica della pertosse e della bronchite cronica in fase ipersecretiva.

L'azione anestetica ed antispasmodica della tisana o della tintura sui crampi intestinali non arriva però oltre l'intestino tenue e per agire a livello del crasso (in caso di diarrea, spasmi colonici e costipazione spastica) è necessario ricorrere alle capsule di olio essenziale gastroresistenti.

In questa forma l'olio essenziale di menta è uno dei migliori rimedi sintomatici naturali per la sindrome del colon irritabile, con alternanza di diarrea e stipsi.
Dosi troppo elevate di preparati a base di menta, o ipersensibilità individuale, possono provocare insonnia.

Curiosità: la Menta piperita deriva dall'incrocio di mente selvatiche, da cui differisce per l'alto contenuto in *mentolo* dell'olio essenziale. La sua coltivazione si diffuse rapidamente per far fronte alle richieste di mentolo da parte dell'industria farmaceutica, dolciaria e liquoristica.

MIRTILLO

Nome scientifico: Vaccinium myrtillus L.

Famiglia: Ericaceae

Nomi popolari: cernìcule, mortèle, uë di mazze (Friuli), cerniculàr, cernìce, clàsimo, gl'asinai mora di bosch (Carnia), borovnica (Carso)

Descrizione: arbusto alto da 30 a 60 cm con fusti ramificati, verdi, leggermente alati; le foglie caduche sono ovali, finemente dentate, poco picciolate; i fiori rosa-tenero hanno il calice ridotto a 5 denti, corolla orciolata, inclinata; il frutto è una bacca globosa, succosa, un poco depressa alla sommità, nero-violacea, con numerosi semi bruni.

Habitat: boschi alpini, terreni silicei e ricchi di humus, dai 500 ai 2500 m.

Parti usate: bacche

Tempo balsamico: piena maturazione

Principi attivi: antocianosidi, catechine, flavonoidi, derivati dell'acido caffeico, pectine.

Proprietà ed usi: l'azione terapeutica dei frutti di mirtillo è riconducibile essenzialmente al loro contenuto in antocianosidi.Questi principi attivi migliorano i disturbi funzionali dei piccoli vasi e dei capillari, stimolano la riparazione e proteggono i capillari danneggiati, attraverso ad una interazione con mediatori infiammatori e ad una attività protettrice sul collagene. Studi clinici hanno dimostrato una riduzione dell'edema e dei sintomi in caso di sindrome delle vene varicose, la diminuzione o l'eliminazione dei sintomi di insufficienza venosa (edema, parestesia, dolore, crampi, pesantezza), il miglioramento della circolazione venosa e linfatica, una riduzione dell'essudato proteico in caso di ulcere varicose, una riduzione delle emorroidi in gravidanza, il miglioramento della mobilizzazione delle articolazioni in casi di sindrome di Raynaud.
Inoltre gli antocianosidi sono affini all'epitelio pigmentato della retina ed in particolare alla rodopsina e contribuiscono alla sua rigenerazione; possiedono una spiccata azione sull'acutezza visiva, sull'adattabilità al buio e sulla visione notturna: aumentano l'adattabilità al buio e la

visione notturna di pazienti miopi e migliora la risposta fotomotoria pupillare in soggetti sani.

Preparazioni: il decotto al 5 % viene usato tradizionalmente come

- ✔ blando antidiarroico
- ✔ colibacillosi ed enteriti acute dell'infanzia
- ✔ afte e gengivo-stomatiti

La tintura madre delle bacche viene impiegata alla dose di 30 gocce 3-4 volte al dì per il trattamento di

- ✔ disturbi visivi
- ✔ degenerazione maculare, emeralopia
- ✔ retinopatia diabetica e ipertensiva
- ✔ insufficienza venosa di varia origine
- ✔ fragilità capillare, cuperose
- ✔ disturbi emorroidali
- ✔ vasculopatie

Curiosità: all'origine dell'impiego degli antocianosidi in oftalmologia, sta l'empirica osservazione che durante la seconda guerra mondiale i piloti della RAF che consumavano grandi quantità di marmellata di mirtillo sembravano avere una migliore visione notturna.
Oggi miscele di antocianosidi estratti dal mirtillo sono alla base di una decina di specialità medicinali.
L'estratto di mirtillo associato al ß-carotene e al retinolo aumenta la visione in soggetti sani e miopi, aumenta il campo visivo in pazienti con retinite pigmentosa, aumenta la sensibilità in pazienti con emeralopia.
L'estratto associato al retinolo aumenta la visione in pazienti miopi e in pazienti con glaucoma.
L'estratto associato alla vitamina E ferma la progressione della formazione della cataratta senile corticale.

ORTICA

Nome scientifico: Urtica dioica L.

Famiglia: Urticaceae

Nomi popolari: urtije (Friuli e Carnia), copriva (Carso), ortiga (Istria).

Descrizione: pianta erbacea perenne alta da 50 cm a 1.5 m, con rizoma strisciante e fusto eretto, semplice; le foglie ovato-lanceolate sono opposte, stipolate, cordate alla base e a margine dentato, picciolate; i fiori verdi, dioici, sono minuscoli e riuniti in infiorescenze a racemo; il frutto è un piccolo achenio. Tutta la pianta è ricoperta di peli urticanti.

Habitat: incolti, zone ruderali, margini di strade, in suoli ricchi di azoto, fino alla media montagna.

Parti usate: parti aeree, rizoma.

Tempo balsamico: autunno (rizoma), primavera (foglie), piena fioritura (sommità).

Principi attivi: flavonoidi, , Vit. C, provitamina A, proteine, fibre, sali di Ca e K, acido silicico e formico, ferro, solfo, magnesio, manganese, sodio; il liquido urticante presente nei peli contiene serotonina, istamina e acetilcolina. Il rizoma in particolare contiene steroli, lecitine, idrossicumarine, lignani, ceramidi.

Proprietà ed usi: l'alto potere nutrizionale di questa pianta la rende utile in caso di anemia o condizioni di debilitazione, ma tradizionalmente è nota per la sua azione diuretica, con eliminazione di acido urico, e depurativa. Costituisce uno dei migliori infusi per aumentare gli elettroliti e per tamponare l'eccesso di metaboliti di scarto nel flusso ematico. E' stata ed è utilizzata sia nella medicina popolare che nella fitoterapia come un disintossicante e nutritivo/tonico.
Le foglie e le parti aeree vengono impiegate nella cura del cuoio capelluto, contro la forfora e la caduta dei capelli.
Oggigiorno il rizoma presenta una considerevole efficacia come coadiuvante nelle terapie contro l'iperplasia prostatica benigna, in particolare per i disturbi della minzione associati alla malattia. Recenti studi clinici hanno messo in evidenza non solo l'aumento del volume e del flusso di urina, ma anche la riduzione della quantità di urina residua nella vescica.

Preparazioni: l'infuso al 5% (foglie) si usa come depurativo e diuretico in caso di

- ✔ idropisia
- ✔ reumatismo gottoso
- ✔ intossicazioni in generale
- ✔ dermatosi, eczemi

Per uso esterno si usa il decotto delle parti aeree per impacchi e lozioni contro la forfora, l'indebolimento e la caduta dei capelli.
Il decotto di rizoma sminuzzato (4-5%) viene consigliato in caso di

- ✔ cistite, prostatite
- ✔ disturbi della minzione
- ✔ iperplasia prostatica (sintomi urologici).

Curiosità: una ricetta popolare contro la forfora e la caduta dei capelli prevede l'aggiunta ad 1 litro di decotto di ortica di mezzo bicchiere di aceto; con il liquido ottenuto si friziona il cuoio capelluto.
Le foglie lessate sono molto usate in cucina per la preparazione di zuppe, frittate, risotti, ecc..
Non bisogna confondere l'Urtica dioica con il **Lamium album L**. (fam. Labiatae), detto comunemente ortica bianca: è una pianta spontanea frequente nei luoghi incolti, che differisce dall'ortica per l'assenza dei peli urticanti e per i fiori di colore bianco. Nota fin,dall'antichità per le sue proprietà astringenti ed antiemorragiche, oggi è poco usata.

PARIETARIA

Nome scientifico: Paritaria officinalis L.

Famiglia: Urticaceae

Nomi popolari: corgnacule, frignacule, jerbe muell (Friuli), parjetarje (Carso), erba de muro, muraiola (Istria).

Descrizione: pianta erbacea perenne, con foglie picciolate ovali o lanceolate, acuminate e leggermente pelose; i fiori piccoli e verdi sono riuniti in infiorescenze all'ascella delle foglie; il frutto è un piccolo achenio.

Habitat: luoghi freschi e ombrosi, ricchi di azoto, fino alla bassa montagna.

Parti usate: parti aeree

Tempo balsamico: primavera-estate

Principi attivi: flavonoidi, principi amari, glucoproteine, sali di potassio, derivati dell'acido caffeico.

Proprietà ed usi: è un diuretico, demulcente e depurativo. La parietaria può essere utilizzata per il trattamento di ogni infiammazione del tratto urinario, specialmente quando si desideri un effetto calmante del tessuto infiammato. Essendo anche un buon diuretico generale può essere utilizzato in cistite e pielite e per ridurre la ritenzione idrica se dovuta a problemi renali. Di particolare interesse in caso di calcoli o sabbia renali.

Preparazioni: il decotto al 4-5% viene consigliato alla dose di 4 tazze al giorno per 2 giorni in molte affezioni delle vie urinarie, come

- cistite
- pielite
- litiasi urinaria
- oliguria, disuria
- coliche nefritiche.

Curiosità: in mancanza d'altro, veniva usata nel passato per lavare i vetri!

PILOSELLA

Nome scientifico: Hieracium pilosella L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: pelosìte (Friuli), lenghe di giàt, radìch pelòs (Carnia).

Descrizione: pianta perenne, alta da 10 a 15 cm (max 30 cm) acaule; il peduncolo fiorale è pubescente e senza foglie; le foglie a rosetta sono aderenti al terreno, intere, oblunghe, grigiastre sotto, ricoperte di peli quasi setolosi; i fiori giallo-chiaro, sono riuniti in capolini solitari, eretti; il frutto è un achenio sormontato da un piumetto setoso e regolare, semplice, grigio-bianco.

Habitat: prati e i pascoli di collina e di montagna, luoghi sassosi, erbosi e selvatici, ghiaioni, rupi dal piano fino alle maggiori altitudini.

Parti usate: pianta intera

Tempo balsamico: maggio-giugno

Principi attivi: idrossicumarine *(umbelliferone*), flavonoidi, acidi caffeico e clorogenico, tannini

Proprietà ed usi: pianta usata fin dal XII secolo per le sue proprietà astringenti e diuretiche. In particolare favorisce i processi riparativi a livello della mucosa vescicole. La fitoterapia moderna ha messo in luce l'attività antibiotica dell'umbelliferone, contenuto nelle parti aeree, soprattutto nei confronti della Brucella.

Preparazioni: l'infuso è molto poco usato, per la difficoltà di conservazione, in quanto l'essicamento rende la droga poco attiva.
La tintura madre è invece molto prescritta alla dose di 50 gocce al giorno in caso di

- colibacillosi, cistiti ricorrenti
- cellulite
- soprappeso, obesità
- brucellosi.

Curiosità: il nome *hieracium* deriva da *hierax,* che significa sparviero e ricorda la credenza popolare secondo la quale questo uccello si ciberebbe di questa pianta per migliorare l'acutezza della vista.

PIANTAGGINE

Nome scientifico: Plantago lanceolata L.

Famiglia: Plantaginaceae

Nomi popolari: plantagn di save, plantagn lungh (Friuli e Carnia), tarpotac (Valli del Natisone), piantagine femina (Istria)

Descrizione: pianta erbacea perenne con foglie riunite in una rosetta basale,persistenti durante l'inverno, a lamina lanceolata con margine intero; i fiori sono riuniti in una spiga terminale compatta ed hanno corolla rosso-bruna. Il frutto è una capsula a due logge.

Habitat: prati, margini di strade, incolti, suoli con ruderi e macerie, dalla pianura fino all'alta montagna.

Parti usate: foglie

Tempo balsamico: estate

Principi attivi: mucillagini, glucosidi iridoici (*aucubina*), tannini, flavonoidi, acido silicico, zinco e potassio.

Proprietà ed usi: agisce come depurativo del sangue, antinfiammatorio gastrico e polmonare. Recentemente sono state dimostrate proprietà antibiotiche e battericide solo nelle preparazioni ottenute a freddo. Viene impiegata come sedativo dell'irritazione da catarro delle vie aeree e per il trattamento delle alterazioni flogistiche delle mucosa orofaringea e della cute.

Preparazioni: 3-4 tazze di infuso al 3% si consigliano come

- ✔ sedativo della tosse
- ✔ mucolitico
- ✔ antinfiammatorio gastrico e intestinale
- ✔ depurativo e ricostituente

Lasciando macerare 30-60g di droga secca in 1 litro d'acqua per tutta la notte, si ottiene un buon collutorio da usare in caso di

- ✔ laringite
- ✔ faringite
- ✔ infiammazioni gengivali e dentali

La tintura madre (30-50 gocce 3 volte al dì) e lo sciroppo (3-4 cucchiai al giorno lontano dai pasti) Hanno le stesse indicazioni dell'infuso e del macerato, ma l'azione antibatterica è più importante.

Curiosità: secondo la tradizione popolare con le foglie fresche messe a macerare per qualche ora nell'acqua bollita, si ottiene un cataplasma da impiegare su ulcere varicose, piaghe, ferite e punture di insetti.

PINO MUGO

Nome scientifico: Pinus mugo Turra, Pinus montana Auct.

Famiglia: Pinaceae

Nomi popolari: barancli di mont, alazz, russe (Friuli), mughe, alàs (Carnia)

Descrizione: piccolo albero sempreverde, con corteccia grigio-bruna; i fusti sono prostrati o ascendenti all'apice; le foglie aghiformi di color verde scuro sono disposte in fascetti di due; le pigne sono coniche , piccole, erette od orizzontali, sessili, con squame provviste esternamente di un rilievo a forma di scudo quadrangolare.

Habitat: cespuglieti, in genere su terreno calcareo, dalla media all'alta montagna.

Parti usate: gemme

Tempo balsamico: inverno

Principi attivi: olio essenziale, resina, glucosidi

Proprietà ed usi: è un potente antisettico delle vie respiratorie, balsamico, fluidificante delle secrezioni bronchiali ed espettorante. Stimola la corteccia cortico-surrenale e il trofismo osseo e cartilagineo.

Preparazioni: l'infuso al 5%, bevuto 3 volte al giorno è utile nelle affezioni delle vie respiratorie

- raffreddore, influenza
- laringiti, faringiti, tracheiti
- bronchiti, polmoniti
- asma bronchiale
- catarri acuti e cronici

Per distillazione delle gemme in corrente di vapore si ottiene il *mugolio*, un essenza usata tra le più usate per inalazioni balsamiche (fumenti, aerosol).
Il macerato glicerico, ottenuto dalla macerazione delle gemme fresche in soluzione idroglicerica, viene prescritto alla dose di 50 gocce al giorno come coadiuvante nel trattamento di

- reumatismo cronico
- artrosi della colonna, gonartrosi, coxartrosi
- osteoporosi post-menopausa

Curiosità: le gemme messe in un recipiente con una quantità equivalente di zucchero e poste al sole formano uno sciroppo denso che diluito al momento dell'uso con acqua tiepida ha un'azione balsamica ed espettorante.

PINO SILVESTRE

Nome scientifico: Pinus sylvester L.

Famiglia: Pinaceae

Nomi popolari: pin, pin blânc (Friuli e Carnia), pin de Scozia.

Descrizione: albero sempreverde con corteccia bruno-rossastra; le foglie aghiformi sono brevi, rigide e grosse, riunite a gruppi di due su rami brevi, glauchi sul lato interno; la pigna è peduncolata, pendula e di forma conica.

Habitat: forma boschi (pinete) su terreni estremi, rocciosi, calcarei o torbosi fino all'alta montagna.

Parti usate: gemme

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: olio essenziale, resina

Proprietà ed usi: analoghi al pino mugo

Preparazioni: analoghe al pino mugo.
Per distillazione della corteccia in corrente di vapore si ottiene *l'essenza di trementina* e il *catrame vegetale.* L'essenza di trementina è una sostanza che oltre ad avere svariate applicazioni industriali come solvente di colori, ha delle interessanti proprietà revulsive, per cui viene impiegata nelle formulazioni di unguenti antireumatici. Il catrame vegetale viene usato per via esterna contro le dermatosi secche e squamose.

Curiosità: in Val Canale, ma anche nelle altre Valli della Regione lungo il confine con la Slovenia, i pezzettini di rami di pino (*brìna*) si usavano per arricchire i seminativi di sostanza organica.

PUNGITOPO

Nome scientifico: Ruscus aculeatus L.

Famiglia: Liliaceae

Nomi popolari: ruschi, russul, spargh di ruschi (Friuli e Carnia), bruscandolo (Istria)

Descrizione: arbusto sempreverde alto da 30 a 90 cm con fusto verde, eretto, glabro, ramificato, ricco alla sommità di cladodi (false foglie), verde cupo, coriacei, alterni, sessili, ovali, terminanti con una spina; i fiori sono violacei o verdastri, molto piccoli, inseriti al centro dei cladodi; il frutto è una bacca rotonda, rosso vivo a maturità.

Habitat: sottobosco, macchie, siepi, fino alla media collina.

Parti usate: rizoma

Tempo balsamico: autunno

Principi attivi: glucosidi, saponine, *ruscogenine.*

Proprietà ed usi: i principi attivi più interessanti della pianta sono le ruscogenine. Questi composti esercitano una vasta gamma di azioni farmacologiche, tra le quali spiccano quelle antinfiammatorie, antiedemigene e flebotoniche. Il pungitopo è un efficace vasocostrittore venoso e un modulatore della resistenza e della permeabilità capillare, particolarmente indicato nel biotipo obeso con tendenza alla ritenzione idrica, all'edema e alle varici agli arti inferiori.

Preparazioni: 1 tazza di decotto al 4% si beve 3 volte al giorno lontano dai pasti in caso di

- ✔ congestione pelvica moderata
- ✔ emorroidi ipotoniche
- ✔ primi segni di congestione agli arti inferiori, solitamente causati da stress posturale o dietetico
- ✔ ritenzione idrica con oliguria.

La tintura madre si prescrive alla dose di 30-50 gocce 2-3 volte al dì nel trattamento di

- ✔ insufficienza venosa
- ✔ edema agli arti inferiori
- ✔ varici, emorroidi
- ✔ gotta
- ✔ litiasi urinaria
- ✔ cellulite.

Curiosità: l'uso più noto del pungitopo è forse quello ornamentale, per la composizione di decorazioni natalizie con i rami ornati dalle bacche rosse, ma i giovani getti primaverili hanno anche un antico uso alimurgico (insalate, frittate, risotti, ecc..) diffuso in tutto il Friuli Venezia Giulia.

QUERCIA

Nome scientifico: Quercus robur L.

Famiglia: Fagaceae

Nomi popolari: rovere, rôul, rori, rôl (Friuli), hrast (Carso), roero gentil (Istria)

Descrizione: albero alto da 35 a 40 m con tronco tozzo e corteccia grigio-brunastra che si anne-risce con gli anni e si screpola formandoscaglie quadrate; le foglie sono caduche, glabre, verde-scuro e lucide sopra, più chiare sotto, dure, ovali, con bordi a festoni arrotondati; i fiori maschili sono amenti penduli, giallastri, molli, situati alla base dei rami dell'anno; i fiori femminili sono a squame ravvicinate su un lungo fusto eretto; il frutto è una ghianda ovale, con cupola a scaglie.

Habitat: dai bassopiani alle zone montane inferiori

Parti usate: corteccia, gemme

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: tannini, flavonoidi, resine.

Proprietà ed usi: in passato la corteccia di quercia veniva usata con successo come antidiarroico ed antiemorragico. La farmacognosia moderna ha confermato l'azione astringente e antinfiammatoria della droga, che viene usata esternamente in casi di disordini infiammatori della pelle, della cavità orale e della faringe, oppure della zona genitale ed anale. Internamente viene usata contro la diarrea acuta non specifica, la gastrite acuta e la fragilità capillare.

Preparazioni: con la corteccia essiccata e sminuzzata si prepara il decotto, che viene usato internamente(al 2%) in caso di diarree e esternamente (al 10%) per

- semicupi contro le emorroidi
- bagni o impacchi contro le fistole anali
- impacchi contro i geloni
- bagni contro l'iperidrosi dei piedi
- irrigazioni vaginali contro le leucorree.

Il macerato glicerico ottenuto dalle gemme fresche ha un'azione normalizzante sull'apparato intestinale e stimolante a livello surrenalico, per cui viene prescritto alla dosa di 30 gocce al dì nel trattamento di

- alterazioni dell'alvo (diarrea o stitichezza)
- astenia sessuale
- leucorrea
- enuresi notturna.

Attenzione, preparati a base di quercia riducono l'assorbimento intestinale di molti farmaci, in particolare quelli base di ferro, per cui evitarne l'assunzione contemporanea o ravvicinata!

Curiosità: la parte interna della corteccia ha impiego veterinario contro la dissenteria dei bovini.

ROSA SELVATICA

Nome scientifico: Rosa canina L.

Famiglia: Rosaceae

Nomi popolari: rosar salvadi, pececul, pizzecul (Friuli), baracecul (Carnia), stropacul, tarin (Valli del Natisone), šipek (Carso), strasacui (Istria).

Descrizione: arbusto molto ramificato, con rami provvisti di spine robuste, arcuate di color rosso; le foglie caduche sono composte, imparipennate, con foglioline ovate o ellittiche a margine dentato; i fiori grandi hanno corolla con petali bianchi alla base, rosei nella parte distale; il frutto è un *cinorrodio* rosso.

Habitat: cespuglieti, campi abbandonati, boschi degradati, siepi, fino alla bassa montagna

Parti usate: frutti, giovani getti, petali

Tempo balsamico: maggio-luglio

Principi attivi: zuccheri, mucillagini, tannini, acidi organici, vitamina C, carotenoidi, tracce di flavonoidi e antociani.

Proprietà ed usi: i petali sono utilizzati soprattutto per uso topico come astringenti e cicatrizzanti, anche in formulazioni cosmetiche, i frutti sono utilizzati per via interna come astringenti ed antidiarroici e come fonte naturale di vitamina C.
Il macerato ottenuto dai giovani getti si dimostra particolarmente attivo contro le infiammazioni localizzate e recidivanti e contro la cefalea vasomotoria, in quanto favorisce la neutralizzazione della tiramina, sostanza considerata una della cause della cefalea.

Preparazioni: l'infuso di petali di rosa al 10% viene usato per via esterna come

- ✔ tonico, astringente
- ✔ decongestionante della cute e delle mucose
- ✔ gengivario

L'infuso di cinnorrodi al 3-5% ha un sapore molto gradevole, per cui viene usato come bevanda alternativa al tè anche senza scopi terapeutici, oltre che come

- ✔ fonte di vitamina C e carotenoidi

- ✔ astringente, antidiarroico.

Il gemmoderivato viene prescritto alla dose di 30-50 gocce 1 volta al dì come coadiuvante nelle terapie di

- ✔ cefalea vasomotoria
- ✔ rinofaringiti, tonsilliti, otiti recidivanti dell'infanzia
- ✔ asma allergica

e come immunostimolante nella prevenzione delle sindromi influenzali.

Curiosità: la pianta deve il suo nome ad una antica credenza popolare, secondo la quale la rosa canina era un ottimo rimedio contro la rabbia dei cani. Secondo antiche leggende germaniche chi mangiava un cinorrodio durante la notte di Capodanno rimaneva immune da qualsiasi infezione.

ROSMARINO

Nome scientifico: Rosmarinus officinalis L.

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: osmarin de bosco (Istria), rožmarin (Carso)

Descrizione: arbusto sempreverde con fusti legnosi, angolosi, prostrati-ascendenti, molto ramificati; le foglie opposte sono sessili, lineari, intere , verde scuro di sopra e bianco-tomentoso di sotto, con margine revoluto; i fiori profumati sono azzurro-violetti, posti all'ascella delle foglie.

Habitat: macchia mediterranea, garighe, luoghi aridi e soleggiati.

Parti usate: sommità fiorite, giovani getti

Tempo balsamico: primavera-estate

Principi attivi: olio essenziale, flavonoidi, terpeni, sostanze amare.

Proprietà ed usi: il contenuto in oli essenziali è senza dubbio fondamentale per l'efficacia del rosmarino, ma anche gli altri componenti giocano un ruolo importante nel fitocomplesso. E' uno stimolante nervino e circolatorio, cardiotonico, ipertensore, antisettico, antiputrefattivo, carminativo, coleretico e colagogo. Ha azione spasmolitica sulle vie biliari e sull'intestino tenue, stimola le contrazioni del cuore e la circolazione coronaria. Esternamente ha azione revulsiva e iperemizzante.
Il macerato glicerico ottenuto dai giovani getti manifesta un tropismo elettivo per la colecisti e le vie biliari. Sperimentalmente normalizza il profilo proteico, riduce la colesterolemia totale e aumenta il colesterolo esterificato.

Preparazioni: l'infuso al 3-5% assunto prima o dopo i pasti è la forma migliore per sfruttare l'azione

- antimicrobica e astringente sul tratto urinario
- carminativa e stomachica per disturbi digestivi, flatulenza
- stimolante dell'appetito e della secrezione gastrica
- detossificante epatica.

Il macerato glicerico viene prescritto alla dose di 50 gocce al dì prima di pranzo nel trattamento di

- discinesia delle vie biliari
- colecistite e/o colecistopatia cronica
- litiasi biliare
- manifestazioni allergiche croniche
- iperlipidemia, iperuricemia
- senescenza, andropausa, menopausa

Esternamente il rosmarino viene impiegato sotto forma di oli e pomate per frizioni analgesiche contro

- reumatismo muscolare e articolare
- disturbi circolatori.
- contratture muscolari
- mialgie.

Le preparazioni a base di rosmarino non devono essere assunte durante la gravidanza .

Curiosità: per le sue proprietà antisettiche il rosmarino veniva usato come conservante della carne, quando non esistevano i frigoriferi; poiché l'aroma conferito alla pietanza era piuttosto piacevole, l'usanza si mantenne nel tempo con successo.
In epoca longobarda si usava bruciare il rosmarino per purificare gli ambienti durante le pestilenze ed epidemie infettive.

RUTA

Nome scientifico: Ruta graveolens L.

Famiglia: Rutaceae

Nomi popolari: rude (Friuli), rutca (Valli del Natisone), ruda (Istria).

Descrizione: pianta suffruticosa, con base legnosa e rami erbacei eretti, di colore verde glauco; le foglie sono composte, doppiamente pennate, con foglioline triangolari-obovate; i fiori sono riuniti in corimbi composti ed hanno 4 petali di colore giallo ripiegati a cucchiaio, con margine ondulato; il frutto è una capsula.

Habitat: prati aridi, rupi, fino alla bassa montagna.

Parti usate: sommità fiorite.

Tempo balsamico: in fioritura.

Principi attivi: glucosidi, curarine, flavonoidi (*rutina).*

Proprietà ed usi: è un potente emmenagogo che congestiona e stimola la muscolatura uterina.

Preparazioni: l'infuso all'1% si usa contro l'amenorrea, solo nel momento in cui dovrebbe comparire il mestruo.
Attenzione, essendo una pianta tossica, va usata con precauzione, senza aumentare mai le dosi; non bisogna usarla durante la gravidanza!

Curiosità: 2-3 gambi di ruta messi a macerare in 1 litro di grappa, finché questa non assume un tenue color verde, con l'aggiunta, a piacere di un po' di zucchero, danno un liquore usato come digestivo.

SALICE

Nome scientifico: Salix alba L.

Famiglia: Salicaceae

Nomi popolari: venc, venciar blac, salgàr, molècch (Friuli e Carnia), beka (Carso).

Descrizione: pianta arborea, a volte arbustiva; le foglie sono brevemente spicciolate, caduche, lanceolato-lineari, a margine seghettato e con pagina inferiore bianco-tomentosa; i fiori sono riuniti in infiorescenze ad amento, più compatte le maschili, più rade le femminili; il frutto è una capsula conica.

Habitat: comune nei boschi umide e zone semi-paludose, spesso lungo i corsi d'acqua, fino alla bassa montagna.

Parti usate: corteccia (da rami di 2-3 anni)

Tempo balsamico: primavera

Principi attivi: glucosidi fenolici (*salicina* e altri derivati salicilici), flavonoidi, tannini, polisaccaridi (*glucomannano).*

Proprietà ed usi: l'azione farmacologica è ascrivibile soprattutto alla salicina e ai derivati salicilici, precursori fitoterapici dell'acido acetilsalicilico (Aspirina), che come quest'ultimo hanno azione antipiretica, analgesica, antireumatica ed antisettica.

Preparazioni: 1 tazza di decotto al 3% da 3 a 5 volte al giorno è utile nelle

- ✔ affezioni febbrili
- ✔ disturbi reumatici
- ✔ osteoartriti
- ✔ cefalee

E' sconsigliato l'uso di questa tisana in età pediatrica, durante l'allattamento, in caso di allergia ai salicilati,e in concomitanza con forti analgesici, supplementi di ferro e aspirina.

Curiosità: secondo l'uso popolare la corteccia di salice possiede un'azione cheratolitica, infatti si usava strofinarla più volte sulle verruche fino a farle cadere.

SALVIA

Nome scientifico: Salvia officinalis L.

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: salvie, salbie (Friuli e Carnia), žalven, žajbelj (Carso), sálvja (Val Canale).

Descrizione: pianta erbacea con rami basali legnosi; le foglie sono spicciolate, ovato-lanceolate, a margine crenato, di colore grigio-verde, tomentose, con superficie rugosa; i fiori presentano una corolla blu-violetta e sono riuniti in morbide infiorescenze a forma di spiga.

Habitat: luoghi aridi, rupestri e soleggiati, dalle zone costiere fino a 800 m.

Parti usate: foglie, parte aerea fiorita

Tempo balsamico: primavera-estate

Principi attivi: olio essenziale, tannini, sostanze amare, flavonoidi, fitoestrogeni.

Proprietà ed usi: la salvia ha un'azione farmacodinamica molto complessa**.** E' un tonico, stimolante nervino e cortico-surrenale, antisettico, eupeptico, diuretico, antidrotico ed emmenagogo, ipoglicemizzante. La presenza di sostanze ad attività estrogenica la rende un buon decongestionante a livello pelvico. Secondo alcuni autori manifesta una reale efficacia nel regolarizzare i flussi mestruali, calmandone le algie, e nei disturbi della menopausa.

Preparazioni : 1 tazza di infuso al 5% 2 volte al giorno o 30-40 gocce di tintura madre 2-4 volte al dì vengono consigliati per periodi limitati in caso di

- ✔ dispepsia per atonia gastro-intestinale
- ✔ astenia
- ✔ neurastenia (tremori, vertigini)
- ✔ amenorrea e dismenorree

- ✔ sterilità funzionale
- ✔ disturbi della menopausa
- ✔ sudorazioni notturne dei convalescenti
- ✔ sudorazione eccessiva delle mani e delle ascelle.

Per uso esterno viene usata in forma di collutorio come antiflogistico nelle infiammazioni delle gengive e della gola.
Non bisogna mai superare le dosi consigliate, poiché in caso di sovradosaggio possono comparire degli effetti collaterali quali la comparsa di tachicardia, crampi, senso di vertigine fino a convulsioni.
Evitare l'uso in soggetti ipertesi e durante l'allattamento.

Curiosità: un tempo la salvia era considerata il dentifricio dei poveri, infatti le foglie venivano sfregate sui denti per pulirli e sbiancarli.
Alcune foglie di salvia messe a bollire nel latte dolcificato con il miele costituivano un rimedio contro gli accessi di tosse o le crisi d'asma.
Nella medicina popolare la salvia viene utilizzata anche per facilitare lo svezzamento a causa della sua azione inibente sulla secrezione lattea.
La **Salvia pratensis** L., molto comune nella nostra Regione, ha le stesse proprietà della specie officinale, ma l'olio essenziale è meno pregiato.

SAMBUCO

Nome scientifico: Sambucus nigra L.

Famiglia: Caprifoliaceae

Nomi popolari: saût, savût, saudar (Friuli), sajuch moru, savud, savudar (Carnia), bazovina (Valli del Natisone), bezôuc (Val Canale), črni bezeg Carso), sambugar (Istria).

Descrizione: arbusto o alberello con corteccia grigio-bruna, verrucosa, con larghe fessure che mostrano la liscia superficie interna bianca, rami molli e ricadenti, con midollo bianco; le foglie sono decidue, pennate, con 5-7 foglioline con margini dentellati; i fiori, che appaiono in maggio, sono piccoli, bianco-crema riuniti in infiorescenze a ombrello; i frutti sono bacche di colore viola-nero.

Habitat: boschi umidi, ambienti ruderali, terreni abbandonati, fino alla media montagna.

Parti usate: bacche, fiori, corteccia interna

Tempo balsamico: maggio-giugno (fiori), autunno (bacche, corteccia)

Principi attivi: olio essenziale, flavonoidi, acido clorogenico, acido cumarico, acido caffeico, mucillagini, tannini, vitamina C.

Proprietà ed usi: esiste pochissima ricerca su questa pianta; ed anche del suo indubbio effetto antiflogistico, non si conoscono bene i meccanismi. Una recente ricerca effettuata in Israele ha confermato che le bacche del sambuco accelerano il recupero dal raffreddore, svolgono attività purgativa, antireumatica e antinevralgica.
I fiori presentano un'azione diuretica, sudorifera, depurativa e galattogena. La corteccia interna ha azione diuretica declorurante, lassativa, antigottosa e antilitiasica.

Preparazioni: con le bacche si possono preparare il succo, che si beve al mattino (20-30g), o il decotto al 5%, 1-2 tazze al giorno, come

- ✔ lassativo
- ✔ antinevralgico.

Con la corteccia interna si prepara il decotto (8-10 %) che si assume alla dose di 3-4tazze al giorno

- ✔ in tutti i casi di ritenzione di liquidi
- ✔ idropisia
- ✔ litiasi urinaria
- ✔ nefrite
- ✔ reumatismo e gotta.

I fiori vengono largamente usati in infuso al 10% come diaforetico in

- ✔ tutte le malattie da raffreddamento
- ✔ febbre
- ✔ catarro cronico
- ✔ sinusite acuta e cronica
- ✔ rinite allergica.

Attenzione, la corteccia e le foglie fresche contengono acido cianidrico in forma glucosidica e perciò sono tossici!

Curiosità: in Carnia (Val Pesarina) la corteccia interna viene messa a macerare nella grappa e usata come calmante.
Con i fiori di sambuco si prepara uno sciroppo dissetante.

SOLIDAGO

Nome scientifico: Solidago virgaurea L.

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: verga d'oro

Descrizione: pianta perenne polimorfa da 30 cm ad 1 m; ha fusto eretto, glabro o poco peloso; i rami fioriti sono eretti; le foglie lanceolate hanno bordi ruvidi o dentati; i fiori sono gialli, riuniti da 10 a 20 in capolini raccolti a grappoli o a pannocchie terminali e fogliose; il frutto è un achenio dotato di un lungo pappo.

Habitat: siepi, margine dei boschi, prati, fino alla media montagna.

Parti usate: sommità fiorite

Tempo balsamico: luglio-ottobre

Principi attivi: olio essenziale, tannini, resine, mucillagini, saponine, flavonoidi, sostanze amare.

Proprietà ed usi: la verga d'oro manifesta un'azione astringente, cicatrizzante, antisettica, in particolare a livello delle vie urinarie. E' anche un diuretico eliminatore di acido urico.

Preparazioni: 1 tazza di decotto 3 volte al giorno è utile in caso di

- ✔ infezioni delle vie urinarie
- ✔ eccesso di acido urico
- ✔ gotta
- ✔ idropisia, oliguria, litiasi urica
- ✔ enterocoliti, diarree.

La tintura madre viene prescritta alla dose di 20-40 gocce 2-3 volte al dì in caso di

- ✔ cistiti, cistopieliti
- ✔ iperuricemia, gotta
- ✔ ipertrofia prostatica
- ✔ eczemi cronici.

Curiosità: il decotto di verga d'oro ha un sapore molto amaro, nonostante ciò la medicina popolare lo impiegava addizionato di zucchero (cosa che è bene non fare!) nella cura della cistite, dell'enterite e della diarrea infantile.

TARASSACO

Nome scientifico: Taraxacum officinale Weber, Taraxacum dens leonis Desf

Famiglia: Compositae

Nomi popolari: tale, talate, pisse-cian (Friuli), arba righessa (Carnia), modac (Valli del Natisone), regrat (Carso), radicio salvadigo, cicoria mata (Istria), ladrík (Val Canale).

Descrizione: pianta erbacea perenne, con radice robusta, fittonante; le foglie sono riunite in rosetta basale, spicciolate, glabre, con lamina lanceolato.spatolata e margine grossolanamente dentato o lobato; i fiori sono grandi capolini gialli, portati da uno stelo privo di foglie, internamente cavo; il frutto è un achenio munito di un lungo becco e di un pappo piumoso.

Habitat: prati, giardini, ambienti ruderali, incolti, fino alla media montagna. E' una pianta infestante capace di invadere con rapidità i campi incolti.

Parti usate: foglie, radice, pianta intera fiorita (per la preparazione della tintura madre)

Tempo balsamico: prima della fioritura (foglie), autunno (radice)

Principi attivi: polisaccaridi (*inulina, glucomannani),* vitamine A, B, C, D, sali di potassio e calcio, acido caffeico, tannini, principi amari.

Proprietà ed usi: il tarassaco ha una spiccata attività coleretica e colagoga, in quanto stimola la contrattilità della colecisti ed aumenta l'afflusso di bile nel duodeno; ha inoltre azione eupeptica e diuretica.
In particolare le foglie sono molto efficaci come diuretico, e diversamente dai diuretici convenzionali che portano ad una perdita di potassio, contengono un tale livello di potassio che riesce a rimpiazzare quello perso con le urine.
La radice di tarassaco ha un posto di rilievo, centrale, nella fitoterapia, essendo uno dei rimedi disintossicanti più comuni ed utilizzati in tutte le patologie dove il drenaggio è fondamentale.

Preparazioni: con le foglie si prepara un infuso al 5% da bere prima dei pasti in caso di

- ✔ disturbi digestivi
- ✔ aerofagia e meteorismo post-prandiale
- ✔ intossicazioni da abusi alimentari
- ✔ iperuricemia, gotta
- ✔ tendenza alla ritenzione idrica
- ✔ disturbi epatici.

Con le radici si prepara il decotto al 10% da bere 1 tazza prima dei pasti in caso di

- ✔ inappetenza, anoressia
- ✔ dispepsia da atonia gastrica
- ✔ insufficienza epatica
- ✔ insufficienza biliare
- ✔ infiammazioni della colecisti
- ✔ calcoli biliari
- ✔ acne.

La tintura madre viene prescritta alla dose di 30-50 gocce prima dei pasti in caso di

- ✔ piccola insufficienza epatica (intolleranza ai fritti e ai grassi, cefalea post-prandiale)
- ✔ epatosteatosi ("fegato grasso")
- ✔ tendenza alla stipsi e alle emorroidi
- ✔ ipercolesterolemia modesta
- ✔ tendenza alla cellulite, all'obesità ed alla pletora
- ✔ dermatosi croniche.

Attenzione la droga fresca può provocare irritazione intestinale in soggetti debilitati; non usarla in caso di infiammazione intestinale.

Curiosità: l'uso alimurgico delle foglie è ancora molto frequente; vengono consumate in insalata o lessate.
In tempo di guerra le radici tostate venivano usate come surrogato del caffè.

TIGLIO

Nome scientifico: Tilia sp.pl.

Famiglia: Tiliaceae

Nomi popolari: tej, tea (Friuli e Carnia), lipa (Carso, Valli del Natisone e Val Canale)

Descrizione: in Friuli Venezia Giulia le specie spontanee sona la *T. platyphyllos Scop.* e la *T. cordata Miller*. La *T. platyphyllos* è una pianta arborea con foglie caduche, cuoriformi, acuminate all'apice, con base asimmetrica e margine dentato, ciuffi di peli biancastri all'ascella delle nervature e picciolo pubescente; i fiori sono riuniti in infiorescenze profumate, bianco-giallastre; il frutto è rotondeggiante, pubescente con pericarpo indurito e cinque coste longitudinali.
La *T. cordata* è simile alla specie precedente, ma di taglia inferiore e con piccioli fogliari glabri, foglie glauche internamente, infiorescenze più grandi e frutto ovale con pericarpo fragile.

Habitat: boschi misti di latifoglie fino alla media montagna. E' un albero simbolo per le popolazioni germaniche e slovene, perciò lo si trova abitualmente nelle piazze e in prossimità delle chiese; all'ombra del tiglio le persone si incontravano per prendere decisioni importanti e per dirimere dispute e litigi.

Parti usate: fiori e brattee

Tempo balsamico: giugno-luglio

Principi attivi: flavonoidi, mucillagini, tannini, leucoantocianidine, acido caffeico, acido clorogenico, olio essenziale.

Proprietà ed usi: ha una azione vasodilatatoria periferica e diaforetica, oltre a un'azione ansiolitica e sedativa. Viene impiegato come sedativo della tosse e diaforetico nelle malattie febbrili, per le quali sia indicato un incremento della sudorazione.

Preparazioni: l'infuso al 5% bevuto caldo più volte al giorno è utile in caso di

- ✔ malattie da raffreddamento
- ✔ stati febbrili
- ✔ tossi con catarro
- ✔ diarrea da colpo di freddo
- ✔ emicrania da tensione nervosa.

Curiosità: la fitoterapia moderna ha condotto degli studi molto interessanti sul gemmo derivato ottenuto dalla macerazione di gemme fresche di *Tilia tormentosa*. E' stata evidenziata un'azione ansiolitica, sedativa generale e antispasmodica, sfruttabile nel trattamento delle molteplici sintomatologie della distonia neurovegetativa:

- ✔ sindromi ansiose
- ✔ insonnia
- ✔ eretismo cardiaco con palpitazioni, tachicardia, precordialgia
- ✔ ipertensione arteriosa da stress
- ✔ colica gassosa del neonato
- ✔ colon irritabile.

Viene prescritta alla dose di 30-50 gocce 1-3 volte al dì, spesso in associazione ad altri gemmoderivati.

TIMO

Nome scientifico: Thymus sp.pl.

Famiglia: Labiatae

Nomi popolari: timo salvadi (Friuli), sarasin di mur (Carnia), tim, peverin (Istria).

Descrizione: in Friuli Venezia Giulia sono presenti varie specie di timo; in fitoterapia si usano il *T. vulgaris L.* e il *T. serpyllum* L.
Il T. vulgaris è un piccolo arbusto con fusti eretti, molto ramificati; le foglie sono lanceolate a mergine intero e revoluto, di color verde cenerino; i fiori sono piccoli, con corolla rosea o biancastra.
Il T. serpyllum ha fusti prostrati ascendenti, spesso radicanti ai nodi; le foglie coriacee sono lanceolate a margine intero o con poche dentellature; i fiori hanno corolla rosa, a volte chiazzata di bianco.

Habitat: prati aridi, tendenzialmente xerofili, fino alla media montagna.

Parti usate: sommità fiorite.

Tempo balsamico: maggio-giugno

Principi attivi: olio essenziale, flavonoidi, tannini.

Proprietà ed usi: il timo è una pianta sottovalutata. E' un buon antisettico delle vie respiratorie e intestinale, fluidificante delle secrezioni bronchiali ed espettorante, spasmolitico a livello bronchiale. Interessante l'azione antimicotica e vermifuga.

Preparazioni: 1 tazza di infuso 3-4 volte al giorno tra i pasti, per pochi giorni, è utile in caso di

- catarro bronchiale acuto e cronico
- laringiti, bronchiti, pertosse
- asma
- infezioni intestinali e urinarie
- parassiti intestinali

Per uso topico il timo viene impiegato come iperemizzante, antibatterico e disodorante in lozioni, unguenti e polveri usate contro

- reumatismi e mialgie
- flogosi del cavo orale
- fragilità dei capelli
- iperidrosi delle ascelle e dei piedi
- micosi dei piedi.

Curiosità: nell'antichità il timo veniva bruciato nei rituali religiosi, in virtù del suo profumo. Analogamente al rosmarino e alla salvia veniva usato per come antiputrefattivo nella conservazione della carne.

UVA URSINA

Nome scientifico: Arctostaphylos uva ursi L.

Famiglia: Ericaceae

Nomi popolari: mòros di ciàn, pirusiel da l'ors (Carnia), uë ursine (Friuli), ua orsina (Istria).

Descrizione: suffrutice legnoso alto dai 15 ai 30 cm con lunghi fusti striscianti; le foglie sono persistenti, coriacee, carnose, poco picciolate, intere; i fiori rosei, a forma di piccole campanelle hanno margini appena dentati e sono riuniti in piccoli grappoli terminali compatti; il frutto è una drupa globosa di colore rosso.

Habitat: si trova nei luoghi delle zone montane, nei pascoli asciutti e solatii.

Parti usate: foglie

Tempo balsamico: luglio-agosto.

Principi attivi: derivati idrochinonici (*arbutina*), tannini, flavonoidi, triterpeni.

Proprietà ed usi: l'azione elettiva dell'uva ursina è quella antisettica delle vie urinarie, legata alla presenza dell'arbutina, che dopo il passaggio nel rene si scinde in glucosio e *idrochinone,* molecola ad alto potere disinfettante. Poiché l'idrolisi dell'arbutina è favorita dalle urine a reazione alcalina, di dovrà renderle tali associando la somministrazione di acqua a ph superiore a 7 (è un dato riportato sull'etichetta di tutte le acque messe in commercio), o bicarbonato di sodio.

La droga ha anche un buon effetto antidolorifico sulle algie delle vie urinarie, e favorisce l'eliminazione delle renella e dei piccoli calcoli.
L'elevato contenuto in tannini la rende utile nel trattamento dell'enuresi e della leucorrea, ma ne sconsiglia l'uso prolungato, l'uso in gravidanza e nei bambini al di sotto dei 12 anni, poiché induce stitichezza e, negli individui sensibili, nausea e vomito. Inoltre può ridurre l'assorbimento intestinale dei farmaci a causa della precipitazione selettiva da parte dei tannini, in caso di assunzione contemporanea o temporalmente ravvicinata.
Non bisogna considerarla un diuretico!

Preparazioni: l'estrazione acquosa dell'arbutina è difficoltosa, e quindi è necessario utilizzare il decotto al 5% (non bollire per più di 15 minuti, altrimenti la risana risulta troppo ricca di tannini e troppo amara) o il macerato a freddo al 5% (2-3 ore almeno di macerazione), bevendone 2-3 tazze al giorno in caso di

- infiammazione delle vie urinarie
- cistite e uretrite
- cistopielite
- pielonefrite
- giuria da ipertrofia prostatica
- colibacillosi
- calcolosi delle vie urinarie
- enuresi notturna e incontinenza urinaria
- leucorrea.

Secondo la fitoterapia moderna l'uva ursina è il miglior rimedio vegetale per le flogosi delle vie urinarie e del rene e consiglia di prescrivere la tintura madre alla dose di 30-50 gocce 2-3 volte al dì al posto della tisana, ricordando l'importanza dell'alcalinizzazione delle urine.

Curiosità: nei reparti ospedalieri di urologia il decotto di uva ursina è ancora molto usato.
Nella medicina popolare spesso viene confusa con il mirtillo rosso, data la somiglianza delle foglie, per cui quando si sente che tradizionalmente l'infuso di foglie giovani di uva ursina veniva usato per potenziare le capacità visive, molto probabilmente si trattava di infuso di foglie di mirtillo rosso, molto ricche di provitamina A.

VALERIANA

Nome scientifico: Valeriana officinali L.

Famiglia: Valerianaceae

Nomi popolari: jerbe pàsare (Friuli), pàldrjan (Val canale), zdravilna špajka (Carso)

Descrizione: pianta erbacea perenne, con breve rizoma da cui partono numerose radici fibrose; il fusto è cavo; le foglie inferiori sono picciolate, le superiori sessili, lanceolate; i fiori sono bian-

che o rosei, riuniti in corimbi composti; il frutto è un achenio circondato dal calice, trasformato in pappo piumoso.

Habitat: terreni umidi come le rive dei fiumi, boschi, , radure delle zone umide, dal mare alla media montagna.

Parti usate: radici e rizoma di piante di almeno 2 anni.

Tempo balsamico: autunno o primavera, al termine della fioritura.

Principi attivi: olio essenziale (*acetato di bornile*), iridoidi (*valepotriati),* sesquiterpeni (*acido valerenico),* alcaloidi.

Proprietà ed usi: conosciuta come il "tranquillante naturale**",** la valeriana svolge un'azione generale sedativa, ipnotica e antispasmodica, ma i principi attivi ai quali ascrivere questa azione non sono stati del tutto identificati.
Negli ultimi trent'anni infatti le opinioni dei ricercatori a questo proposito sono molto cambiate e oggi vi sono validi motivi per ritenere che l'effetto sedativo della valeriana, legato all'inibizione del catabolismo dell'acido gamma-amminobutirrico, importante mediatore inibente del sistema nervoso centrale, sia da attribuire al sinergismo tra i diversi componenti e non ad un singolo principio attivo isolato.

Preparazioni: l'infuso al 2-3% bevuto alla sera prima di andare a letto o se necessario durante la giornata (non più di 3 tazze al dì) è utile in caso di

- stati di agitazione nervosa
- ipereccitabilità e iperattività (il classico paziente che "non riesce a staccare")
- difficoltà nell'addormentamento
- sintomatologia somatica della tensione nervosa
- crampi gastrointestinali di origine nervosa

La classica tintura al 20%, o la tintura madre, si assume alla dose di 10-20 gocce 2-3 volte al dì in caso di

- stati d'ansia
- ipereccitabilità
- insonnia
- neurastenia e manifestazioni isteriche
- tensione nervosa da stress
- nevralgie
- spasmi dolorosi a livello gastrointestinale
- recupero da abuso da benzodiazepine.

Esistono in commercio farmaci a base di valepotriati puri che trovano impiego come tranquillanti e timolettici negli stati di

- agitazione psichica e motoria
- difficoltà di concentrazione
- distonie neuro-vegetative
- stati d'ansia.

Evitare dosaggi elevati o prolungati senza parere medico, poiché l'uso eccessivo di valeriana può causare dipendenza.

Curiosità: la valeriana attira i gatti, li ubriaca e li eccita.

VIOLA DEL PENSIERO

Nome scientifico: Viola tricolor L.

Famiglia: Violaceae

Nomi popolari: viole dal pinsir (Friuli), vijòlca (Val Canale)

Descrizione: pianta erbacea con fusto eretto; le foglie sono alternate, glabre, ovali o lanceolate, a bordi crenati; i fiori sono bianchi, gialli o violetti, spesso di colori misti, con lunghi peduncoli; il frutto è una capsula. Non ha profumo.

Habitat: prati, margini dei boschi, siepi fino alla bassa montagna. E' spesso coltivata.

Parti usate: parti aeree in fiore

Tempo balsamico: estate

Principi attivi: acido salicilico e suoi derivati, mucillagini, antociani, carotenoidi, vitamina C, saponine.

Proprietà ed usi: esiste pochissima ricerca su questo rimedio. E' un depurativo blando ma efficace e sicuro, con in più ottime proprietà emollienti, demulcenti e antirpuriginose. Per queste ragioni è una pianta molto indicata per il trattamento di problemi cronici dermatologici in soggetti sensibili come i bambini, dove un alterativo più forte sarebbe controindicato.

Preparazioni: l'infuso al 2-4% può essere utilizzato sia per via interna che per uso esterno.
Per via interna 2-3 tazze al dì sono utili in caso di

- ✔ dermatosi squamose
- ✔ crosta lattea
- ✔ acne giovanile
- ✔ eczema
- ✔ psoriasi
- ✔ impetigine
- ✔ orticaria
- ✔ herpes.

Per uso esterno si utilizzano impacchi con compresse di garza imbevute di infuso, come coadiu-

vante nella terapia di disordini dermatologici cronici con essudati densi: eczema umido, crosta lattea ed altri.
La tintura madre viene prescritta alla dose di 5-10 gocce 3 volte al dì in un po'd' acqua e miele per i bambini, e 30 gocce 3 volte al dì per gli adulti.

Curiosità: la viola del pensiero veniva utilizzata nel trattamento delle dermatosi fin dal Rinascimento.

GLOSSARIO

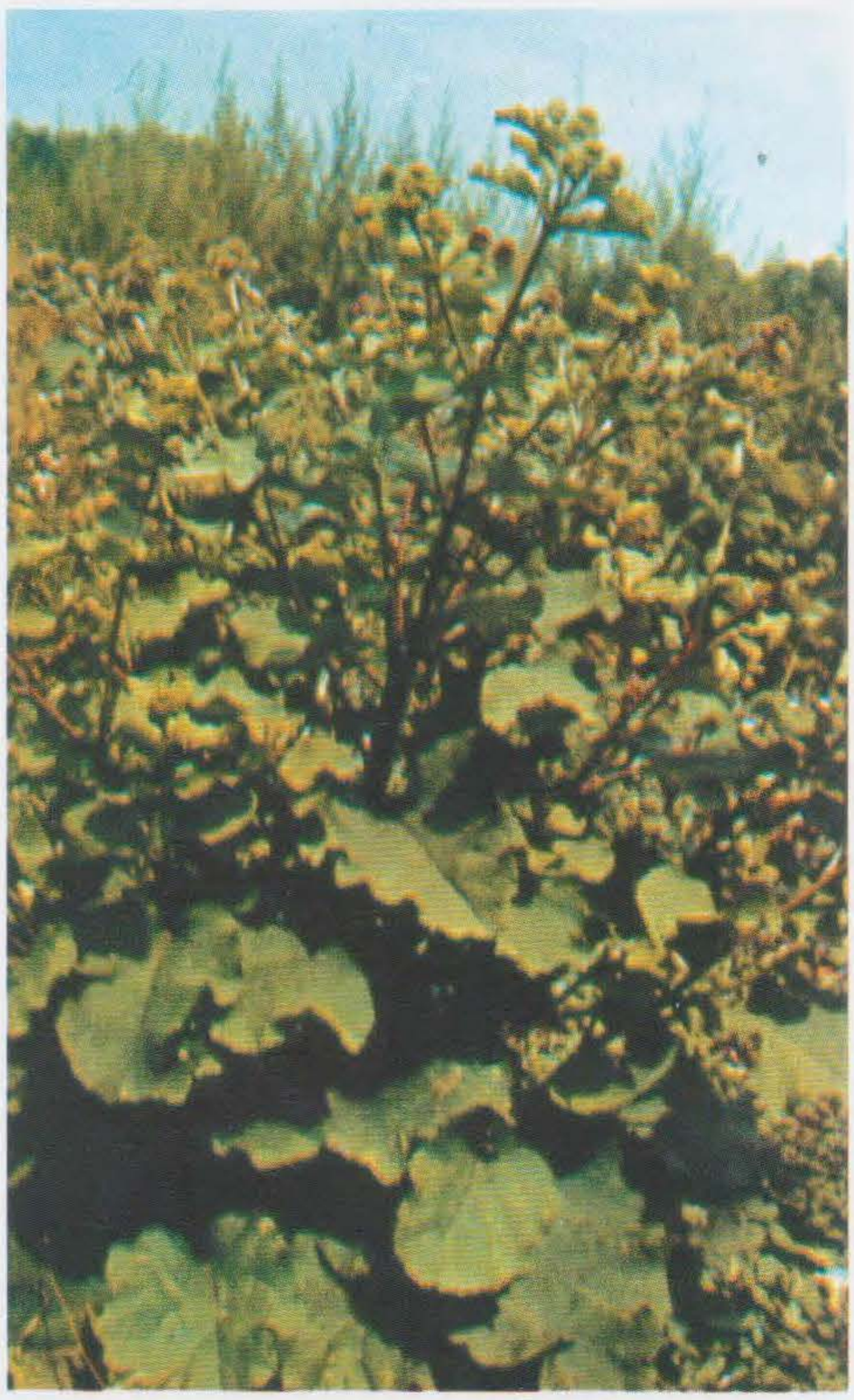
ACIDOSI:anormale concentrazione di acidi nel corpo, di solito causata da diabete, da patologie renali o da un alterato metabolismo delle proteine, associato ad un'inadeguata assunzione (o ad una perdita) di alcali
ALBURNO: parte periferica del legno di un tronco
AMARO-TONICO: sostanza dal sapore amaro corroborante della funzione digestiva
AMENORREA: l'assenza o il fermarsi della mestruazione.
ANALGESICO: antidolorifico, sostanza che riduce o annulla la sensibilità al dolore
ANEMIA: riduzione della quantità di emoglobina nel sangue
ANORESSIA: mancanza o riduzione di appetito
ANTIARTERIOSCLEROTICO:sostanza che protegge dall'indurimento delle arterie
ANTIARTRITICO: rimedio contro l'artrite
ANTIASMATICO: rimedio che lenisce gli attacchi d'asma
ANTIBIOTICO: sostanza che uccide o inibisce la crescita dei germi patogeni
ANTIDIARROICO: sostanza che blocca la diarrea, cioè l'emissione frequente di feci liquide o semiliquide
ANTIEMETICO: sostanza che previene il vomito
ANTIELMINTICO: sostanza che determina la morte e l'espulsione dei vermi parassiti; sinonimo di vermifugo
ANTIEMORRAGICO: sostanza capace di fermare le emorragie
ANTIFLOGISTICO: sinonimo di antinfiammatorio
ANTIGOTTOSO: rimedio contro l'abnorme deposito di acido urico nei tessuti articolari
ANTIIDROTICO: rimedio contro l'eccessiva sudorazione
ANTINEVRALGICO: antalgico, antidolorifico nei confronti di dolore, a volte molto severo, che si manifesta lungo il percorso di un nervo e si origina nel nervo stesso e non nel tessuto dal quale il dolore sembra originarsi
ANTINFIAMMATORIO: rimedio contro l'infiammazione, processo reattivo dell'organismo caratterizzato da dolore, calore, arrossamento, gonfiore della parte lesa
ANTIPIRETICO: sostanza che riduce la febbre
ANTIREUMATICO: rimedio contro le affezioni reumatiche
ANTISETTICO: sostanza che distrugge o inibisce la crescita di germi patogeni
ANTISPASMODICO: sostanza che calma o sopprime gli spasmi decontraendo i muscoli e ripristinandone la funzionalità
ANTISPASTICO: sostanza che riduce gli spasmi della muscolatura scheletrica
ANTISTAMINICO: sostanza che inibisce il rilascio di istamina
ANTITUSSIVO: sostanza che sopprime la tosse, solitamente riducendo l'attività del centro della tosse nel cervello e deprimendo la respirazione
APERITIVO: sostanza che stimola l'appetito
ARITMIA: ritmo cardiaco anormale o irregolare
ARTRITE: infiammazione di una o più articolazioni, solitamente accompagnata da dolore
ARTRITE REUMATOIDE: malattia auto immune con infiammazione cronica e graduale distorsione delle articolazioni
ASMA: generalizzata costrizione ed infiammazione delle vie respiratorie, con tosse, sibili e difficoltà respiratorie
ASTENIA: riduzione del tono e della forza, in particolare del sistema muscolo scheletrico
ASTRINGENTE: rimedio che provoca un restringimento dei tessuti, dei capillari e degli orifizi

ATEROSCLEROSI: lesioni delle arterie caratterizzate dall'ispessimento e dall'indurimento delle pareti, che portano all'obliterazone delle stesse
BALSAMICO: sostanza che lenisce l'infiammazione della cute, dei bronchi, delle mucose, ecc.
BATTERIOSTATICO: rimedio che rallenta o ferma la proliferazione dei batteri
BECHICO: rimedio che combatte la tosse e facilita l'espettorazione
BORSITE: infiammazione delle sinovie, borse sierose che circondano i tendini
BRADICARDIA: ritmo cardiaco chiaramente lento
BRONCHITE: infiammazione delle mucose dei bronchi, solitamente dovuta ad infezioni, più raramente a allergie o composti chimici
CARDIOTONICO: sostanza che aumenta il rendimento del cuore
CARMINATIVO: sostanza che previene ed elimina la formazione eccessiva di gas intestinali
CHERATOLITICO: sostanza che distrugge l'ispessimento del tessuto corneo
CHERATOSI: lesione della pelle consistente in un ispessimento dello strato corneo
CISTITE: infiammazione, spesso infettiva, della vescica urinaria
COLAGOGO: fluidificante della bile
COLECISTITE: infiammazione della cistifellea e dei dotti biliari
COLERETICO: aumenta la secrezione biliare
COLICA: crampi o spasmi della muscolatura liscia viscerale
COLITE: infiammazione del colon
DERMATITE: infiammazione della pelle
DIAFORETICO: sostanza che aumenta la sudorazione
DISMENORREA: mestruazioni dolorose
DISPEPSIA: cattiva digestione
DISURIA: minzione dolorosa
DIURETICO: sostanza che aumenta il flusso di urina nelle 24 ore
ECZEMA: dermatite cronica caratterizzata da eritema e formazione di vesciche, che possono portare alla produzione di essudato e croste
EMATURIA: presenza di sangue nelle urine
EMETICO: sostanza che causa il vomito
EMMENAGOGO: sostanza che provoca e/o aumenta il flusso mestruale
EMOLLIENTE: sostanza che fluidifica il catarro; agente che disinfiamma e idrata la pelle
EMOSTATICO: sostanza che arresta l'emorragia
ENTERITE: infiammazione dell'intestino tenue
EPATITE: infiammazione del fegato
ERITROPOIESI: formazione dei globuli rossi
ESPETTORANTE: sostanza che facilita l'espulsione di muco o altro materiale dai bronchi o dalla trachea
EUPEPTICO: sostanza che facilita la digestione, favorisce la secrezione gastrica
GALATTOGENO: sostanza che provoca o accresce la secrezione lattea
GASTRITE: infiammazione delle membrane gastriche
GLICOSURIA: presenza di zuccheri nelle urine
IPERCOLESTEROLEMIA: eccessiva presenza di colesterolo nel sangue
IPEREMIA: eccessiva presenza di sangue
IPERGLICEMIA: alto tasso di glucosio nel sangue
IPERLIPIDEMIA: alti livelli di grassi nel sangue

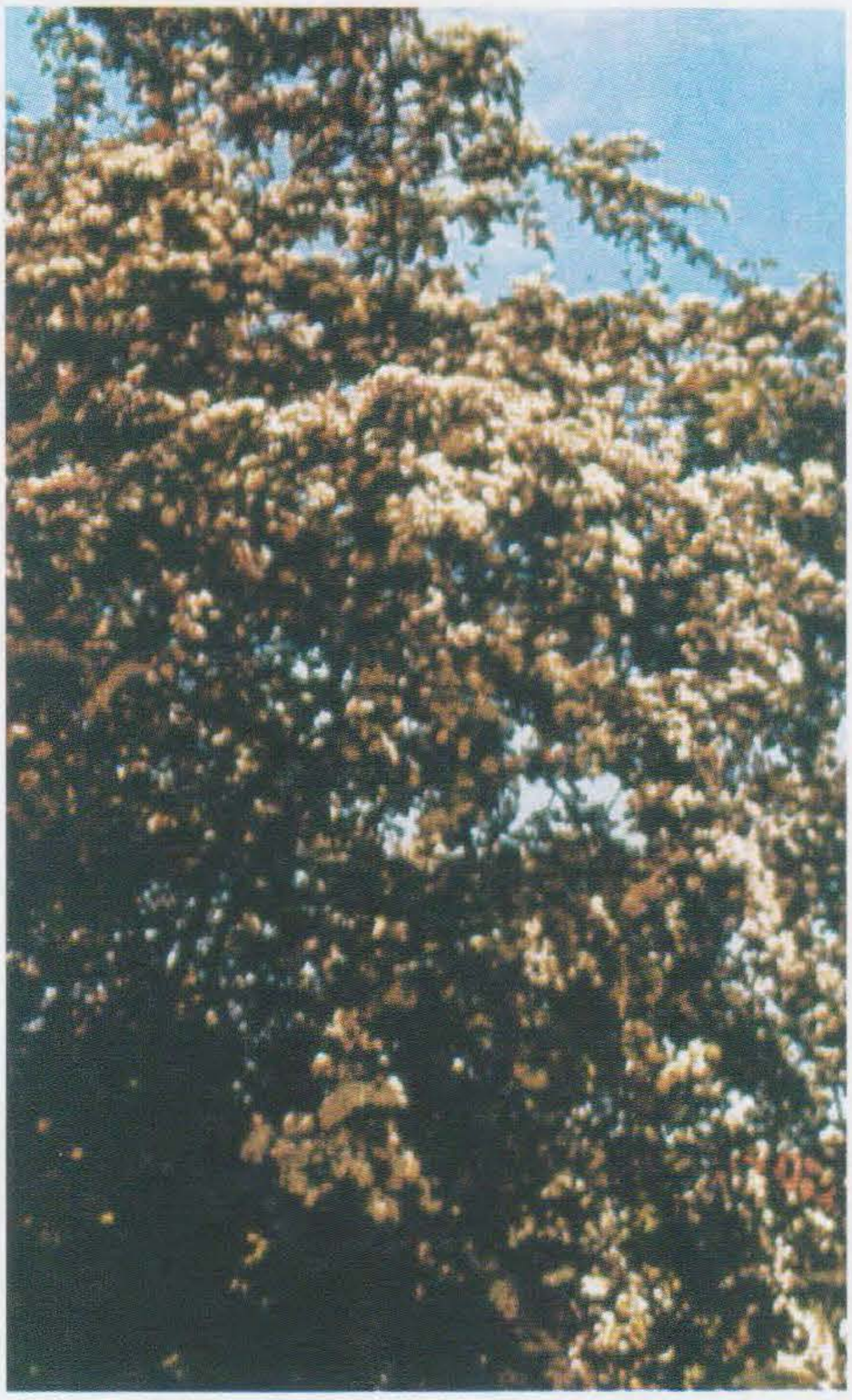
IPERURICEMIA: elevato livello di acidi urici nel sangue
IPNOTICO: sostanza che favorisce il sonno
IPOGLICEMIZZANTE: sostanza che riduce il tasso di glucosio nel sangue
IPOTENSIVO: sostanza che abbassa la pressione arteriosa
LARINGITE: infiammazione della laringe
LASSATIVO: sostanza blandamente purgativa
LITIASI: presenza di calcoli
MENORRAGIA: eccessivo sanguinamento durante le mestruazioni
METRORRAGIA: sanguinamento uterino al di fuori del normale ritmo mestruale
MIALGIA: dolore della muscolatura
MUCOLITICO: sostanza che scioglie il catarro e le secrezioni delle ghiandole mucipare in genere
NEFRITE: infiammazione o infezione dei reni
NEURITE: infiammazione del tessuto nevoso
NEVRASTENIA: stanchezza o esaurimento, spesso in eccesso rispetto alle apparenti cause fisiche
OSTEOPOROSI: diminuzione della massa ossea e l'allargamento dei canali ossei
PIELITE: infiammazione delle pelvi dei reni
POLIURIA: eccessiva minzione
PROSTATITE: infiammazione della prostata
PSORIASI: patologia dermatologica cronica con lesioni rossastre che vanno e vengono per anni
PURGANTE: sostanza che induce uno svuotamento rapido dell'intestino
REUMATISMO: termine generico per indicare patologie infiammatorie del sistema osteoarticolare
REVULSIVO: sostanza che provoca sulla cute un'irritazione locale accompagnata da iperemia
RINITE: infiammazione del naso, corizza
RUBEFACENTE: sostanza che provoca sulla cute arrossamento per aumento del flusso sanguigno nei capillari
SEDATIVO: calmante
SIMPATICOLITICO: sostanza che inibisce il sistema nervoso simpatico
SIMPATICOMIMETICO: sostanza con azione simile a quella prodotta dalla stimolazione del sistema nervoso simpatico
SINUSITE: infiammazione dei sinuosi (seni facciali) conseguente a quella della mucosa nasale
SPASMOLITICO: sostanza che risolve lo spasmo decontraendo i muscoli
STOMACHICO: sostanza che promuove la secrezione gastrica e il buon funzionamento dello stomaco
STOMATITE: infiammazione della bocca
STUPEFACENTE: sostanza che, agendo sul sistema nervoso, provoca un gradevole stato di ebbrezza che genera assuefazione, cui seguono gravi alterazioni di tipo somatico e psichico
TACHICARDIA: ritmo cardiaco elevato, in genere al di sopra delle 90-100 pulsazioni al minuto
TOPICO: rimedio ad uso esterno
TROMBOSI: formazione di un coagulo ematico all'interno del sistema circolatorio

ULCERA: ulcerazione cronica
ULCERAZIONE: alterazione patologica della cute o di una mucosa, che inizia con irritazione, passa alla congestione, porta ad edema, vescicolazione e necrosi parziale del tessuto; si distingue dalla ferita che dipende invece da un trauma
URETRITE: infiammazione dell'uretra
VAGINITE: infiammazione della vagina, causata da irritazione tessutale o da infezioni
VARICE: dilatazione eccessiva e persistente di una vena
VASOCOSTRITTORE: sostanza che provoca la diminuzione del calibro di un vaso sanguigno, per contrazione delle sue fibre muscolari
VASODILATATORE: sostanza che provoca la dilatazione di un vaso sanguigno per rilassamento delle sue fibre muscolari
VESCICANTE: sostanza fortemente revulsiva che provoca la formazione di vesciche
VULNERARIO: sostanza che cicatrizza piaghe e ferite
XEROFILO: che si adatta a climi desertici o poveri di acqua disponibile.

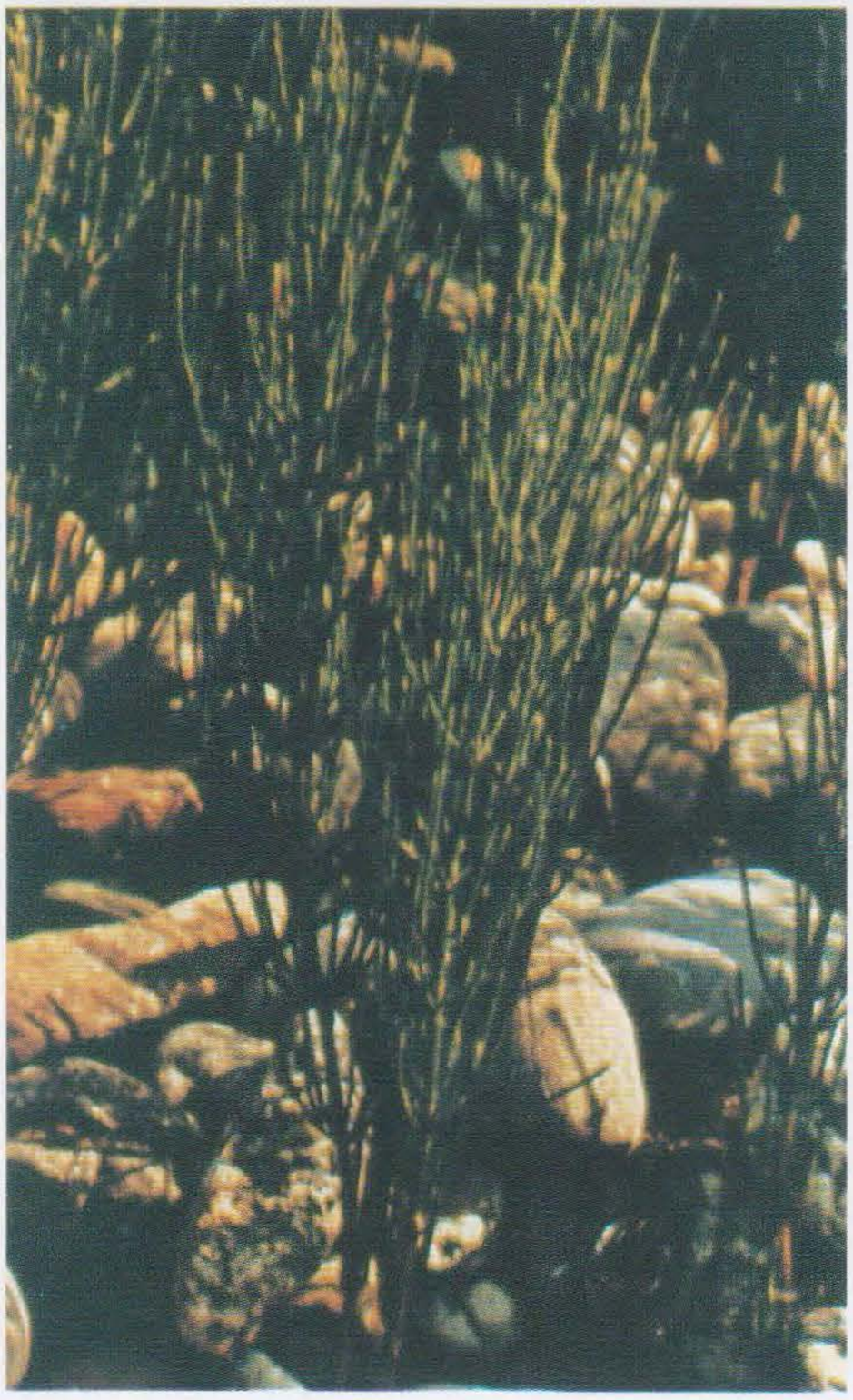
Altea



Bardana



Biancospino



Coda cavallina

Frutti di fico

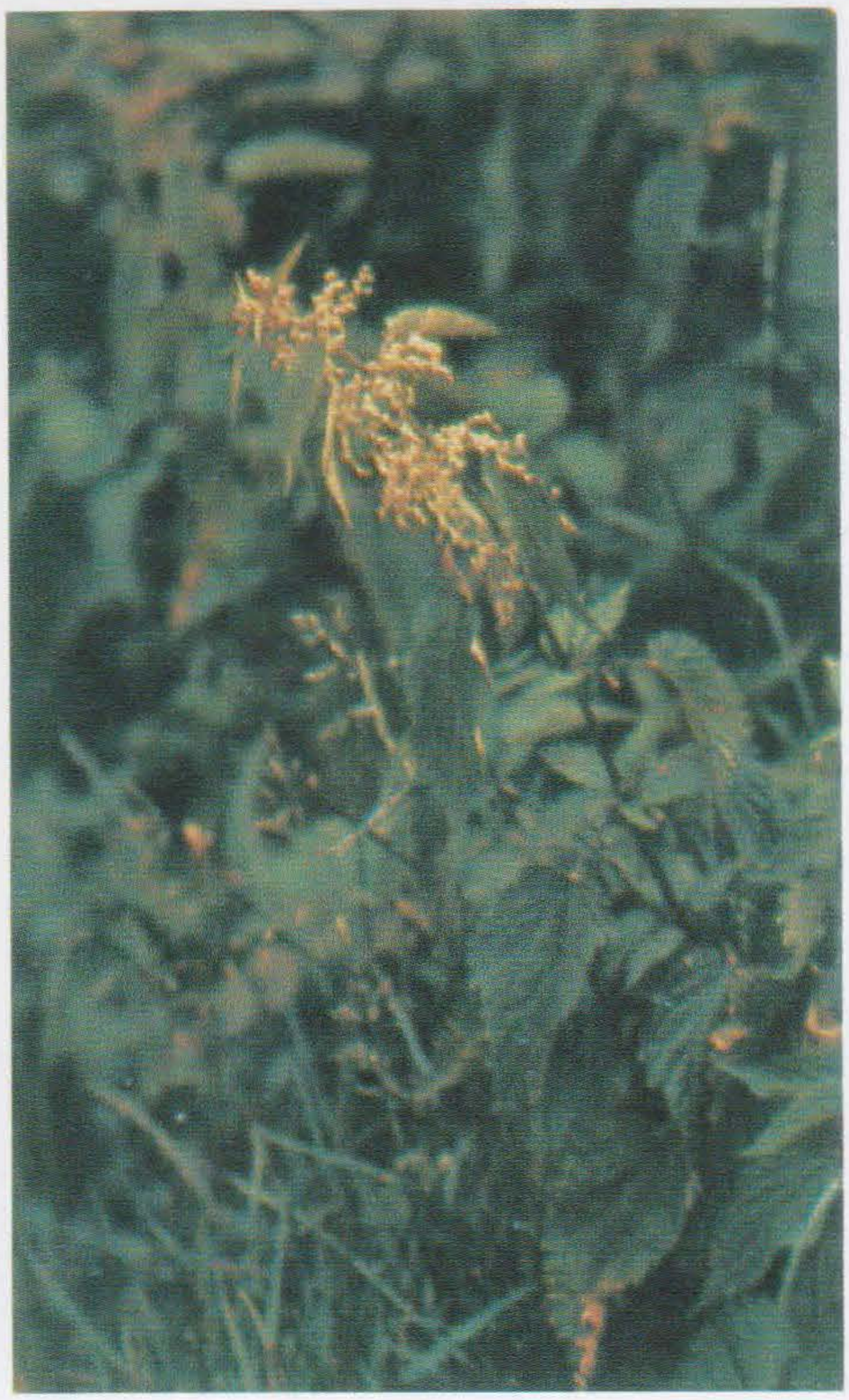
Iperico

Melissa

Menta Piperita

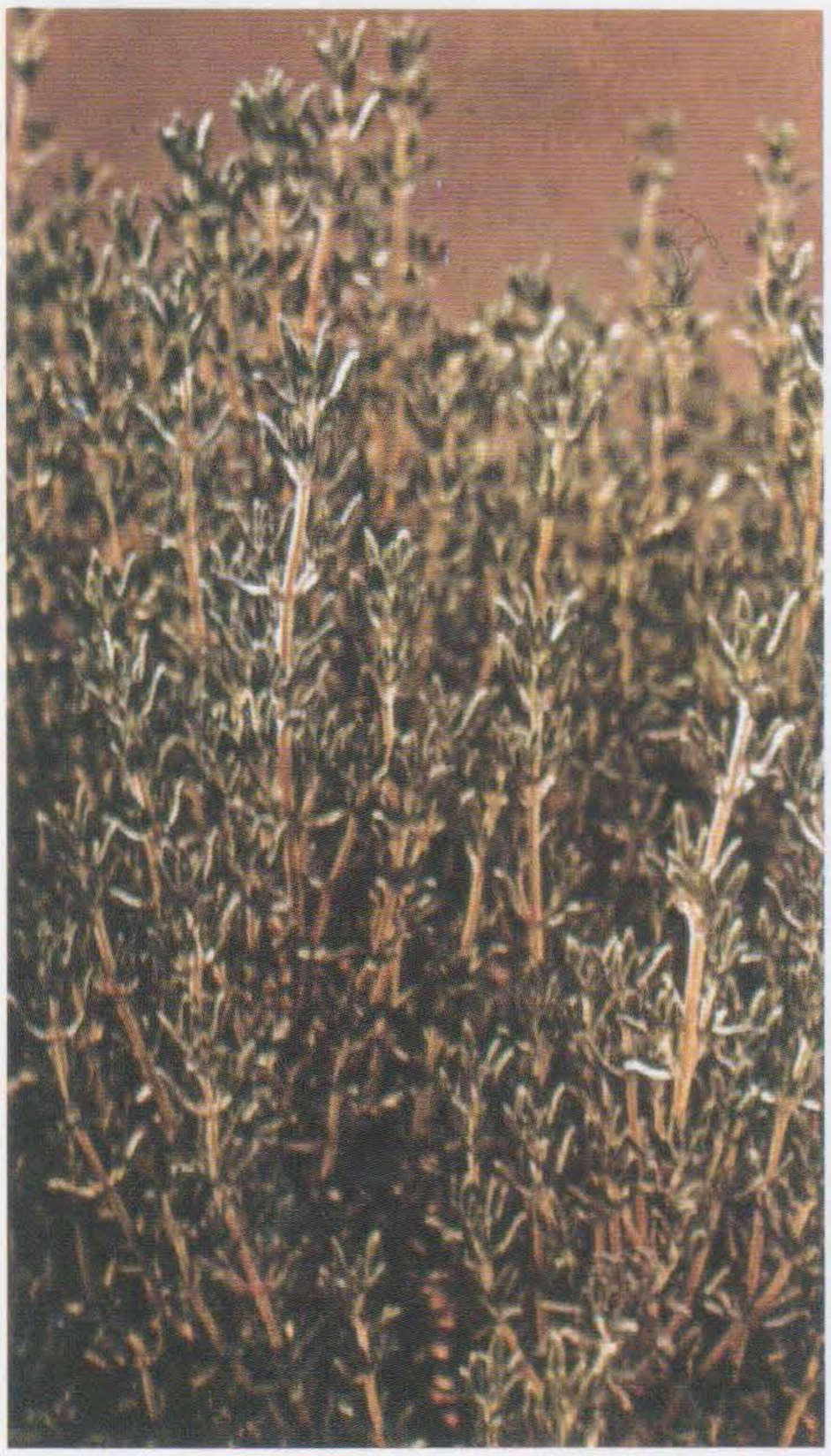
Pino mugo

Ortica bianca



Ortica

Salvia



Timo

Gemma apicale

Rosmarino

Mirtillo

BIBLIOGRAFIA

AA,VV., *Enciclopedia monografica del Friuli Venezia Giulia*, voll. I, III, Udine, 1978.
AA.VV., *Per una storia della farmacia e del farmacista in Italia, Napoli e Campania*, vol. V.Edizioni Skema, Bologna, 1988.
AA.VV., *Società Botanica Italiana,Centenario, 100 anni di ricerche botaniche in Italia*, II, Società Botanica Italiana, Firenze, 1988.
AA.VV., *Cosma e Damiano*, Antea Edizioni, Milano, 1993.
AA.VV., *Cent'erbe*, LibrItalia, Santo Stefano Magra (SP), 2001.
Astorri A., *La bottega degli aromi*, in "Storia e Dossier", 79, pagg. 48-52, Giunti Editore, Firenze, 1994.
Belaiche P., *Le malattie infettive*, red. Studio edizioni, Milano, 1984.
Bohinc P., *Slovenske zdravilne rastline*, Založba Mladinska Knjiga, Ljubljana, 1991.
Breindl E., *L'erborista di Dio, Edizioni Paoline*, Milano, 1989.
Brigo B., *Fitoterapia e gemmoterapia nella pratica clinica*, La Grafica Briantea, Edizioni Monticello, Bologna, 1988.
Brigo B., *Natura medicatrix*, Tecniche nuove, Milano, 1994.
Catizone P., Marotti M., Toderi G., Tetenyi P., *Piante medicinali e aromatiche*, Patron Editore, Bologna, 1986.
Caracci P.C., *Appunti per una storia della medicina in Friuli*, Udine, 1975.
Coassini Lokar L., Poldini L., Sinosich E., *Evidence for the existence and spatial distribution of different chemotypes of Helleborus multifidus subsp. Istriacus in the north-adriatic Karst region* in Oecol Pl., 1982.
Coppo P., Keita A., *Médecine traditionnelle*, Edizione e, Trieste, 1989.
Corbanese C.C., *Il Friuli, Trieste, l'Istria, dalla preistoria alla caduta del Patriarcato di Aquileia e nel periodo veneziano*, voll. I, II, Del Bianco Editore,Udine, 1983.
Da Legnano P., *Le piante medicinali (nella cura delle malattie umane)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1973.
Duraffourd C., D'Hervicourt L., Laprazj.C. *Quaderni di fitoterapia clinica*, Aporie Edizioni, Roma, 1990
Fauron R., Moatti R.,Donadiue Y., *Guida pratica di fitoterapia*, Giuseppe Maria Ricchiuto Editore, Verona,1991
Fassina G., *Lezioni di farmacognosia*, Edizioni Cedam, Padova, 1965.
Ferluga R., *Elementi di etnoiatria* in *Le medicina naturali* in farmacia, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud),1988
Ferri M., *Elementi di tecnica farmaceutica delle tinture madri e dei macerati glicerici* in *Le medicine naturali in farmacia*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1988
Fornasaro F., *Elementi di aromaterapia* in *Le medicine naturali in farmacia*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo(Ud),1988
Fornasaro F., *Notule sull'organizzazione sanitaria nella Cividale del Trecento,* in "Mille servizi per l'immagine", suppl. n.8, II, pagg.8-10, Fagagna (Ud), 1989.
Fornasaro F., *I longobardi e la medicina alto medioevale*, Friuli Venezia Giulia, Scuola e cultura, 5, XXXVI, Trieste, 1993

Fornasaro F., *Introduzione alla fitoterapia classica e moderna*, Leader for Chemist, IV, 4, Milano, 1993
Fornasaro F., *La gemmoterapia*, Leader for Chemist, IV, 5, Milano, 1993
Fornasaro F., *La fitoterapia delle tinture madri*, Leader for Chemist, IV, 9, Milano, 1993
Fornasaro F., *I longobardi e la medicina nell'alto medioevo*, in "Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura", V, XXXVI, pagg. 194-203, Agenzia Libraria Editrice, Trieste, 1993.
Fornasaro F., *La medicina medioevale,* in Italia (secoli IX-XIII), in "Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura", VI, XLVII, pagg. 206-233, Agenzia Libraria Editrice, Trieste, 1995
Fornasaro F., *I longobardi e la medicina (con notule di alimurgia e di cucina)*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1996.
Fornasaro F., *La medicina medioevale in Italia (secoli XIII-XV)*, in "Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura", VII, LIX, pagg. 219-251, Agenzia Libraria Editrice, Trieste, 1998.
Fornasaro F., *Misturis, mindusiis, midisinis e miedis* (*La medicina e la vita sanitaria nel Cividalese medioevale) (secc. VI-XV)*, vol.II, pagg. 217-234, numero unico, Società Filologica Friulana, Cividat, 1999.
Fornasaro F., *La medicina in Italia nell'età del rinascimento (secoli XV-XVI)*, in "Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura", VIII, LXXI, pagg. 240-260, Agenzia Libraria Editrice, Trieste, 2000.
Fornasaro F., *La medicina in Italia nel Seicento* in "Friuli Venezia Giulia-Scuola e cultura", IX, LXXXI, pagg. 151-176, Agenzia Libraria Editrice, Trieste, 2001.
Fornasaro F., *Le viole come elemento di terapia e benessere*, in Atti dell'*International Meeting of Violet Association* a Corno di Rosazzo (Udine), Springfield (Usa), 2001.
Gastaldo P., *Compendio della flora officinale italiana*, Piccin Nuova Libreria, Padova, 1987
Gurevic A.J., *Le categorie della cultura medioevale*, Einaudi, Torino,1983
Henry P., *Phytembryoterapie-Gemmoterapie*, St. Norbert, Tongerlo (A), Belgique, 1959
Henry P., *Introduction à la Gemmothèrapie*, Cahiers de Biothèrapie, Ed. Peyronnet et Cie, Paris, 1964.
Hertzka G., *Strehlow W. Handbuch del Hildegard-Medizin*, Bauer, Freiburg in Breisgau, 1994.
Koelbing H.M., *Storia della terapia medica. Momenti fondamentali*, Ciba Geigy Edizioni, Paris,1990.
Leclerc H., *Lineamenti di fitoterapia*, Aporie edizioni, Roma, 1989
Lehninger A.L., *Principi di Biochimica*, Zanichelli edit.,Bologna, 1975
Lewin L., *Tutte le droghe*, BrancatoEditore, 1987.
Lomagno P., *Storie di piante medicinali eccellenti*, Ciba Edizioni, Milano, 1994.
Lorenzoni G.G., *Flora e Vegetazione del Friuli Nord-Orientale,* Grafiche Fulvio, Udine, 1967
Mattelig R., *Zeje an sadje, Jedilo an zdravje-Erbe e frutti, cibo e salute,* Kulturno dru?tvo Studenci
Circolo culturale Sorgenti,Cividale del Friuli (Ud), 2001.
Minisini G., Fornasaro F., *I frutti spontanei della flora dlle Valli delNatisone* in *Le Valli del Natisone,* Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1985
Minisini G., *Fitoterapia ed eccipienti naturali*, in *Atti delle Giornate* di studio sulle piante medicamentose e salutari, Comune di Budoia, (PN)
Neuthaler Heinrich, *Zdravilna zelišča*, Založništvo tržaškega tiska, Trst, 1977.
Paladino G., *L'arboreto Pascul di Tarcento*, Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia, Direzione Regionale delle Foreste, Stampe Grafiche Lema, Maniago (PN),1983.
Pazzini A., *Dalle scuole cenobiali alle scuole salernitane*, in "Orizzonte medico", 1981.

Pedretti M., *L'erborista moderno*, Erboristeria domani-libri, Milano, 1980
Pedretti M.,*Chimica e farnacologia delle piante medicinali*, Erboristeria Domani, Milano 1983.
Pellegrini G.B., Zamboni A., *Flora popolare friulana*, Casamassima Editore, Udine, 1982.
Penso G., *Le piante medicinali nell'arte e nella storia*, Ciba Geigy Edizioni, Paris, 1986.
Poldini L., Coassini Lokar L., Fornasaro F., *Nota preliminare sulle ricerche farmacobotaniche in* due specie di Helleborus in Friuli Venezia Giulia, Gior. Bot. Ital.111 (6):368, 1977
Poldini L., Coassini Lokar L., Angeloni Rossi G., *Appunti di etnobotanica del Friuli-Venezia Giulia*,Gortania- Atti del Museo Friulano di Storia Naturale, 4, pagg.101-152, Editrice Grillo, Udine, 1982.
Poldini L., *I principi di origine naturale, loro attuale importanza nel campo della ricerca* in *Le medicine naturali in farmacia*, Roberto Vattori Editore, Tricesimo (Ud), 1988
Poldini L. *Itinerari botanici nel Friuli-Venezia Giulia*, Edizioni del Museo Friulano di Storia Naturale,Udine,1991.
Polunin M., Robbins C., *Naravna lekarna*, Založba Domus, Ljubljana, 1993.
Premuda L., *Storia della medicina*, Padova, 1960.
Schipperges H., *Il giardino della salute. La medicina nel Medioevo*, Milano, 1988.
Schönfelder P. et I., *Atlante delle piante medicinali*, Franco Muzzio Editore, Padova, 1989.
Valnet J., *Cura delle malattie con gli ortaggi e la frutta,* Giunti-Martello Editore; Firenze, 1975
Valnet J., *Cura delle malattie con le piante,* Giunti-Martello Editore, Firenze, 1976.
Valnet J., *Cura delle malattie con le essenze delle piante,* Giunti-Martello Editore, Firenze, 1979.
Valnet J., *Il dottor Natura,* Giunti-Martello Editore, Firenze, 1980.
Valnet J. et coll., *Fitoterapia e aromaterapia: una nuova medicina*, Giunti-Martello, Firenze, 1981.
Wichtl M. e coll., *Piante officinali per infusi e tisane,* edizione italiana a cura di *Roberto Della Loggia*, O,E.M.F., Milano, 1993.
Wolf H., Proksch T., *Heilkräuter für Gesunde und Kranke*, Pinguin Verlag Innsbruck, 1987.

Elenco pubblicazioni dell' Università della Terza Età - UNITRE di Cormons

1a) Anno Accademico 1999 - 2000:
"Corso di lingua e cultura friulana"
Autore: ins. Anna Madriz

2a) Anno Accademico 2000 -2001:
"Percorsi ebraici della modernità"
Autore : ins. Marco Grusovin

3a) Anno Accademico 2002- 2003:
"Origini e sviluppo del castello di Cormòns"
Autore: ins. Roberto Tirelli

4a) Anno Accademico 2003 - 2004:
"Dal dopoguerra alla guerra"
Autore: ins. Luciano Patat

5a) Anno Accademico 2004 - 2005:
"L'universo intorno a noi"
Autore: ins. Ferluga Steno

6a) Anno Accademico 2005 - 2006:
"Democrazia e diritti umani"
Autore: ins. Loredana Ferencich

Stampa Poligrafiche San Marco - Cormòns (Gorizia)