

FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: *Achillea*

SPECIE: *millefolium*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, variabile per forma, colore e dimensione. Specie con radici rizomatose, foglie alterne, 2-3 volte pennatosette, di dimensioni variabili con lacinie strettissime. Capolini minuti riuniti a loro volta in corimbi composti; fiori ligulati femminili, fiori tubulosi ermafroditi; petali bianchi o rosati. Achenio privo di pappo.

PROPRIETÀ

Ha proprietà toniche e astringenti, è un efficace sedativo e ha proprietà emostatiche inoltre è un diuretico e vermifugo. Viene impiegato anche per le sue grandi proprietà cicatrizzanti, tanto da essere chiamata "Erba del soldato".

PARTI USATE

Vengono usate le sommità fiorite che sono raccolte durante il periodo estivo.

IMPIEGO

Infuso, estratto acquoso, tintura, sciroppo, supposte, pomate, decotto, succo fresco della pianta da spalmare su ulcere delle gambe.

ACHILLEA



ECOLOGIA

Questo grazioso fiore cresce in tutta Italia dal mare alla montagna fino ai 2000 di altitudine, sopporta bene il freddo e la siccità, evita ambienti troppo umidi.

Il nome del genere "*Achillea*" si dice derivi da quello di Achille, il quale durante una delle tante battaglie, sotto consiglio del centauro Chirone curò un re ferito, Telefo, ottenendo così un grande successo. Il nome della specie invece deriva dalla morfologia della foglia estremamente frastagliata. In Cina questa pianta ha un posto importante gli steli di achillea venivano usati per il rito della divinazione del 'Yi Jing.

CURIOSITÀ

FAMIGLIA: Rosaceae

GENERE: *Alchemilla*

SPECIE: *vulgaris*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, alta fino a 50 cm, le foglie sono arrotondate con profonde nervature, i lembi sono dentellati e piegati a ventaglio. I fiori sono minuti raccolti in infiorescenze molto evidenti di colore giallo-verdastro.

PROPRIETÀ

La pianta è provvista di un alto contenuto di tannini in particolare le foglie, per questo viene usata come astringente e decongestionante; è un buon tonico e ha funzione emostatica infatti viene usata per regolarizzare i cicli mestruali troppo abbondanti. Ha inoltre proprietà febbrifuga, sedativa e cicatrizzante. La pianta fresca e schiacciata può essere usata come rimedio contro le punture di insetto.

PARTI USATE

Viene utilizzata tutta la pianta, le parti aeree come fiori e foglie vengono raccolte dall'estate all'autunno.

IMPIEGO

Fresca e essiccata in infuso, decotto, impacchi.

ALCHIMILLA



ECOLOGIA

E' diffusa nelle zone montane, in luoghi freschi e umidi, specialmente nei boschi.

CURIOSITÀ

Questa specie è conosciuta anche come "erba stella" o "ventaglia" per la forma curiosa delle sue foglie, il suo nome è legato agli alchimisti e alla magia, infatti era molto ricercata la rugiada che al mattino si trova racchiusa all'interno delle sue foglie a cui si attribuiva un potere sovrannaturale. Nel Rinascimento la specie era conosciuta per le sue proprietà di ringiovanire il seno delle anziane donne di corte.

ASSENZIO

FAMIGLIA: Compositae

GENERE: *Artemisia*

SPECIE: *absinthium*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, vellutata al tatto, dal gusto amaro e molto odorosa. Le foglie, alterne sono ricoperte di una folta peluria di colore verde biancastro nella pagina superiore e bianca in quella inferiore. Il fiore è composto da una serie esterna di fiori femminili, mentre i fiori interni del disco sono ermafroditi o sterili. I frutti sono acheni di dimensioni ridotte, lisci e senza peli.

PROPRIETÀ

Viene usato contro l'atonìa digestiva, le gastriti, gli spasmi allo stomaco, i disturbi al fegato, l'inappetenza. Combatte l'anemia, gli ascaridi, la tenia e gli stadi febbrili intermittenti. Spesso usato anche contro le piaghe, le ulcere, le dermatosi e le punture d'insetto.

PARTI USATE

Sono usate le foglie e le sommità che vengono raccolte durante il periodo di fioritura.

IMPIEGO

Infuso, decotto, tisana, sciropo, cataplasmi



ECOLOGIA

Pianta rustica cresce in luoghi incolti e asciutti, lungo le strade e i viottoli, fra cespugli e ruderi dal mare alla montagna fino ai 1500-2000 m.s.l.m. Spesso coltivato per le sue proprietà curative.

CURIOSITÀ

Questa pianta dà il nome ad una bevanda molto alcoolica: l'absinthe, che può provocare seri disturbi al sistema nervoso se l'uso è prolungato nel tempo. L'assenzio era famoso nell'800' quando molti personaggi storici e letterati ne facevano un uso sconsiderato divenendo vittime del "delirium tremens". Ricordiamo che questa pianta è molto amara e per questo rientra in tutte le composizioni di amari stomatici, anche grazie alle sue proprietà digestive.

FAMIGLIA: Boraginaceae

GENERE: *Borago*

SPECIE: *officinalis*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea annuale, rivestita di peli setolosi. Le foglie sono alterne, ovali, quelle basali provviste di picciolo. I fiori sono delle infiorescenze pendule di colore viola-azzurro, il frutto è un achenio.

PROPRIETÀ

La pianta è diuretica, blandamente lassativa, antinfiammatoria, espettorante, depurativa. L'olio estratto dai suoi semi viene usato per: trattamento del colesterolo, dermatiti, eczemi, ipertensione e psoriasi. La funzione emolliente della mucillagine viene indicata per il trattamento di disturbi a carico dell'apparato urinario, gastrointestinale e respiratorio. Applicata sulla pelle risulta utile al trattamento d'infiammazioni, ustioni e punture di insetti. L'olio previene la formazione delle rughe e dona elasticità alla pelle.

PARTI USATE

Foglie fresche, semi, fiori.

IMPIEGO

Foglie giovani in insalata o per aromatizzare diversi piatti, olio, decotti, infusi.

BORRAGINE



ECOLOGIA

E' diffusa in tutta l'Italia dove cresce spontanea fino ai 1.800 metri d'altezza. Ama un terreno ricco, sciolto e privo di ristagni d'acqua.

CURIOSITÀ

Fin dall'antichità quest'erba è stata descritta capace di allontanare la malinconia, di confortare e allietare. Il suo nome deriva dal termine celtico borrach che significa "coraggio". La borragine risulta molto gradita alle api, inoltre stimola la crescita delle fragole, ed esercita la benefica funzione di tenere i bruchi alla larga dalle piante di pomodoro. A fine coltivazione la cenere ottenuta dalla combustione degli steli secchi fornisce, dato l'alto contenuto di minerali, un ottimo concime ecologico ed economico.

FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: *Calendula*

SPECIE: *officinalis*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea annuale, con radice a fittone, le foglie sono alterne, di forma allungata con margine dentato. I fiori sono riuniti in capolini, di colore variabile dal giallo all'arancio. Il frutto è un achenio arcuato provvisto di aculei.

PROPRIETÀ

Tra le proprietà più conosciute ricordiamo l'effetto stimolante e regolarizzante del ciclo femminile, oltre che come calmante dei dolori che spesso lo accompagnano. La pianta ha inoltre proprietà diuretiche, vasodilatatrici, lenitive, antisettiche e cicatrizzanti, viene infatti utilizzata nella cura delle ulcere, delle piaghe e dei foruncoli. Spesso utilizzata anche contro le screpolature della pelle e contro le irritazioni cutanee.

PARTI USATE

I fiori, è preferibile utilizzarli freschi.

IMPIEGO

Infuso, tisana, tintura, decotto, crema e lozioni per mani e corpo.

CALENDULA



ECOLOGIA

Predilige aree soleggiate con terreno soffice e ricco di sostanza, cresce spontanea in tutta Italia specialmente nei campi, nei prati e coltivata in giardini e orti.

CURIOSITÀ

Chiamata anche "oro di Maria", fu Santa Idegarda a renderla famosa come pianta curativa di molte malattie. Spesso viene usata come colorante sia in cucina in mancanza dello zafferano sia per tingere tessuti delicati come seta e lana. Nel linguaggio dei fiori la Calendula rappresenta il dolore, il dispiacere e le pene d'amore.

FAMIGLIA: Compositae

GENERE: *Matricaria*

SPECIE: *chamomilla*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea annuale, dall'inconfondibile aroma, le foglie sono frastagliate con lobi molto sottili e allungati, i fiori sono raccolti in capolini di colore giallo intenso quelli interni, bianchi quelli periferici. Il frutto è un achenio piccolo e leggermente arcuato.

PROPRIETÀ

La camomilla è forse tra le specie officinali più comunemente usate nelle nostre case. Ha effetti cicatrizzanti, molto efficace nella cura delle infiammazioni, delle coliti e gastriti. E' un antispasmodico, antinevralgico e stimolante, un buon battericida e vermifugo oltre ad avere potere sudorifero, febbrifugo e stimolante della secrezione biliare. Tra gli effetti più conosciuti ricordiamo il suo potere sedativo del sistema nervoso.

PARTI USATE

Fiori e essenza.

IMPIEGO

Infuso, tintura vinosa, polvere, essenza, infuso per lavaggi e bagni oculari e nasali, frizioni con olio.

CAMOMILLA



ECOLOGIA

Cresce spontanea in tutta Italia, isole comprese, dal mare al piano submontano, abbondante nei luoghi erbosi e lungo le strade campestri.

CURIOSITÀ

Le proprietà della camomilla erano già conosciute dagli Egizi e dai Greci, il medico Galeno la utilizzava contro i dolori reumatici. In passato veniva usato come tabacco per la pipa. L'infuso è utile anche per le piante, infatti accelera la fermentazione delle sostanze organiche, l'infuso può essere aggiunto nel compost.

FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: *Echinaceae*

SPECIE: *purpurea*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, priva di peli, lo stelo può raggiungere gli 80 cm. le foglie sono ovate con margine seghettato e presentano profonde nervature. I fiori del raggio sono grandi di colore variabile dal rosa-porpora al violetto mentre quelli del disco sono arancioni. Il frutto è un achenio.

PROPRIETÀ

Viene usata nella stimolazione del sistema immunitario contro influenza, raffreddore e febbre, nel trattamento coadiuvante delle infezioni delle vie respiratorie e delle basse vie urinarie; è utile nel trattamento delle affezioni cutanee di tipo infiammatorio, come ulcere, ferite, ustioni, afte, dermatiti. Ha anche un impiego cosmetico nel trattamento delle pelli secche e screpolate. La pianta manifesta un'azione levigante, antirughe, antismagliature e rassodante. Viene anche usata per le infiammazioni di tonsille e gengive.

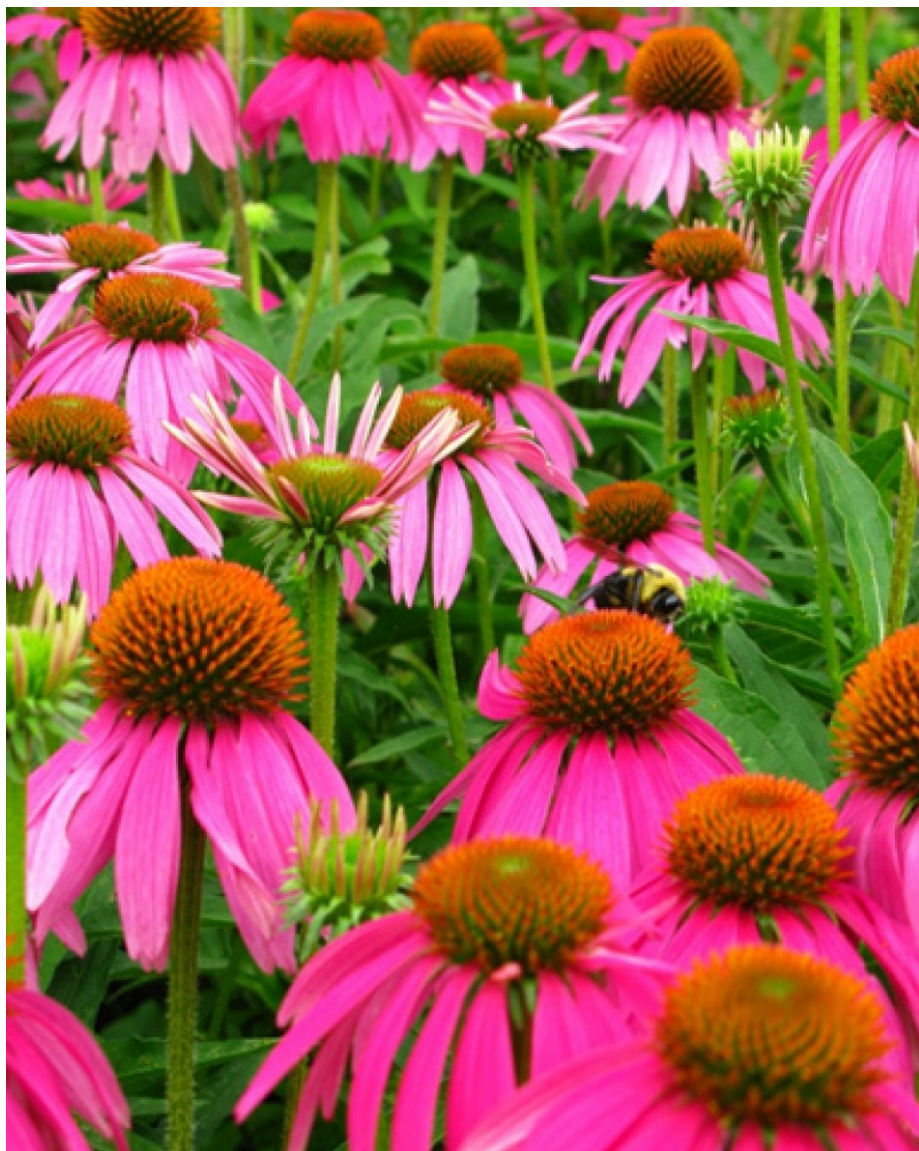
PARTI USATE

Radice e rizoma

IMPIEGO

Tintura madre, tisane, sciroppi, creme, tisane, pastiglie.

ECHINACEA



ECOLOGIA

Specie rustica cresce bene in terreni ricchi e leggeri, in Italia sono specie coltivate.

Pianta fondamentale per gli indiani d'America, che ne utilizzavano specialmente le radici, preparavano degli impiastri da applicare a ogni genere di ferita o morso di animali e di insetti, mentre con gli infusi curavano raffreddore, vaiolo, morbillo e l'artrite. Rimasta per anni una medicina popolare solo nel 1870 il dott. Meyer la usò come ingrediente per un preparato, una sorta di panacea efficace nel trattamento di intossicazioni del sangue, morso del serpente a sonagli e altre malattie. Solo nel 1916 venne riconosciuta come pianta officinale.

CURIOSITÀ

FAMIGLIA: Liliaceae

GENERE: *Allium*

SPECIE: *schoenoprasum*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne provvista di bulbo sotterraneo. Le foglie sono riunite alla base, di forma filiforme con intenso profumo di cipolla. I fiori piccoli sono riuniti in un'ombrella globosa a forma di sfera di colore rosa-violetto.

PROPRIETÀ

Stimola l'irrorazione sanguigna e l'appetito, favorisce la digestione, calma il mal di stomaco e gonfiore e svolge una leggera azione diuretica e lassativa. In combinazione con una dieta povera di sale è in grado di abbassare la pressione.

Grazie alle sue proprietà antisettiche e mucolitiche, inoltre, la pianta reca sollievo in caso di raffreddore. E' un efficace apportatore di sali minerali come potassio, calcio, magnesio e ferro, inoltre contiene importanti vitamine A, B e C.

PARTI USATE

Foglie fresche e il bulbo.

IMPIEGO

Foglie fresche utilizzate in cucina, succhi, cataplasmi,

ERBA CIPOLLINA



ECOLOGIA

Predilige aree fredde o temperato fredde, in Italia cresce solo nel settentrione, la si può trovare in prati umidi e torbosi dalla collina all'alta montagna.

CURIOSITÀ

Conosciuta fin dai tempi antichi, ma solo nel Medioevo inizia ad essere coltivata per il suo uso gastronomico. I popoli Celtici le attribuivano proprietà magiche, e la usavano per togliere il malocchio o qualsiasi incantesimo negativo; il nome *allium* deriva dal celtico e significa caldo, bruciante mentre il termine *schoinos* deriva dal greco che significa "canne intrecciate" con riferimento alle foglie che somigliano a giunchi.

ISSOPO

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Hyssopus*

SPECIE: *officinalis*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, con fusti legnosi alla base e molto ramificati. Le foglie sono opposte, verdi, senza peli, dalla forma lanceolata. I fiori sono di colore azzurro tendenti al porpora riuniti in una spigetta. Il frutto è formato da 4 acheni.

PROPRIETÀ

La pianta viene utilizzata nella cura dell'asma, del raffreddore da fieno, delle bronchiti croniche, della tosse e dell'influenza. Usata anche per curare i reumatismi, l'ipotensione, i calcoli, l'inappetenza, le dispepsie, le atonie digestive, molto utile contro i parassiti intestinali. E' estremamente indicato nella cura delle piaghe, delle ecchimosi e degli eczemi.

PARTI USATE

Possono essere utilizzate le foglie, le sommità fiorite che si raccolgono in giugno e in luglio e l'olio essenziale ottenuto distillando la pianta.

IMPIEGO

Infuso, tisana, liquori.



ECOLOGIA

Cresce spontaneo in Italia dal piano submontano a quello montano, specialmente in luoghi aridi, pascoli sassosi, spesso coltivata negli orti.

CURIOSITÀ

Questa pianta è considerata un buon surrogato del tè, l'isoppo viene citato nella Bibbia come rimedio contro la lebbra, i lebbrosi usavano sfregarla sulla pelle per guarire dal male, ha infatti proprietà antibiotiche e antiasmatiche. La pianta rientra tra le essenze utilizzate per realizzare l'acqua di colonia e il liquore di Chartreuse, inoltre viene spesso utilizzata durante le funzioni cattoliche per aspergere i fedeli.

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Lavandula*

SPECIE: *officinalis*

MORFOLOGIA

Pianta perenne, sempreverde, a portamento cespuglioso con abbondanti rami ascendenti. Le foglie sono opposte, lunghe e lanceolate, quelle inferiori sono ricoperte da piccoli peli bianchi. I fiori sono raccolti in infiorescenze inseriti sia al termine dei rametti che di lato all'ascella delle foglie; il fiore è composto da 4 acheni allungati, lucidi, inseriti alla base del calice. Le radici sono forti e moderatamente profonde.

PROPRIETÀ

E' antispasmodica, se presa in dosi eccessive può causare agitazione, è analgesica e calmante, ottima come antisettico e battericida oltre che diuretica e sudorifera, è un buon tonico cardiaco, utile contro le emicranie, favorisce le secrezioni gastriche.

Ha inoltre la proprietà di abbassare la pressione sanguinea.

PARTI USATE

Fiori puliti e seccati e l'olio essenziale ricavato con la distillazione a vapore della pianta.

IMPIEGO

Infuso, olio essenziale, decotto, crema, olio aromatico.

LAVANDA



ECOLOGIA

La lavanda cresce in tutta l'area mediterranea, in particolare in Italia nella parte settentrionale, predilige terreni ben drenati e argillosi, ama luoghi soleggiati, fino ai 1800 m di quota. Fiorisce da luglio ad agosto, periodo migliore anche per la raccolta delle essenze.

La lavanda è risaputo ha un gradevole profumo tanto che viene spesso coltivata per essere usata in cosmetica, sia in Italia

che in Francia. Nell'uso quotidiano vengono realizzati mazzetti da mettere negli armadi per allontanare tarme e pidocchi. Nell'antichità veniva usata per pulire e disinfettare i pavimenti, si diceva che la spiga del fiore di lavanda tenesse lontani demoni e guai oltre a portare prosperità.

CURIOSITÀ

FAMIGLIA: Verbenaceae

GENERE: *Lippia*

SPECIE: *citriodora*

MORFOLOGIA

Pianta arbustiva perenne, può raggiungere anche i 2 m di altezza. Le foglie sono caduche di forma lanceolata, senza picciolo, di colore verde chiaro intensamente profumate di limone. I fiori sono piccoli e di colore bianco-violetto.

PROPRIETÀ

Questa pianta ha proprietà antispasmodiche e stomachiche. Viene usata come sedativo e contro le distonie nei bambini e negli adulti, stimola la fame e facilita la digestione. Viene spesso utilizzata per combattere flatulenza e meteorismo.

PARTI USATE

Sono utilizzate le foglie sia fresche che secche, vengono raccolte in estate poco prima della fioritura quando il principio attivo è abbondante.

IMPIEGO

Infuso, è usata anche come aromatizzante in liquori e bevande, insalate, gelati. Vengono realizzate anche creme per il corpo.

LIPPIA



ECOLOGIA

Non tollera le basse temperature, nelle aree dove la temperatura scende sotto gli 0 C° deve essere tenuta in vaso e coperta.

CURIOSITÀ

La prima parte del nome botanico *Lippia* deriva dal botanico e medico francese Auguste Lippi. In passato, durante i banchetti, si era soliti passare tra i commensali vaschette lavadita riempite di acqua profumata con foglie di cedrina.

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Origanum*

SPECIE: *majorana*

MORFOLOGIA

Pianta perenne nelle regioni più calde, annuale nelle altre regioni, può raggiungere i 60 cm di altezza. Le foglie di forma ovale e di piccole dimensioni, sono di colore verde chiaro a volte biancastre e provviste di peli. la colorazione dei fiori varia dal rosa al bianco, sono raccolti all'ascella delle foglie in gruppetti. Il frutto è una capsula.

PROPRIETÀ

Pianta aromatica simile all'origano viene utilizzato fresco nella preparazione di carni arrosto e in umido. E' conosciuta per le sue proprietà curative infatti è ottima contro i problemi di digestione, contro i dolori addominali e le nevralgie. Usato anche per alleviare tosse e raffreddori.

PARTI USATE

le giovani foglie sono raccolte tutto l'anno e conservate o essiccate o congelate o sono fatte macerare in aceto e olio . I fiori vengono raccolti tra luglio e settembre poco prima della fioritura e vengono fatti essiccare all'ombra.

IMPIEGO

Si utilizza fresca nei cibi, secca in decotti , olio essenziale, infuso e suffumigi.

MAGGIORANA



ECOLOGIA

Originaria dell'Africa settentrionale e dell'Asia occidentale, predilige luoghi assolati ma ben riparati dalle correnti termiche, terreni ricchi, secchi e ben drenati.

CURIOSITÀ

I Greci credevano che questa pianta fosse portatrice di felicità e amore in quanto la ritenevano un dono di Afrodite (Venere per i romani). Diffusasi in Europa nel medioevo da allora è presente negli orti famigliari e sulle nostre tavole come preziosa erba aromatica o per profumare la biancheria, in passato si riteneva che le foglie strofinate su pavimenti e mobili li rendesse lucenti.

FAMIGLIA: Malvaceae

GENERE: *Malva*

SPECIE: *sylvestris*

MORFOLOGIA

E' tra le specie più comuni che si trovano spontanee in tutto il mondo, nel periodo estivo rallegra i bordi dei campi e delle strade con i suoi fiori colorati di rosa e viola inteso. Pianta erbacea biennale, con foglie tondeggianti e con margine dentellato. I fiori sono inseriti all'ascella delle foglie, sono di colore rosa, con striature violette verticali.

Il frutto è formato di acheni.

PROPRIETÀ

La pianta è conosciuta per le sue proprietà emollienti e lassative consigliata per anziani e bambini. Efficace nelle affezioni respiratorie come valido espettorante ed antitosse, conosciuta soprattutto per i suoi effetti antinfiammatori. Nelle malattie delle mucose e della pelle: contribuisce a guarire faringiti, vaginiti, infiammazioni dell'ano e del retto, eczemi, acne, foruncoli e in genere tutte le irritazioni superficiali.

PARTI USATE

Fiori e foglie.

IMPIEGO

Infuso, decotto

MALVA



ECOLOGIA

Cresce spontanea in tutta Italia.

CURIOSITÀ

Il termine malva deriva dal latino "mollire" che significa "lenire" proprio per le sue virtù emollienti. Fin dai tempi antichi i fiori e le foglie erano considerate un efficace rimedio per tutti i mali tanto che, nella tradizione contadina, venivano raccolti alla vigilia di San Giovanni e collocati sui davanzali perché bevessero la "guazza", per diventare così vera panacea per tutti i mali. Simbolo di calma e della dolcezza, questa pianta era utilizzata già dai Greci.

FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: *Echinaceae*

SPECIE: *purpurea*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea, perenne, può raggiungere i 100 cm di grandezza dall'inconfondibile aroma di limone. Le foglie sono di medie dimensioni, di colore verde chiaro quelle più giovani scuriscono con la crescita, rugose al tatto, sono opposte e provviste di peluria, hanno forma ellittica e margine seghettato. I fiori sono bianchi di forma tubolare, il frutto è formato da 4 acheni.

PROPRIETÀ

Oggi come in passato la melissa viene utilizzata nella cura delle emicranie e delle nevralgie, associata a camomilla e fiori di tiglio è un ottimo calmante, viene anche usata per gli stadi di eccessiva emotività, nei dolori spastici addominali e per regolare il ciclo femminile. Inoltre ha un'azione tonica e stimolante dell'organismo.

PARTI USATE

Vengono utilizzate fresche le foglioline giovani nelle insalate, come aromatizzante e digestivo nelle bevande e nei cocktail. Mentre sono usate le foglie e le sommità fiorali fatte essiccare.

IMPIEGO

Infuso, infuso vinoso, vino di melissa, tintura.

MELISSA



ECOLOGIA

Specie spontanea in tutta l'Italia, predilige luoghi freschi e ombrosi.

CURIOSITÀ

La melissa è una pianta officinale conosciuta fin dai tempi antichi, gli arabi già nel X secolo la consideravano un ottimo tonico del corpo e della mente, in grado di allontanare tristezza e malumore. Il nome melissa deriva dal greco e significa "ape", i suoi fiori molto profumati sono apprezzati da questi insetti sociali, si dice infatti che vicino ad un'arnia non deve mai mancare una piantina di melissa.

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Mentha*

SPECIE: *piperita*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, alta fino a 60 cm, dal caratteristico profumo. Le foglie sono verde scuro, alterne, con margine irregolarmente seghettato.

I piccoli fiori sono riuniti in infiorescenze simili a pannocchie, il frutto è formato da quattro acheni di colore marrone lucente. Le radici sono formate da un rizoma legnoso, che produce numerosi stoloni striscianti, per questo viene considerata pianta infestante.

PROPRIETÀ

Famosa per la sua azione rinfrescante è un tonico generale e uno stimolante del sistema nervoso. Ha proprietà antispasmodiche, viene utilizzata contro gastriti e coliti, anche come antisettico e antiparassitario.

PARTI USATE

Sono utilizzate le foglie e le sommità fiorite sia fresche che essiccate, spesso viene ne viene estratta l'essenza per distillazione.

IMPIEGO

Infuso, tisana, elisir, essenza, pozione stomachica, creme. Usata anche fresca in bevande e insalate, oltre che essere utilizzata insieme a salvia e altre piante nella composizione di molti dentifrici.

MENTA



ECOLOGIA

Specie largamente coltivata in Italia dalla pianura alla montagna, resistente anche agli inverni più rigidi, la menta piperita è un ibrido fra la più comune e la menta acquatica (*Mentha aquatica*) e Menta (*Mentha viridis*).

CURIOSITÀ

La leggenda legata alla pianta delle menta vuole che Proserpina dea delle messi, gelosa dell'amore che Ade, dio degli inferi nutriva per la ninfa Mente, trasformasse la rivale in una pianta. Ade non potendo fare altro per la sua amata come ricordo del suo eterno amore le regalò il profumo intenso che tutti noi conosciamo. Le proprietà della menta erano conosciute già ai tempi dei greci e dei romani.

FAMIGLIA: Plantaginaceae

GENERE: *Plantago*

SPECIE: *major*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, rustica cresce su qualsiasi tipo di terreno. Le foglie basali sono grandi e di forma ovale, disposte a rosetta provviste di un lungo picciolo e solcate da profonde nervature. I fiori di dimensioni molto ridotte sono riuniti in una lunga pannocchia bianco-ruggine che può raggiungere i 15 cm. Il frutto è una capsula.

PROPRIETÀ

Da sempre è considerata un purificante del sangue, dei polmoni e dello stomaco, favorisce il coagulo del sangue per questo veniva utilizzata come antidoto contro i veleni. Viene anche usata come astringente ed emolliente, ha proprietà diuretiche, depurative e lassative.

PARTI USATE

Sono utilizzate le foglie, che vengono raccolte da giugno a settembre, sia fresche che essiccate, le radici, la pianta intera e i semi, questi vengono raccolti da agosto a settembre quando cominciano a scurire.

IMPIEGO

Macerato di foglie secche, infuso, pozione, foglie fresche.

PIANTAGGINE



ECOLOGIA

E' presente in tutta Italia dal mare alla montagna, predilige i luoghi umidi, spesso considerata pianta infestante perché cresce un po' ovunque dai prati ai cigli delle strade. Presente fino ai 1500 m di altitudine.

CURIOSITÀ

In natura esistono circa 60 tipi di piantaggine fra le più comuni ricordiamo la piantaggine lanceolata (*Plantago lanceolata*) con foglie lunghe e sottili e la piantaggine minore (*Plantago minor*). In antichità era considerata una pianta magica per le sue proprietà curative, una radice appesa al collo proteggeva contro la malaria, alcune foglie messe sotto il cuscino si diceva favorisse la conoscenza di cose ignote.

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Rheum*

SPECIE: *officinale*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne con radice carnosa. Le foglie, grandi, sono riunite in una rosetta alla base, disposte in modo alternato, con piccioli lunghi cilindrici e carnosi. I fiori sono bisessuali, riuniti in pannocchie terminali che possono raggiungere alcuni decimetri di lunghezza di colore bianco-giallastro. Il frutto è una noce.

PROPRIETÀ

Il rizoma del rabarbaro è un regolatore delle funzioni digestive. A basse dosi stimola la secrezione gastrica e la secrezione biliare, pertanto ha proprietà aperitive, digestive, depurative del fegato. È inoltre un blando lassativo. A dosi più alte è un efficace lassativo. Possiede una funzione antisettica nei confronti delle infezioni intestinali e di decongestionante nelle irritazioni della mucosa intestinale. Viene spesso usato anche come astringente della pelle e delle mucose della cavità orale e nasale e come antibatterico.

PARTI USATE

Rizoma.

IMPIEGO

Decotti, liquori, amari.

RABARBARO



ECOLOGIA

Specie rustica, abbastanza adattabile, predilige terreni freschi, poco umidi, ricchi di sostanza organica e ben drenati, meglio se in pieno sole.

CURIOSITÀ

Il *rabarbaro* è conosciuto sin dall'antichità, e probabilmente era già coltivato molti secoli prima di Cristo dalle popolazioni mongole. Il nome *rabarbaro* deriva dal greco "*barbaron*", poiché reputata originaria di terre barbare. Viene utilizzata negli orti per allontanare alcuni insetti dannosi del cavolo e della verza interrandone dei pezzetti. Può essere usato per tingersi i capelli in modo naturale ottenendo riflessi ramati, si fanno macerare dei pezzi di pianta nel vino bianco per una settimana, si filtra e si applica sui capelli a fine lavaggio.

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Rosmarinus*

SPECIE: *officinalis*

MORFOLOGIA

Arbusto sempreverde, le foglie sono lineari con margine arrotondato su se stesso, lucida di colore verde scuro sopra mentre la pagina inferiore è bianca e ricoperta di piccolissimi peli. I fiori sono piccoli di colore viola-blu.

PROPRIETÀ

E' considerato uno stimolante generale, un tonico cardiaco e cortico-surrenale, usato contro la debolezza generale del fisico e della mente, utile contro la gotta, utilizzato come antidiarroico, antireumatico e antinevralgico, serve anche come diuretico e sudorifico. Utilissimo nella cicatrizzazione delle piaghe e delle scottature. Indicato nella cura dell'asma, delle bronchiti e dell'influenza.

PARTI USATE

Sommità fiorite, foglie e olio essenziale.

IMPIEGO

Infuso, olio essenziale, estratto fluido, tintura vinosa, decotto, bagni fortificanti.

Il rosmarino in quantità eccessive può avere azione tossica e provocare aborti e convulsioni.

ROSMARINO



ECOLOGIA

Cresce spontaneo lungo i litorali marini in tutta Italia, predilige luoghi arenosi, aridi e soleggiati. Ampiamente coltivato in orti e giardini.

CURIOSITÀ

Greci e Romani conoscevano già le virtù di questa pianta che veniva utilizzata contro il mal di denti e il torcicollo, le fronde venivano utilizzate per adornare le statuette sacre e le divinità della casa. Si dice la Regina Isabella d'Ungheria preparasse un liquore a base di rosmarino, diventato famoso in tutta Europa per le sue proprietà curative e sembra per il dono di ridare la giovinezza, oggi conosciuto come "acqua della Regina d'Ungheria".

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Salvia*

SPECIE: *officinalis*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea, con rami basali legnosi, le foglie sono di forma lanceolata di colore grigio-verde, provviste di peli e rugose al tatto. I fiori sono riuniti in spicasteri e sono di colore viola-blu.

PROPRIETÀ

E' considerata un tonico del corpo in generale, ha effetto antispasmodico e antisettico, è usata contro le forti sudorazioni ed è un buon diuretico. Favorisce il ciclo mestruale, inoltre è utilizzata per stimolare la fame, oltre che come stomachico e depurativo. Conosciuta anche per la sua proprietà battericida e sbiancante rientra nella composizione di molti dentifrici. Viene spesso usata per combattere la depressione e l'insonnia, se presa prima dei pasti controlla il diabete riducendo la glicemia.

PARTI USATE

Foglie, sommità fiorite, olio essenziale.

IMPIEGO

Infuso, estratto fluido, vino stimolante, decotto, creme, dentifrici.

SALVIA



ECOLOGIA

La salvia è una pianta diffusa in tutta Italia dal mare al piano submontano

CURIOSITÀ

Il genere *Salvia* comprende centinaia di specie diffuse in tutto il mondo, era già conosciuta in tempi antichi per le sue virtù medicamentose tanto che Ippocrate ne consigliava l'uso nella cura delle piaghe. Il nome "*Salvia*" deriva da "*Salvere*" ossia "godere di buona salute", gli egiziani la usavano per imbalsamare i morti, e' considerata una panacea, veniva impiegata dai Romani per conservare la carne, e si diceva fosse capace di potenziare la memoria.

FAMIGLIA: Umbelliferae

GENERE: *Levisticum*

SPECIE: *officinale*

MORFOLOGIA

Il Sedano di montagna è una pianta erbacea perenne con fusto eretto alto fino a 2 metri. Le foglie sono pennatosette divise in segmenti romboidali dentati al margine. I fiori giallognoli sono riuniti in ombrelle. I frutti sono degli acheni ellittici e muniti di costole.

PROPRIETÀ

Questa pianta ha diverse proprietà tra le più importanti ricordiamo l'azione depurativa e digestiva, fa aumentare l'appetito, ha un effetto carminativo (aiuta a eliminare gas intestinali) e diuretico. Aiuta nella cura dei reumatismi e dei dolori al fegato e alla milza.

PARTI USATE

Le foglie vengono raccolte durante il periodo vegetativo e utilizzate fresche. Le radici devono essere estirpate in autunno, lavate, tagliate a pezzi ed essiccate. I fiori vanno tagliati a maturazione, essiccati, per poi raccogliere i semi sbattendo i piccoli frutti.

IMPIEGO

Aromatizzare cibi, bevande, liquori, dolci, tisane, tintura venosa, decotto.

SEDANO MONTANO



ECOLOGIA

In Italia è presente allo stato selvatico nelle regioni settentrionali alpine, la fioritura avviene tra luglio ed agosto, ama terreni ricchi di sostanza organica e sfugge i luoghi con inverni troppo rigidi.

CURIOSITÀ

Il nome "*levisticum*" deriva dal latino "*levare*" che significa alleviare, riferito alle sue proprietà curative e calmanti. Questa pianta era già nota nel medioevo per le sue virtù, spesso veniva usata dai pastori che la sfregavano sul mantello di cavalli e asini per allontanare tafani e mosche. Usata da sempre in cucina per insaporire minestroni, pesce, torte e marmellate.

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Thymus*

SPECIE: *serpyllum*

MORFOLOGIA

Piccolo arbusto perenne dal portamento prostrato con caratteristico profumo aromatico che lo contraddistingue. Le foglie sono piccole, opposte fra loro, di forma variabile da ovali a lineari con l'apice arrotondato più grande rispetto alla base della foglia. I fiori sono piccoli e raccolti in infiorescenze all'apice dei fusticini, di colore variabile da rosa a viola, anche bianchi a seconda della zona di origine. Il frutto è formato da 4 acheni di colore bruno e forma tondeggiante.

PROPRIETÀ

Diverse sono le proprietà curative racchiuse nella pianta fra le più conosciute sicuramente quella per la cura delle affezioni bronchiali e dell'apparato respiratorio come tosse e asma. La pianta ha anche proprietà aromatiche, digestive, depurative e balsamiche.

PARTI USATE

Vengono usate le sommità fiorite che sono raccolte in tarda primavera-inizio estate preferibilmente in un giorno caldo e assolato.

IMPIEGO

Infusi, tintura, creme e bagni.

TIMO SERPILLO



ECOLOGIA

Predilige habitat assolati e sassosi, in terreni asciutti e soleggiati, presente in tutta Italia preferibilmente in collina e montagna, frequente anche in pianura.

CURIOSITÀ

Il nome *serpillo* deriva dal latino "*serpillum*" che significa letteralmente "*strisciare*". I Crociati lo portavano addosso come simbolo di forza e coraggio. Plinio lo raccomandava come antidoto contro le morsicature di animali velenosi e contro il mal di testa. I Romani bruciavano la pianta credendo che i fumi tenessero lontano gli scorpioni. Il timo assieme a lavanda, rosmarino e salvia entrava nel famoso "aceto dei quattro ladroni", panacea universale usata durante le pestilenze e per prevenire malattie infettive.