

Le Erbe che Curano

Dispensa per il Corso di Fitoterapia

Biblioteca Comunale di Loculi

Insegnanti:

Luciana Lapia - Gabriela Lapia

Marzo 2013

Farmacia Verde

L'arte di curarsi con le erbe è antica quanto la comparsa dell'uomo sulla scena della storia.

È verosimile infatti che, parallelamente alla scoperta delle piante che offrivano cibo, l'uomo abbia sperimentato le proprietà terapeutiche (o venefiche) di certe erbe e le abbia usate per curarsi o per rendere più micidiali i primi strumenti di difesa e offesa.

La Storia:

Arte antica, dunque, quella di curarsi con le erbe, così, quando tramite i primi documenti scritti si entra ufficialmente nella storia, le testimonianze sull'uso delle piante medicinali sono numerose e diffuse presso tutte le civiltà antiche. Al seguito della filosofia aristotelica fioriscono scienziati e medici –filosofi e sono costoro a fondare la scienza dell'erboristeria. Dall'opera di Ippocrate, nato nel 460 a C., instancabile viaggiatore, scienziato e medico, prendono ufficialmente il via gli studi sulle piante officinali.

Definizioni

Per l' O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) col termine di **pianta medicinale** si intende "ogni vegetale che contiene in una o più delle sue parti, sostanze che possono essere utilizzate per fini terapeutici sotto forma di preparati semplici oppure, dopo averle isolate e modificate chimicamente, possono far parte di prodotti farmaceutici"

Tutte le parti di una pianta possono essere utilizzate a fini terapeutici. Per **droga vegetale** si intende la parte della pianta con la massima concentrazione in principi attivi e impiegata a scopo terapeutico; **fitoterapia** è il metodo terapeutico che cura le malattie mediante le piante, fresche o essicate o mediante i loro estratti naturali.

Metodi di estrazione

Per estrarre i principi attivi da una droga vegetale si utilizza normalmente un liquido che li solubilizzi:

Idroliti: il solvente è l'acqua e i principali idroliti sono le tisane seguendo uno dei tre metodi: decozione, infusione, macerazione: le tisane devono essere coperte perchè non si disperdano i principi attivi e devono essere filtrate prima dell'uso.

Decotto: si prepara mettendo le droghe in acqua fredda, generalmente radici, semi o cortecce, che si porta a ebollizione in un recipiente chiuso e si lascia bollire per qualche tempo.

Infuso: si prepara versando acqua bollente sulla droga, generalmente fiori e foglie, per estrarre i principi medicamentosi contenuti in essa. Si lascia in infusione nell'acqua da 5 a 10 minuti, poi si filtra.

Alcoliti: Il solvente è l'alcool etilico e le principali preparazioni sono:

Le tinture madri: T.M. si ottengono macerando in alcool e acqua, a determinata gradazione, piante fresche, secche o parti di esse. Dopo un periodo di macerazione che varia da pianta a pianta, si sprema, si filtra e si aggiusta il titolo alcolico secondo le tabelle della farmacopea ufficiale.

I macerati glicerici: stesso procedimento ma utilizzando le gemme, giovani getti e giovani radichette.

Oleoliti: si ottengono macerando in olio di semi, piante fresche per un periodo di tempo variabile da droga a droga.

Enoliti: si ottengono macerando in vino e alcool piante fresche o essicate per un periodo di tempo variabile da droga a droga.

Oli essenziali: sono miscele di sostanze volatili aromatiche e scarsamente idrosolubili, estratti per distillazione in corrente di vapore.

Achillea

Achillea Millefolium L.

Asteraceae

Nomi in sardo:

Arculentu a Nuoro, Erba e corpu apertu a Escalaplano Erba e fertas

Descrizione:

Pianta erbacea perenne con radice sottile alta 10-30 cm. con foglioline di colore verde chiaro e carnosette; sono pennatifide, cioè divise in tante lacinie lineari.

L'infiorescenza di colore biancastro è formata da numerosi capolini riuniti in un corimbo posto all'apice del fusto e disegnano una forma di arco.

Tutta la pianta emana un odore grato molto aromatico e canforato.

Parti impiegate:

Foglie e sommità fiorite raccolte nell'epoca della fioritura e subito essiccate all'ombra.

Componenti principali:

Acidi triterpenici: ursolico, lio essenziale contenente camazulene, canfora, beta-pinene, cineolo, borneolo, cariofillene; lattoni sesquiterpenici, il principio amaro achilleina, flavonoidi, acido caffeico e salicilico, tannini, betaine.

Attività farmacologica:

aromatiche, aperitive e digestive, colagoghe, antispasmodiche, espettoranti, antiseborroiche, astringenti, sedative

Indicazioni Terapeutiche:

- gastriti, acidità, bruciori
 - dolori mestruali
 - ragadi
 - ulcerazioni delle varici
 - emorroidi
 - arrossamenti
 - infiammazioni cutanee

Impiego:

uso Interno:

- infuso (1 cucchiaino in 300 ml di acqua bollente- 2 tazze al giorno)- Tintura Madre (40 gocce 2-3 volte al giorno) erba polverizzata (mezzo cucchiaino 2 volte al dì)

uso Esterno

- lavaggi, impacchi, cataplasmi

Pianta dedicata ad Achille che la riconosceva utile nella cura delle ferite e perciò chiamata anche "erba del soldato" e "stagnasangue" in allusione alle sue proprietà emostatiche.





Aglione Allium Spp Liliaceae

Nomi in sardo:

appara, azu, allu de carroga, porru de campu, agiu, allu, agliu, apara

Descrizione:

È perenne e possiede un bulbo composto da numerosi bulbilli, chiamati spicchi, avvolti da una membrana comune. Le foglie sono dure, dritte, ruvide al tatto. I fiori sono riuniti a ombrella, bianchi, bianco-rosati o verdastri.

Parti impiegate:

tutte le parti della pianta, ma in particolare il bulbo.

Componenti principali:

un olio essenziale, particolarmente concentrato nel bulbo: è composto da diversi solfuri (sali di zolfo) e dal glucoside alliina, inodore, che si trasforma in allicina (odore tipico) instabile, la quale a sua volta si trasforma in disolfuro di allile. Inoltre: tiocianato di allile con proprietà

ipotensive, fosfolipidi, garlicina con proprietà antibiotica, vitamine del gruppo B, vitamine A e C.

Attività farmacologica:

antisettica e batteriostatica, vermifuga, fluidificante ed espettorante, leggermente ipoglicemizzante, blandamente ipotensiva, antiaggregante piastrinica, ipocolesterolemizzante, antitrombotica.

Indicazioni Terapeutiche:

malattie infettive, preventivo dell'influenza, bronchiti croniche di tipo mucopurulento, ipercolesterolemia, aterosclerosi, ipertensione arteriosa, diabete, dissenteria.

Impiego:

Uso Interno:

- 20-30 gocce di Tintura madre in poca acqua dopo i pasti

- 1-2-capsule al giorno di estratto secco.

Uno o due spicchi, come gocce di un farmaco, inseriti nei pasti quotidiani ci proteggeranno da molte malattie che affliggono la nostra epoca. È un rimedio polivalente, molto apprezzato nella medicina tradizionale e usato anche dall'industria farmaceutica odierna.

L'uso dell'aglio è controindicato alle persone che soffrono di iperacidità gastrica, infiammazioni gastroduodenali, renali e nell'ipotensione; può inoltre esacerbare dermatopatie preesistenti.

Per ovviare al cattivo gusto che l'aglio lascia in bocca, e conseguentemente all'alitosi, ecco alcuni suggerimenti:

- masticate un po' di sedano crudo o prezzemolo e sputatelo subito dopo;
 - sciacquate la bocca con acqua e limone;
 - masticate foglie di menta o eucaliptus;
 - masticate qualche chicco di caffè;
- oppure fate ingerire aglio anche al vostro partner.

Alloro

Laurus Nobilis L.

Lauraceae

Nomi in sardo:

labru, lavru, alàru, araru, loru, loro, lau, latiu, làuru, agliau

Descrizione:

Tronco con corteccia grigia lucente; rami flessibili, verdi e lisci; foglie coriacee, verde scuro, lucide nella pagina superiore, leggermente ondulate; fiori piccoli di un bianco gialliccio; frutto (bacca) carnoso, nero lucido, con seme ricoperto da un guscio. Fiorisce in primavera.

Parti impiegate:

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

Componenti principali:

le foglie contengono olio essenziale composto da geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, terpineolo, pinene, eucaliptolo, acido tannico. Le bacche contengono 25%-30% di olio etereo, grasso, detto burro di lauro o olio laurino, contenente laurostearina. E' bene sapere che l'olio delle bacche, forse per la presenza dell'alcool germacrano, può causare dermatite da contatto ed eczemi.

Attività farmacologiche:

Aromatiche, aperitive, digestive, stimolanti, leggermente antisettiche, espettoranti, antireumatiche.

Indicazioni Terapeutiche:

adinamia (mancanza di dinamismo), aerofagia, atonia digestiva, bronchiti putride, cefalea da dispepsia, gastrospasmi, nevrosi gastriche. Le bacche aiutano nella cura delle artralgie, reumatismi, lombalgie, torcicollo.



Impiego:

uso Interno:

- infuso di foglie (5-6 in una tazza d'acqua bollente, riposo 10 minuti) subito dopo i pasti facilita la digestione e svuota l'intestino dai gas.

- in caso di raffreddore incipiente, 4 tazzine al giorno come un prezioso sudorifero. Se ci si sente deboli berne almeno due tazze al giorno, con un cucchiaino di miele e una scorza di limone.

- il decotto di foglie (bollirle per 10 minuti) serve per gargarismi e sciacqui nelle infezioni della bocca e della faringe in quanto l'alloro è antisettico (ha un'azione battericida e fungicida per la presenza dell'essenza e dei tannini).

uso Esterno:

- l'olio di lauro ottenuto facendo macerare foglie e bacche nell'olio di oliva per una settimana, è ottimo contro i reumatismi, contusioni e per riattivare le articolazioni dopo traumi o fratture ossee.

Ballota

Ballota Nigra L.

Labiatae

Nomi in sardo:

Marrubiu nieddu, marruju nieddu

Descrizione:

pianta erbacea perenne alta 30-60 cm., con fusto quadrangolare, le foglie sono opposte di forma ovale, dentate e pelose, di colore verde scuro. I fiori sono riuniti in verticillastri con un calice a 5 denti e corolla rosea o biancastra.



Parti impiegate:

sommità fiorite, raccolte recidendole con le forbici tra giugno e agosto a seconda delle località, quando sono sbocciati i fiori dei verticillastri inferiori ma non si sono ancora schiusi quelli dei superiori; si eviti di

raccogliere sommità nelle quali si siano già formati i semi.

Componenti principali:

acido caffeico, sali minerali, acido gallico, derivati labdanici furanici, olio essenziale di odore fetido caratteristico, principi amari, acido gallico.

Attività farmacologiche:

ansiolitiche e sedative, antispasmodiche, astringenti, vulnerarie

Indicazioni Terapeutiche:

insonnia ed eccitazione nervosa, isterismo, stati ansiosi e disturbi nervosi legati alla menopausa, eccessi di pertosse, nevrosi gastriche.

Impiego:

uso Interno:

-Infuso: 2 grammi in 100 ml di acqua. Due-tre tazzine al giorno (specialmente prima di coricarsi)

-Tintura Madre: 40 gocce, in poca acqua, 2-3 volte al giorno

uso Esterno:

Infuso: 4 grammi in 100 ml di acqua per lavaggi, compresse da applicare su pelli arrossate, pediluvii per i gottosi

“Non lo si direbbe, ma la Ballota è una cugina delle Lavande e del rosmarino (tutte le famiglie nobili hanno un parente povero nel quale le virtù possono sostituirne il blasone) e, se essa è una delle nostre poche Labiate dotata di un odore insopportabile, sotto questa tara nasconde delle qualità che impongono rispetto” (P. Lieutaghi)



Biancospino

**Crataegus Oxyacanta/
Crataegus Monogyna**

Rosaceae

Nomi in sardo:

Calarighe – Travigu – Calavrigu - Kalabrike

Descrizione:

Arbusto spinoso alto fino a cinque metri, molto ramificato con foglie pentalobate a margine intero e fiori bianchi o rosati raggruppati in corimbi. La specie oxyacanta ha fiori che profumano vagamente di mandorle amare, mentre più gradevole è il profumo della specie monogyna.

Parti impiegate:

foglie, sommità fiorite, frutti (per gli estratti)

Componenti principali:

Acidi triterpenici: ursolico, oleanolico, cratogolico, acido caffeico, acido clorogenico, flavonoidi, polifenoli, Tannini: procianidina e proantocianidina

Attività farmacologica:

sedativo cardiaco e generale, rilassante, ipotensivo, astringente, febbrifugo

Indicazioni Terapeutiche:

- tachitardia
- ipertensione
- nervosismo
- insonnia

Impiego:

uso Interno:

- infuso (un cucchiaio di fiori e foglie in una tazza d'acqua bollente, riposo 15 minuti) oppure
- Tintura Madre (40 gocce in poca acqua) o anche estratto secco in capsule da assumere 2-3 volte al giorno.

Questo semplice, antico rimedio può essere usato -sentito eventualmente anche il parere del dottore naturopata- per lenire i dolori anginosi, la tachicardia, l'ipertensione, l'insonnia accompagnata dall'eccitazione cardiaca o dovuta alla menopausa ma anche dalla facile irritabilità o dall'angoscia.

La medicina familiare e anche quella ufficiale si avvalgono degli estratti di questa pianta per i disturbi correlati alla moderna frenesia del vivere quotidiano, che non risiede solo nelle metropoli (dove magari è condivisibile e il mal comune sembra più sopportabile) ma è riscontrabile anche e soprattutto nei piccoli paesi della nostra isola.

È controindicato per chi soffre di bassa pressione arteriosa.

Borragine

Borragio Officinalis

Borraginacee



Nomi in sardo:

Limba e'Boe, limbuda, linguarada, succiameli (a Tempio)

Descrizione:

Pianta annuale a stelo eretto, alta dai 30 ai 60 cm. Le foglie alterne, ovali, ricoperte da peli bianchi rigidi hanno un picciolo molto corto. I fiori grandi a corona stellare di 5 petali dai grossi stami bruno scuri raggruppati a becco d'uccello sono di un bellissimo colore azzurro.

Parti impiegate:

foglie giovani, sommità fiorite, fusti succosi raccolti a fioritura appena iniziata

Componenti principali:

mucillagini, tannino, nitrato di potassio, acido fosforico, magnesio

Attività farmacologica:

emolliente, depurativa, espettorante, decongestionante, sudorifera, antiflogistica (previene e combatte i fenomeni infiammatori)

Indicazioni Terapeutiche:

- tosse e malattie polmonari
- reumatismi ed artriti
- eczemi, foruncolosi
- infiammazioni cutanee

Impiego:

uso Interno:

Infuso dei fiori, decotto delle giovani foglie, olio (estratto a freddo dai semi)

uso Esterno:

impacchi, cataplasmi.

In primavera, per liberare il corpo dalle tossine accumulate durante l'inverno ecco un'eccellente ricetta: far bollire per 5 minuti Borragine e Tarassaco in parti uguali. Intiepidire, filtrare e berne una tazza al mattino a digiuno e una la sera, prima di andare a letto, come rinfrescante e disintossicante.

Già Dioscoride definiva quest'erba "tonico nervino di rara efficacia" e la consigliava per curare le malinconie, la tristezza e gli stati di abbattimento in quanto "scaccia il dolore e aumenta la gioia della mente". Studiosi moderni, rivalutando le asserzioni di quel medico dell'antica Grecia ne hanno confermato i benefici per l'alto contenuto di potassio e calcio; minerali organici di vitale importanza.

Cicoria

Cichorium Intybus L.

Asteraceae

Nomi in sardo:

zicoria, lattia pròcina, gicoria, gicoria de porcus, lattiedda proceddina

Descrizione:

pianta perenne con una radice a fittone grossa e rugosa, biancastra all'interno. Il fusto, sottile, eretto, alto da 50 a 120 centimetri, è molto ramificato e ricoperto da peli setolosi. Il seme è racchiuso in un involucri che ha nella parte superiore una coroncina di piccole squamette. I semi maturano da agosto all'autunno, cadono nel terreno e germinano dopo le prime piogge autunnali.



Parti impiegate:

foglie raccolte fresche, radice essiccata

Componenti principali:

contiene un principio amaro, la lactucina; inulina; mucillagini; cumarine, flavonoidi, pectine, alcune vitamine del gruppo B, vitamina C, K e provitamina A. Contiene anche molti sali minerali tra cui potassio, calcio, ferro.

Attività farmacologica:

depurativa, diuretica e ipocolesterolemizzante, disintossicante

Indicazioni Terapeutiche:

Utile contro la stitichezza cronica, in presenza di colon irritabile e di meteorismo (eccessiva presenza di gas nello stomaco e nell'intestino). Disintossicante del fegato e delle vie biliari.

Impiego:

uso Interno:

-decotto di radici: un pugno in un litro d'acqua, bollire per 10 minuti. Filtrare e berne 3 tazze al giorno dopo i pasti per stimolare la digestione e nelle malattie della pelle

-infuso di foglie: tagliate fini e lasciate per 20 minuti in acqua bollente. Berne una tazza a digiuno al mattino e una la sera per contrastare la stitichezza

-Tintura Madre nella misura di 40 gocce mattina, pomeriggio e sera, in poca acqua, prima dei pasti.

Ma la cicoria può (anzi, dovrebbe) essere frequentemente adoperata nell'alimentazione quotidiana, per usufruire dei suoi benefici effetti depurativi anti-tossine. E' un ortaggio che si adatta a molte preparazioni alimentari. Può essere infatti mangiata in insalata, come verdura cotta, nelle minestre e zuppe e può perfino sostituire in maniera benefica il caffè (era molto consumato nei tempi passati, nei periodi di carestia e di penuria di generi alimentari).

Corbezzolo

Arbutus Unedo L.

Ericaceae

Nomi in sardo:

Mela lidone, Olidone, Olidoni, Ghilidone, Ghilisone

Descrizione:

Arbusto sempreverde, alto da 2 a 6 metri, talvolta piccolo albero fino a 10 metri dalle foglie lucide e scure, lanceolate e seghettate e dai fiori simili a campanelle, in infiorescenza pendule.

I frutti hanno all'interno polpa gialla poco dolce ricca di semi che maturano da ottobre a dicembre nell'anno dopo la fioritura. Sono ottimi per marmellate, gelatine, canditi e liquori.

Parti impiegate:

Foglie essiccate

Componenti principali:

tannini, arbutina, metilarbutina, idrochinone, acido gallico, arbutoside.

Attività farmacologica:

diuretica, astringente, antisettica delle vie urinarie.

Indicazioni Terapeutiche:

uretrite
cistite
cistopielite
prostatite
incontinenza urinaria
diarrea

Impiego:

uso Interno:

decotto con 20 gr. di foglie in un litro d'acqua da bere durante la giornata, lontano dai pasti; Tintura Madre nella dose di 40 gocce mattina, pomeriggio e sera, diluita con un po' d'acqua.

Il Corbezzolo è una specie apicolo-mellifera molto visitata dalle api che ci regalano il pregiato miele amaro spesso richiesto da chi ha bisogno di un aiuto dalla natura per curare l'asma, le infiammazioni della gola e dei bronchi e per favorire la diuresi.





Elicriso
Helicrysum italicum
Compositae

Nomi in sardo:

flore de Santu Jubanne, uscradina, munteddos, flore de Santa Maria, allu'e fogu, bruschiadina

Descrizione:

perenne, cespitosa, ricca di fusti di 30-40 cm, ricoperta di una peluria biancastra; tutta la pianta emana un forte aroma. I fiori gialli sono capolini disposti a ombrella.

Parti impiegate:

foglie e fiori appena sbocciati

Componenti principali:

oli essenziali (nerolo, geraniolo, eugenolo, furfurolo) – Triterpeni – Flavonoidi

Attività farmacologica:

tossifuga, espettorante, antiallergica, antinfiammatoria, coleretica, colagoga, antireumatica, antipsoriasica

Indicazioni Terapeutiche:

eccessi di tosse, catarro bronchiale, eccessi di asma e infiammazioni della mucosa nasale. scottature solari, eczemi e psoriasi, edemi delle gambe, infiammazioni emorroidarie.

Impiego:

uso Interno:

- Infuso o leggero decotto di c.a. 20 gr.di fiori in un litro d'acqua bollente. Riposo 20 minuti. Filtrare e bere durante l'arco della giornata, preferibilmente lontano dai pasti. Si può dolcificare con miele o zucchero di canna.
- Tintura Madre: 30-40 gocce, 2 o 3 volte al giorno in poca acqua, sempre lontano dai pasti.

uso Esterno:

- decotto con 60 gr.di fiori in un litro d'acqua. Far bollire per 3 o 4 minuti. Riposare, a recipiente coperto, per un quarto d'ora quindi filtrare e utilizzare per lavaggi e impacchi imbevuti di questo decotto sulle parti interessate per 10-20 minuti. Gli impacchi sono indicati per le congiuntiviti in genere e specialmente per quelle di origine allergica primaverile.
- preparare un oleolito in questo modo: macerare, in un barattolo di vetro ben sigillato -per 40 giorni- le sommità fiorite in olio vegetale. Filtrare molto bene e applicare sulla pelle più volte al giorno, con costanza, negli arrossamenti cutanei e negli eritemi solari.

L'Helicrysum Italicum è una delle specie più caratteristiche della flora della nostra isola, largamente diffusa su tutto il territorio regionale. Ha sempre richiamato attenzione e interesse per il suo aspetto dorato ma soprattutto per il suo profumo enigmatico che richiama l'asprezza e la dolcezza tipiche della nostra terra. Il suo lo si può certamente definire "profumo di Sardegna": è tanto intenso e penetrante che se ne rileva la presenza prima ancora di scorgerlo. La sua è una traccia vivissima nella flora costiera che più di ogni altra ci fa capire di essere arrivati a casa.

Equiseto

Equisetum Arvense

Equisetaceae



Nomi in sardo:

Survake, Coda cabaddina, Koa e gaddu, Erba e centu nuus, Pilu e Jana.

Descrizione:

pianta erbacea perenne, con rizoma strisciante tuberifero. Gli steli sono eretti di forma cilindrica, esili di colore verde scuro, e foglie squamose quelli sterili. I **fusti** fertili sono di colore biancastro o rossicci, con spiga terminale.

Parti impiegate:

L'intera parte aerea, essiccata al sole e ridotta al taglio tisana.

Componenti principali:

un'alto contenuto di calcio, sali di potassio, glucosidi flavonoidici, silice, equisetonina, flavonoidi, sostanze amare e saponine

Attività farmacologica:

ha proprietà diuretiche, rimineralizzanti, coagulanti, antiemorragiche, cicatrizzanti,

astringenti, antinfiammatorie, vulnerarie, antibatteriche.

Indicazioni Terapeutiche:

Demineralizzazione, astenia, anemia sideropenica, crescita rallentata, rachitismo, rallentato consolidamento delle fratture, Oligurie (scarsa emissione di urina), gotta, albuminuria, calcoli renali
Cistite e cistopielite, prostatite, emorragie, ulcere varicose, unghie e capelli fragili

Impiego:

uso Interno:

- Infuso: dieci grammi in 200 di acqua bollente si lasciano riposare per 20 minuti. Tre tazze al dì per controbattere la calcolosi renale e vescicale.
- Tintura madre o soluzione idroalcolica nella misura di 40 gocce per tre volte al giorno sempre diluite in poca acqua.

uso Esterno:

Lavanda Vaginale in casi di cistite: 20grammi di Equiseto in un litro d'acqua da far bollire per otto minuti, lasciare a riposo 20 minuti e filtrare.

Come tonico astringente per pelli grasse.

Acqua depurata: un litro Equisetum: 100 grammi.

Lasciar macerare per 5 ore, far bollire il tutto per 10 minuti, lasciare raffreddare e filtrare. Applicare poi con compresse sul viso.



Fumaria
Fumaria Officinalis L.
Papaveraceae
(Fumarioideae)

Nomi in sardo:

Cagiu cottu, Cambirugia, Cambiruja, Casucotti, Fumatici e Fumadigu

Descrizione:

pianta erbacea annuale o biennale, con fusto ascendente o sdraiato molto ramificato di colore rosso porpora. Ha **radice** a fittone di colore biancastro, l e **foglie** sono glabre e picciolate, alterne e pennatosette. I **fiore** sono portati in racemi terminali di colore rosa porporino.

Parti impiegate:

la pianta intera senza le radici.

Componenti principali:

circa trenta alcaloidi che comprendono tra gli altri: Protopina o Fumarina, Criptopina,

Sinactina, Stilopina, Fumaricina e altri. Presenza dei flavonoidi: Rutina isoquercitina e campferolo con anche gli acidi organici: ac. Clorogenico, ac. Caffeico, ac. Fumarico, ac. Citrico, ac. Succinico, ac. Malico e ac. Glicolico; e inoltre: sali minerali, Esaconasolo più altre sostanze amare .

Attività farmacologica:

Tonica e tonificante, depurativa con effetto diuretico e drenante epatico, ipotensiva, antispastica, sedativa, anfocoleretica (regolarizzare la secrezione biliare aumentandola se scarsa e riducendola se eccessiva)

Indicazioni Terapeutiche:

psoriasi, varie affezioni della pelle come eczemi e lesioni acneiche, digestione difficoltosa, spasmi gastrici, insonnia ed eccessiva eccitazione psichica notturna.

L'uso della tisana ha tra le sue molteplici azioni anche la funzione di promuovere la secrezione salivare ridotta dall'assunzione di psicofarmaci o chemioterapici

Impiego:

uso Interno:

-Infuso: in 200 ml. d'acqua bollente lasciare in infusione per 20 minuti 5 grammi di pianta essiccata, filtrare col comune colino e berne una tazza al mattino una il pomeriggio e una la sera come depurativo, diuretico e nella cura delle dermatopatie.

-Tintura Madre: con il dosaggio di 20-30 gocce in poca acqua, 2-3 volte al di prima dei pasti.

uso Esterno:

- Decotto da applicare sulla cute lesa da eczemi, da lesioni acneiche anche se di origine ormonale o sulle parti rese squamose o ispessite dalla psoriasi: in un litro d'acqua immettere 20 grammi di Fumaria e portarla a ebollizione per 2 minuti dopo un riposo di circa 20 minuti filtrare e applicare con pezzuole o bendaggio a modo di cataplasma.

'*Cambiruja*' è facile da individuare; cresce dappertutto in Sardegna e deve essere raccolta nel periodo balsamico che inizia a marzo e termina poco prima della fioritura.



Lavanda
Lavandula Stoechas L.
Labiata

Nomi in sardo:

Archimissa, spicula o spigula areste, comissu, buredda, abiò.

Descrizione:

arbusto di piccole dimensioni, legnoso alla base. Gli steli sono eretti, alti da 50 a 70 cm. Ha foglie piccole, di color verde cenere. I fiori formano spighe compatte di un intenso colore blu-violetto. Si trova allo stato selvatico nella zona mediterranea dal mare fino ai 600 metri d'altitudine.

Parti impiegate:

sommità fiorite raccolte all'inizio della fioritura per gli infusi o i macerati e invece alla fine della fioritura per la distillazione.

Componenti principali:

olio essenziale (linaliolo, acetato di linalile, cineolo, canfora, borneolo, limonane, pinene,

geraniolo, cariofillene), cumarine, flavonoidi, triterpeni, tannini.

Attività farmacologica:

ha proprietà antisettiche, sedative, antispasmodiche, antireumatiche, antinfiammatorie, antisettiche, cicatrizzanti, battericide ed antinfiammatorie oltreché deodoranti

Indicazioni Terapeutiche:

valido aiuto in tutte le forme di malessere originato dal sistema nervoso: insonnia, palpitazioni cardiache, cefalee, vertigini ma anche per combattere tosse, bronchiti, asma, flatulenze.

Impiego:

uso Interno:

-un cucchiaino di fiori in una tazza d'acqua bollente. Riposo 10 minuti. Filtrare e bere dopo i pasti. E' un buon digestivo, calma la tosse, abbassa la febbre e dà sollievo nell'influenza e nel mal di testa.

-30 gocce di Tintura Madre 3 volte al giorno, in poca acqua, dopo pasti.

-Olio essenziale: da 2 a 4 gocce in un cucchiaino di miele due o tre volte al giorno. E' molto utile come rimedio per vertigini e mal di testa.

uso Esterno:

-Una goccia di olio essenziale spalmata e massaggiata sulle tempie lenisce rapidamente tensioni emotive ed emicranie nervose.

Nell'herpes simplex labialis si ottengono ottimi risultati con tocature di o.e. puro applicato più volte al giorno. far bollire per 10 minuti una manciata di lavanda in un litro d'acqua. Filtrare e utilizzare nelle piaghe, ulcere cutanee, scottature, ecc.

Per eliminare pruriti e irritazioni cutanei si spalma sul corpo l'olio di lavanda ottenuto facendo macerare in mezzo litro d'olio di girasole spremuto a freddo 100 grammi di fiori di lavanda, raccolti prima della fioritura e lasciati a macero per 15 giorni. Filtrare e utilizzare a piacere sulla parte interessata.

L'acqua distillata di lavanda è un buon tonico e dopobarba. Validò rimedio contro pidocchi e tarme.

La Lavanda è usata spesso anche come pianta tintoria.

Malva

Malva Silvestris

Malvaceae

Nomi in sardo:

marmarutza, marmaredda, màrmarà, pramutza, parmutza

Descrizione:

Pianta che in genere non supera i 50-60 centimetri. Le foglie sono più o meno circolari con 5-7 lobi poco profondi e con lamina ondulata. Fiori con 5 petali rosa-violacei (appunto chiamato color malva), striati e ben distanziati. Dopo la fioritura si sviluppano i frutti, che hanno forma di bottoni dapprima di colore verde chiaro e sempre più scuri via via che maturano.

Parti impiegate:

Foglie, fiori, frutti

Componenti principali:

mucillagini, antociani (malvina, cannabinina, malvidina), flavonoidi, amminoacidi, amido e zuccheri (glucosio, fruttosio, saccarosio, xilosio), vitamine A, B1, C, E.

Attività farmacologica:

emolliente, protettiva delle mucose, antinfiammatoria, rinfrescante, bechica e lassativa.

Indicazioni Terapeutiche:

irritazioni alla gola o esterne
infiammazioni gengivali
infiammazione intestinale
infiammazioni delle vie urinarie
costipazione

Impiego:

uso Interno:

- infuso (30 grammi di malva in un litro d'acqua bollente. Riposo 15 minuti, a recipiente coperto, filtrare e bere durante la giornata. Volendo si può dolcificare con miele).

- tintura madre (50 gocce tre volte al giorno lontano dai pasti)
- decotto (30 grammi in un litro d'acqua fredda, far bollire per 5 minuti, riposo altri 10 quindi filtrare).

Per uso interno la forma fitoterapica migliore è il leggero decotto o l'infuso. La tintura madre non contiene mucillagini ma conserva le proprietà lassative.

uso Esterno:

- Decotto di foglie utile nei lavaggi oculari (oftalmie), negli sciacqui boccali (stomatiti, gengiviti, afte) gargarismi (mal di gola e raucedine).
- Cataplasmi con il decotto (200 grammi di malva in un litro d'acqua). Strizzare, ma non troppo, le foglie e avvolgerle in una pezza di tela. Si applicano sui foruncoli, ascessi, orzaiolo, acne, eczemi.



Marrubio

Marrubium Vulgare L.

Lamiaceae



Nomi in sardo:

Alattuera, Marrugiu, Marrubiu, Marruju, Erba e debilesa, Marrubiu biancu.

Descrizione:

la pianta ha fusto eretto, quadrangolare, scarsamente ramificato. Le foglie sono picciolate, opposte, arrotondate, crespate con la pagina inferiore cotonosa. I fiori, di colore bianco, sono piccoli, disposti in verticilli all'ascella fogliare. La fioritura avviene in estate. La pianta può superare i 60 centimetri d'altezza.

Parti impiegate:

Parte erbacea fiorita, parte superiore e foglie.

Componenti principali:

Olio essenziale, principio amaro diterpenico, marrubina, tannino, mucillagini, acido ursolico, olio essenziale, un glucoside, derivati dell'acido caffeico, vitamina C, alcaloidi, nitrato di potassio, flavonoidi e antociani.

Attività farmacologica:

amaro-tonica, coleretica e colagoga, mucolitica ed espettorante, antiinfiammatoria.

Indicazioni Terapeutiche:

aritmie cardiache, difficoltà digestive, meteorismo, turbe dispeptiche; obesità, cellulite, dermatosi (intossicazione alimentare), tosse e affezioni bronchiali acute.

Impiego:

uso Interno:

- Tisana: cinque grammi di erba secca in 100 ml. di acqua bollente, lasciare in infusione 15 minuti e somministrare nella misura di 3 tazzine al giorno.
- Tintura Madre in misura di 40 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.
- Enolito: in un litro di vino rosso di buona gradazione alcolica immergere 200 grammi di pianta fresca disidratata raccolta durante il periodo della fioritura. Si lascia a macerare per 10 giorni in una bottiglia di vetro scuro agitando tutti i giorni. Si consuma in dose di 2 cucchiaini dopo i pasti principali e anche 3 dopo qualche esagerazione alimentare. Usato con metodicità tutti i giorni, festivi compresi gioverà sicuramente a chi ha in animo di dimagrire e di mantenersi in forma.

Ulteriore uso di tale pianta che veniva giustamente consigliato era la sua funzione antitarmica.

La presenza nei principi attivi di un olio essenziale che la pianta produce per il suo metabolismo e serve ad essa anche per evitare gli attacchi dei suoi parassiti, renderà impossibile la replicazione delle tarme nella biancheria. Per tale uso la pianta verrà raccolta quando è in fiore e fatta ben essiccare all'ombra.



Menta Mentha spp. Labiatae

Nomi in sardo:

per la menta dolce: *menta 'e varre, menta de farri, menta de ortu, menta irde*

per la menta piperita: *amenta peperita, menta longa, menta piperina*

per la m.puleggio: *puleju, abuleu, puleu, aboleu, menta abuleu*

per la m. acquatica: *menta aresti, menta de arriu, mentastro, menta de rena, mentoni.*

Esistono una trentina di specie del genere *Mentha* e un gran numero di sottospecie e di varietà ibride che si trovano praticamente in tutte le parti del mondo. Fra queste la menta *piperita* è la più conosciuta e la più impiegata in campo medico ed erboristico per il suo alto contenuto di olio essenziale.

Descrizione:

pianta perenne, dal fusto eretto, quadrangolare, ramificato, leggermente pubescente, alta da 40

a 80 centimetri. Le foglie sono opposte, con un corto picciolo. La forma può essere più o meno allungata, di varie gradazioni di colore verde. I fiori sono raggruppati e formano una sorta di spiga di colore che va dal viola chiaro al rossastro ma a volte anche azzurrognolo

Parti impiegate:

Pianta intera fiorita fresca oppure essicata (in luogo pulito e ombroso).

Si raccoglie prima della completa fioritura

Componenti principali:

Olio essenziale: mentolo (30-50%), mentone, mentile acetato, isomentone, isomentolo, cineolo, pulegone, alfa e beta-pinene, limonene, viridiflorolo, mento furano, ledolo. Flavonoidi: mentoside, rutina

Attività farmacologica:

Tonica stimolante del sistema nervoso, eupeptica, carminativa, spasmolitica, colagoga, coleretica, antisettica, balsamica, anestetica delle mucose, antiemetica, diaforetica

Indicazioni Terapeutiche:

- astenie, cefalee, dispepsie, crampi gastrici
- nausea, vomiti, vomiti gravidici
- epatocolicistopatie
- coliti, coliche intestinali
- enteriti, meteorismo
- bronchiti, catarro, tossi spasmodiche
- dismenorrea

Impiego:

uso Interno: **Infuso** con due pizzichi di foglie fresche o secche in una tazza bollente. Riposo per un quarto d'ora. Berne da una a tre tazze al giorno; **Tintura madre**: 40 gocce 2-3 volte al giorno, in poca acqua, dopo i pasti; **Olio essenziale**: 2-5 gocce, in un cucchiaino di miele o di zucchero.

uso Esterno: pomate, frizioni stimolanti, per reumatismi, nevralgie e malattie della pelle. Una goccia di olio essenziale sulle tempie allevia il mal di testa.

Mirto

Myrtus Communis L.

Myrtaceae

Nomi in sardo:

murta, multa, multha, murtizzu, murtiu, murtaucci o murtaurci

Descrizione:

Raggiunge i 2-3 metri di altezza e tra maggio e luglio i delicati fiorellini bianchi, anche loro molto profumati, costellano il verde lucente del fogliame. In autunno maturano le bacche scure.

Parti impiegate:

Bacche, fiori, foglie

Componenti principali:

olio essenziale composto da alfa-pinene, cineolo, mirtenolo, limonene, nerolo, geraniolo;

Flavonoidi: miricetina, quercitina, miricitrina, campferolo;

Tannini derivati dal pirogallolo, resine e sostanze amare.

Attività farmacologica:

espettorante, balsamica, astringente, emostatica, antisettica delle vie bronchiali e urinarie, tonica, digestiva, antireumatica

Indicazioni Terapeutiche:

apparato digerente: agisce come digestivo, stomachico ed è di grande aiuto nelle putrefazioni da fermentazioni intestinali;

apparato circolatorio: infiammazione emorroidaria (la cui sintomatologia è caratterizzata da vasodilatazione, fragilità capillare e infiammazione locale). L'effetto astringente dei tannini lo rende utile come emostatico;

apparato respiratorio: ha azione espettorante, balsamica, anticatarrale;

apparato uro-genitale: diuretico, antinfiammatorio delle vie urinarie (cistiti, uretriti e pielonefriti).



Impiego:

uso Interno:

- tisana con le foglie fresche o secche in decotto con mezzo litro di acqua e due cucchiaini di foglie. Far bollire 4-5 minuti, a riposo per 15, filtrare e bere dopo i pasti per le digestioni difficili, lontano dai pasti per gli altri motivi.

- Tintura Madre nella dose di 35-40 gocce tre volte al giorno, in poca acqua, lontano dai pasti.

- olio essenziale (ottenuto per distillazione in corrente di vapore dalle foglie, dai giovani rametti, dai fiori e dalle bacche), nella misura di 2-4 gocce mattina e sera in un cucchiaino di buon miele.

uso Esterno:

-frizioni cutanee con olio essenziale, pomate o creme,

-fumenti (inalazione dei fumi prodotti dall'essenza: 2 gocce in un litro d'acqua bollente)

Dietro un cespuglio di mirto si rifugiò Venere per nascondersi dagli sguardi desiderosi di un satiro quando, nuda, sorse dalla spuma del mare. La dea dell'amore si protegge proprio con la pianta che più di tutte le altre la raffigurerà.

Il mirto diventerà così il simbolo stesso dell'amore e alla dea dell'amore sarà consacrato.



Ortica
Urtica Dioica e Urtica
Urens L.
Urticaceae

Nomi in sardo:

Pistiddori, pìtiga-pìtiga, occiau, boltiula, ortigada, ortiga, ultica, pitziadroxiu, pitzianti, urtìgura, urziau, ultima.

Descrizione:

L'Urtica dioica e la urens possiedono le stesse proprietà fitoterapiche; si differenziano botanicamente in quanto la seconda (che è annuale) è più piccola sia nel fusto che nelle foglie e ha fiori maschili e femminili sulla stessa pianta.

Parti impiegate:

tutta la pianta giovane, specialmente le foglie. I giovani getti freschi sono i migliori in cucina in quanto più teneri e anche in campo medico, perché il loro potere curativo è al massimo: il momento migliore per raccogliarli è dopo la pioggia o al mattino presto.

Componenti principali:

Flavonoidi (rutina, quercitina), Carotenoidi (beta-carotene, xantofille, licopene), Amine (istamina, acetilcolina, serotonina), tracce di Olio Essenziale, Vitamine (B2, C, K, A, E,

Acido Folico, Ac.Pantotenico) Tannini, acido Acetico, acido Formico, acido Glicolico, sali minerali (ferro, calcio, zolfo, silice, potassio, manganese, cloro, magnesio) e mucillagini.

Attività farmacologica:

diuretica, depurativa, ricostituente, antigottosa, antireumatica, antiurica, emostatica, antianemica, demineralizzante, galattogena, ipoglicemizzante.

Indicazioni Terapeutiche:

anemia, gotta, reumatismi, acne giovanile, eczema atopico, pitiriasi, epistassi, mestruazioni abbondanti, scarsa secrezione di latte.

Impiego:

uso Interno:

- Infuso (50 grammi di foglie in un litro d'acqua bollente, riposo 20 minuti).
- Decotto: far bollire per 5 minuti 50 grammi di radice o pianta intera in un litro d'acqua. Far riposare per 15 minuti. Filtrare e bere durante la giornata, un po' lontano dai pasti.
- Tintura madre: 40 gocce 3 volte al giorno in poca acqua, lontano dai pasti.
- Succo fresco: è il modo migliore di utilizzare l'ortica per sfruttarne le proprietà medicinali, soprattutto l'effetto depurativo. Si ottiene schiacciando le foglie o centrifugandole; generalmente se ne prende un bicchiere al mattino e uno a mezzogiorno, prima di pranzo.

uso Esterno:

- Lozione per capelli: ortica e bardana in decotto (50 grammi di radice di entrambe, bollite per dieci minuti) da frizionare sulla testa per prevenire e curare la caduta dei capelli. Se si aggiunge un po' di rosmarino si ha un buon aiuto per regolarizzare la cute dei capelli grassi.

Polio

Teucrium Polium L.

Labiatae

Nomi in sardo:

Poliu, Issopo (a Orgosolo)

Descrizione:

Arbusto nano densamente tomentoso con profumo aromatico gradevole. Fusti legnosi striscianti con rami ascendenti divisi solo nell'infiorescenza. Foglie opposte o raccolte in ciuffetti con picciolo molto breve; piatte, lanceolate, a margini incisi, lunghe circa 7 mm; Infiorescenze capoliniformi, fitte e quasi tondeggianti. Corolla bianca lunga 5 mm. Vive in luoghi aridi

Parti impiegate:

Le piccole foglie e i fiori si raccolgono nel periodo precedente la fioritura che varia da giugno ad agosto. Si cimano le parti superiori rispettando il resto del cespuglio.

Componenti principali:

olio essenziale e resina di teucriina; scutellaria, colina, tannino. L'olio essenziale contiene pinene, canfene, borneolo, aldeide isovalerianica, betacariofillene.

Attività farmacologica:

amaro-tonica. digestiva, promuove le facoltà mnemoniche, depurativa.

Indicazioni Terapeutiche:

diabete, ipertensione, colesterolemia, patologie polmonari, reumatismi, tumori, stati anemici e convalescenze ritardate, atonia digestiva e conseguente cefalea, idropsia epatica, infiltrazioni grasse del fegato, dolori mestruali o dolori derivanti dal ritardo; spasmi dello stomaco, dell'intestino, delle vie biliari.



Impiego:

uso Interno:

-Infuso con 5 grammi di erba secca in 200 ml di acqua bollente; si lascia riposare 20 minuti e si beve prima o dopo i pasti. A seconda dei casi la mattina e la sera.

-Tintura Madre, nella misura di 40 gocce per tre volte al dì, con poca acqua (mattino, pomeriggio e sera)

-Enolito: si prepara facendo macerare da 25 a 50 grammi di pianta secca in un litro di buon vino rosso di alta gradazione alcolica: la quantità di erba sarà determinata sia dall'impiego terapeutico e sia dai gusti personali. Si lascia a macero per 10 giorni avendo cura di agitare tutti i giorni al termine dei quali il prodotto va filtrato e conservato in flaconi di vetro scuro.

Si assume a bicchierini piccoli, 15– 25 ml 2 o 3 volte al dì.

-due cucchiari di enolito o 30 gocce di tintura in poca acqua subito dopo i pasti, nei casi di obesità da alterato ricambio e nelle alterazioni del sistema linfatico.

Dopo la raccolta effettuata a mani nude il sapore amaro permane sulla pelle e resiste ai più accurati lavaggi ricordando per diversi giorni il suo piacevole gusto, che sulle prime, specialmente per coloro cui non piace l'amaro sembrerebbe disgustoso, mentre invece con l'abitudine si riscontra la piacevolezza del sapore grato e proprio per questo è pianta largamente usata nei liquori amari e nei vermut a cui conferisce la sua vasta gamma di sapori e profumi.



Romice
Rumex crispus L.
Polygonaceae.

Nomi in sardo:

Lapatu, Lampatu, Lampatzu, Alabatu, Alapatu, Arabatu, Limba de cane

Descrizione:

Piantina di portamento cespitoso e fusti che pur essendo erbacei tendono a lignificare, superando anche il mezzo metro d'altezza e portando numerosissimi piccoli fiori di colore verde-rossastro riuniti in pannocchie sporgenti. Le foglie basali sono a rosetta, grandi e

lanceolate, man mano che salgono sul fusto diventano più piccole e più rade. Ha un rizoma carnoso e lignificato fino a 80 centimetri di profondità,.

Parti impiegate:

Soprattutto la radice, ma non meno importanti sono le foglie e i semi.

Componenti principali:

ferro organico, tannini, antrachinoni, rumicina, glucosio, fitosteroli.

Attività farmacologica:

amaro-tonica, antianemica, lassativa, antinfiammatoria, colagoga, scorbutica.

Indicazioni Terapeutiche:

- anemie essenziali
- carenza di ferro
- convalescenze
- inappetenza
- gotta, artrite
- dermatiti, eczemi e acne

Impiego:

uso Interno:

Decotto bollire per 10 minuti in mezzo litro di acqua 2-3 cucchiari di radice sminuzzata. Riposo per 10 minuti, filtrare e consumare 2-3 tazzine al giorno prima o lontano dai pasti. (come diuretico, diaforetico, depurativo del sangue e rinfrescante intestinale. In dosi più elevate è lassativo).

Enolito: macerare per una settimana in un litro di vino rosso 30 grammi di radice o foglie. Da usare un bicchierino prima dei pasti come aperitivo e tonico generale.

Tintura madre: 20-40 gocce tre volte al giorno.

uso Esterno:

cataplasma o impiastro: applicare la radice o le foglie fresche frullate, mettere la poltiglia in una garza ed applicarla sulla ferita (come cicatrizzante, antiemorragica e antinfiammatorio della pelle)

Controindicata per le persone che soffrono di calcolosi renale perché ricca di ossalati.

Rosa Canina

Rosa Canina L.

Rosaceae

Nomi in sardo:

rosichedda, rosa caddina, rosa burda, piscialettu (il frutto), arrolariu, arrosa burda, pibirillò, badderinos, fusighittu

Descrizione:

è pianta perenne, cespugliosa, alta fino a 2-3 metri, con diversi fusti partenti tutti dalla radice, lisci e muniti di forti aculei ripiegati verso il basso. La troviamo in fitte macchie verdi nella tenera ombra del sottobosco o confusa in mezzo alle siepi. Fiorisce in maggio e giugno in rosette semplici, di color bianco rosa, leggermente profumate.

Parti impiegate:

fiori e foglie vengono utilizzati per la preparazione di infusi e tisane; i petali hanno proprietà astringenti, toniche e possono essere utilizzati per combattere le diarree, ma la parte di maggior interesse, in fitoterapia, è data dai cinorrodi o falsi frutti (sono delle bacche).

Componenti principali:

è una delle "sorgenti naturali" più concentrate di vitamina C (100 grammi di essi contengono la stessa quantità di vit.C che ci dà un chilo di limoni), cui si affiancano vitamina B, E, K, PP, betacarotene o provitamina A, Contengono anche: acido malico, tannini, pectine, glucosio, resina, vaniglina e olio essenziale.

Attività farmacologica:

ottima stimolante del sistema immunitario, antinfiammatoria, antiallergica, vitaminizzante, diuretica, astringente.

Indicazioni Terapeutiche:

raffreddori, rinofaringiti, tracheobronchiti, tonsilliti, otiti recidivanti nei bambini che tendono ad avere ricadute anche dopo antibioticoteraia; allergie respiratorie, accumuli di acido urico,diarree.

Impiego:

uso Interno:

- Infuso di petali e foglie: metterne una manciata in un litro di acqua bollente. Riposo 10 minuti. Filtrare, dolcificare a piacere e bere durante l'arco della giornata.
- Decotto di frutti: una manciata di cinorrodi svuotati e spezzettati in un litro d'acqua fredda. Far bollire per 5-10 minuti. Filtrare e bere 2-4 tazze al giorno.
- Macerato glicerico: 50 gocce, in poca acqua, una volta al giorno.

Il succo, indicato come linimento nelle infiammazioni oculari, si ottiene pestando i petali freschi dei fiori e spremendoli, mentre l'acqua di rose si ricava dalla distillazione di rosa canina.

Quale balsamico è molto noto anche il Miele Rosato, preparato con gr.4 di petali di rose in infuso per 24 ore in gr.10 di acqua che vengono poi spremuti e filtrati; vi si aggiungono infine gr.20 di miele. Da consumare a cucchiaini la sera.



Rosmarino

Rosmarinus Officinalis L.

Labiatae

Nomi in sardo:

Romasinu, Cipiri, otzippiri, Zippiri, Tippiri

Descrizione:

arbusto molto aromatico che raggiunge il metro di altezza, con rami legnosi, quadrati, dalla corteccia screpolata. Le foglie composte sono opposte e di colore verde scuro sulla superficie superiore e biancastre sulla superficie inferiore. I fiori crescono in grappoli ascellari e sono di colore azzurro pallido

Parti impiegate:

Le foglie e i fiori si possono usare freschi, ma si possono anche conservare raccogliendoli nel periodo della fioritura e facendoli essiccare rapidamente all'ombra.

Componenti principali:

olio essenziale, pinene, cinedo, borneolo, canfora, eterossidi, colina, tannino.

Attività farmacologica:

eccitante epatobiliare con azione coleretica (che promuove la formazione della bile), colagoga (eccitando la muscolatura liscia della vescicola biliare induce allo svuotamento della cistifellea), aperitiva, digestiva, antispasmodica, diuretica, antisettica e stimolante



Indicazioni Terapeutiche:

astenia, stanchezza, cali di pressione e d'umore, intossicazioni e disturbi del fegato, forfora, osteoporosi, epatomegalie, colecistite cronica

Impiego:

uso Interno:

- Tisana, assunta almeno due volte al dì e preparata con un cucchiaino raso, (solo uno) di foglioline lasciate in infusione per 15 minuti nell'acqua bollente, ottima per l'ipotensione.
- Il vino di Rosmarino preparato a seconda dei gusti con 25-75 grammi di foglie e fiori fatte macerare per tre settimane in un litro di vino rosso, accelera la digestione e interviene nella idropsia (accumulo di liquidi) addominale ed epatica.
- La tintura madre, nella misura di 35 gocce assunta 2 volte al dì, sempre con poca acqua, aiuta in costanza di dieta ad abbassare il colesterolo e i trigliceridi.

uso Esterno:

- il bagno di Rosmarino fatto di mattina giova nei casi di stanchezza cronica e si prepara facendo bollire per dieci minuti in tre o più litri di acqua una buona quantità di rametti ricchi di foglie e fiori. Tale decotto opportunamente filtrato e con spremitura dell'erba, si aggiunge all'acqua del bagno dove ci si immergerà per almeno 15 o più minuti.
- Il decotto è di indubbia e conclamata efficacia anche per contrastare la forfora e correggere l'untuosità dei capelli, gli stessi se fragili saranno rinforzati da frizioni giornaliere di tale preparato.
- Oleolito: macerare per trenta giorni, in olio d'oliva o di semi di girasole ottenuto da spremitura a freddo una buona quantità di foglie e fiori. Si avrà un lenimento da frizionare sulle parti dolenti o infiammate da dolori articolari dovuti a traumi o a reumatismi.

Rovo

Rubus fruticosus L.

Rosaceae

Nomi in sardo:

rubu, ruvu, rù, rù crabinu, mura orrù, orrù, mura de rù.

Descrizione:

arbusto cespuglioso di dimensioni variabili, generalmente alto da uno a tre metri, provvisto di radice legnosa. I rami sottili sono lunghi, spinosi e irregolarmente ricadenti. Foglie sono formate da 3-5 foglioline ovali spesso biancastre nella pagina inferiore e con nervature spinose. I fiori riuniti in grappoli allungati, sono bianchi o rosei; si raccolgono da maggio a settembre. I frutti, noti comunemente come more, sono rossastri quando acerbi e neri lucenti a maturazione

Parti impiegate:

Fiori, germogli

Componenti principali:

foglie: tannini; idrochinone e arbutina, acidi organici; ossalico, citrico, malico e succinico, flavonoidi; antociani, vitamina C

frutti: levulosio, saccarosio, acido fenolico, polifenoli, rame, manganese, vitamina B1 C e A

Attività farmacologica:

le foglie: astringente, depurativa, tonica, leggermente ipoglicemizzante, ipotensiva

le more: vitaminizzante, tonica, leggermente lassativa e rinfrescante.

i germogli: antiartrosica, antiosteoporosica, ipoglicemizzante, ipotensiva

Indicazioni Terapeutiche:

artrosi degenerativa senile, osteoporosi, diabete, ipotensione, diarree, infiammazioni intestinali, mestruazioni abbondanti



Impiego:

uso Interno:

- Macerato glicerico: 30 gocce in poca acqua, tre volte al giorno lontano dai pasti
- Tintura Madre: 40 gocce due-tre volte al giorno, in poca acqua, lontano dai pasti
- Decotto: mezzo litro d'acqua e una manciata di foglie fatte bollire per 8 minuti, quindi filtrare e bere a piccole dosi durante il giorno.

uso Esterno:

È molto utile ed efficace la decozione concentrata delle foglie, dei fiori e dei germogli (due manciate in un litro d'acqua, bollire 10 minuti, filtrare bene e fare gargarismi) per curare elettivamente affezioni del cavo oro-faringeo (gengiviti, stomatiti, piorrea, glossite, faringiti, tonsilliti). Stessa modalità di decotto ben filtrato ma usato per lavande vaginali astringenti, per lavaggi sia interni che esterni e anche nei casi di emorroidi ed ulcere anali.



Tarassaco Taraxacum Officinalis Compositae

Nomi in sardo:

tzicoria – cicoria - gicoria burda

Descrizione:

E' una delle erbe sarde e italiane più comuni ed è presente sia in luoghi marini che montani (fino ai 3000 metri). La sua capacità di adattamento è tale che germoglia e cresce ovunque: nei prati, boschi radi, strade e sentieri ma preferisce il ciglio delle strade e gli interstizi delle pavimentazioni di città.

Si riconosce facilmente per le foglie disposte a rosetta di un bel verde scuro, lanceolate, ristrette alla base e con i lobi rivolti indietro, di cui il terminale più grande è triangolare. Dalla rosetta delle foglie nascono tre-quattro fusti, cavi all'interno, senza foglie, che portano in cima un capolino di fiori di un bel colore giallo dorato.

Parti impiegate:

Foglie, Radici essiccate

Componenti principali:

La radice: tannino, mucillagine, tarassacina, colina, resina, inulina, fitosterolo, tarassolo. Le foglie: mucillagini, inosite, tarassacina. Tutta la pianta contiene amminoacidi, calcio, ferro,

potassio, manganese, sodio, zolfo, magnesio, fosforo e vitamine A, B1, B2, C

Attività farmacologica:

depurativo, rinfrescante, diuretico, colagogo (attiva la secrezione e il deflusso della bile), coleretico, decongestionante

Indicazioni Terapeutiche:

epatocolecistopatie, ittero, litiasi biliare e renale, obesità da ritenzione idrica, dermatosi, eczemi, acne, cellulite, reumatismi, gotta, stipsi, ipercolesterolemia, stitichezza cronica, gastriti, malattie dei reni, del fegato e della cistifellea.

Impiego:

uso Interno:

- Decotto di radice: farne bollire per 10 minuti tre cucchiaini in un litro di acqua. Far riposare ancora per 15 minuti. Filtrare e berne un bicchiere al mattino a digiuno, uno al pomeriggio e uno la sera prima di andare a letto, per almeno 15 giorni.
- Tintura Madre: 50 gocce in poca acqua prima o lontano dai pasti per 3 volte al giorno.
- Estratto secco in capsule o anche le fiale del succo fresco della pianta.

uso Esterno:

- i fiori trovano applicazione in cosmesi nella composizione di prodotti per la pulizia della pelle e lo schiarimento delle efelidi.
- Il lattice che cola dal gambo, se applicato sulle verruche con una certa costanza, le fa scomparire.

Timo

Thimus Spp.

Lamiaceae

Nomi in sardo:

Timu, tumu, tumbu, armidda, aspridda, esopu, amenta de Santa Maria, erba barona, arrigamu.

Descrizione:

È un arbusto in miniatura: raggiunge raramente un'altezza superiore ai 30 cm.; ha numerosi steli che si diramano da quello principale, legnoso. Spesso le diramazioni sono così folte da formare "cuscini" compatti di vegetazione. Le foglie, piccole e sottili, hanno un profumo intenso e caratteristico. I fiorellini sono raccolti in delicate infiorescenze, timidamente rosei o lilla pallido.



Parti impiegate:

l'intera sommità fiorita, raccolta prima della completa fioritura (maggio-giugno).

Componenti principali:

timolo, il carvacrolo e il cimolo, tannino, sostanze amare, serpillina, flavonoidi, saponine e triterpeni ad attività antibiotica

Attività farmacologica:

antisettico, disinfettante e battericida, aromatico, digestivo, depurativo, balsamico, espettorante, anticatarrale, tonico

Indicazioni Terapeutiche:

tossi secche e convulse, disturbi gastrointestinali. L'olio essenziale è usato esternamente per curare eczemi, scottature, traumi e gonfiori.

Impiego:

uso Interno:

- infuso preparato con 5-10 grammi di sommità fiorite di timo poste in una tazza d'acqua fredda, portando il tutto ad ebollizione e lasciando raffreddare in infusione per 15 minuti. Dopo aver filtrato la soluzione ottenuta, la dose consigliata per la tosse convulsa dei bambini è di un cucchiaino ogni ora, per gli adulti è, invece, di 3 tazze al giorno. L'infuso può essere valido anche per problemi dell'apparato digerente, in questi casi va assunto prima dei pasti.

uso Esterno:

- come disinfettante e cicatrizzante, su piccole ferite o affezioni della pelle, dopo essere stato frullato e trasformato in impiastro.
- sciacqui del cavo orale con l'infuso: combatte le afte, la piorrea e la stomatite; sotto forma di gargarismi è molto efficace per curare la faringite e la tonsillite.

“per conferire il caratteristico aroma, durante la stagionatura del formaggio, le foglie e i rametti si ponevano tra una pezza e l'altra, ottenendo in tal modo un prodotto più pregiato” (I. Camarda).

Vite

Vitis Vinifera L.

Vitaceae

Nomi in sardo:

bide (per la vite) *achina* (per l'uva), *'agina, 'aghina, 'axina, 'aina*

Descrizione:

arbusto rampicante, con fusti lunghi, il tronco ha corteccia di color marron scuro, che si stacca in strisce longitudinali; i rami variano da bruno-giallastri a marrone-rossicci. I rametti giovani hanno, dalla parte opposta della foglia, un cirro che permette alla pianta di attaccarsi ai sostegni.

Parti impiegate:

Si utilizzano le foglie, raccolte in autunno quando sono rosse, e i frutti raccolti da agosto a ottobre, alla loro maturità.

Componenti principali:

vitamine (A, B1, B2, B5, B6, B9, C, E, PP, P) e elementi calcio, cloro, ferro, fosforo, iodio, manganese, magnesio, potassio, rame, silicio e zinco. Nelle foglie si trovano bioflavonoidi e antociani. Nei frutti: proteine, zuccheri, sali minerali, vitamine e oligoelementi.

Attività farmacologica:

vasoprotettrice e antinfiammatoria, rigenerante e ricostituente per il sistema nervoso, antianemico

Indicazioni Terapeutiche:

problemi di circolazione delle gambe, con pesantezza, senso di affaticamento, fragilità capillare e anche varici, emorroidi e geloni, ipertensione, arteriosclerosi, obesità, nefriti, stitichezza, gotta, reumatismi e disturbi del fegato, dell'apparato urinario e della pelle

Impiego:

uso Interno:

- decotto facendo bollire 4 gr. di foglie secche in 100 ml. di acqua per 5 minuti e

bevendo il filtrato durante la giornata, lontano dai pasti.

- Tintura Madre, 40 gocce alla mattina, pomeriggio e sera diluite in un bicchiere d'acqua.

La cura dell'uva (ampeloterapia) è una dieta disintossicante che consente di arrivare progressivamente a mangiare esclusivamente acini in tutto l'arco della giornata, e progressivamente reinserire gli altri cibi, nello spazio di alcuni giorni. Pur gettando le sue basi in tempi antichissimi, questa cura è stata rivisitata e riproposta con successo anche nei più moderni centri di benessere.

Da non disdegnare poi la capacità di far dimagrire, nutrendosi per due giorni ogni dieci solo di 1,200 kg d'uva al dì. Per godere appieno delle qualità del frutto occorrerebbe masticarlo con buccia e vinaccioli, pur essendo possibili delle controindicazioni nel caso di difficoltà digestive; per chi ha stomaco e intestino delicati, è consigliabile l'uso, anziché del frutto, di succo d'uva ottenuto spremendo gli acini ed eliminando buccia e semi. Se ne possono bere da 2 a 8 bicchieri al giorno

uso Esterno:

- Per dermatosi e nella couperose: imbibire una garza nel succo e passarlo sul viso, attendere che sia completamente asciutto, quindi lavarlo con acqua e un pizzico di bicarbonato.



Il Corso “Le erbe che curano”
è stato finanziato
dall’Amministrazione Comunale di Loculi