



# La forza medicatrice della Natura

piccolo pronto soccorso  
per il pellegrino della Via Francigena

Testi: **Giovanni Gorgone Pelaya**  
Illustrazioni: **Rossella Faleni**



REGIONE  
TOSCANA





Copyright Studio Guidotti

**Progetto grafico e illustrazioni**  
*Rossella Faleni*

**Testi**  
*Giovanni Gorgone Pelaya*

**Redazione grafica**  
*Giancarlo Vitali*

**Stampa**  
*Centro Stampa Giunta Regione Toscana*  
*Via di Novoli 75/A - 50127 Firenze*

*Publicazione realizzata*  
*in collaborazione con la Giunta Regionale Toscana*

Stampato su carta certificata FSC



# Presentazione

*Ritengo che la Francigena, come le vie storiche, rivesta un ruolo importante non solo per motivi storici e culturali, ma anche per la gestione del territorio, delle colline, delle zone montane, delle risorse ambientali e per la salvaguardia della biodiversità della nostra Regione.*

*La Toscana, con i suoi luoghi storici, è da considerarsi il “cuore” della via Francigena e delle Romee, e oggi, con piacere, constatiamo che il progetto in essere è stato riconosciuto come Grande Itinerario Culturale dal Consiglio d’Europa.*

*È con queste premesse e con lo spirito di voler favorire la conoscenza e stimolare la curiosità su tutto ciò che orbita intorno ai cammini storici che attraversano la Toscana, che pubblichiamo questo originale lavoro accuratamente illustrato: La forza medicatrice della Natura per il pellegrino della Via Francigena, una ricerca sull’uso di piante officinali delle nostre zone e su come queste venissero utilizzate nel medioevo dai nostri antenati. Spero che il significativo “segnale” dato con questa pubblicazione, possa essere ripreso, ampliato ed approfondito, fino a divenire un vero e proprio compendio scientifico della Francigena, utile a censire e illustrare le preziose specie che si incontrano negli ambienti di questo percorso.*

**Marco Betti**

Assessore alla Difesa del Suolo e Servizio Idrico,  
Protezione Civile e Politiche per la Montagna  
della Regione Toscana

# Introduzione

*La Francigena è una greenway, una vera e propria infrastruttura europea, una “grande opera” a totale compatibilità ambientale, un motore di sviluppo economico sostenibile.*

*La Francigena è la “chiave” per aprire un percorso virtuoso, è un progetto complesso, una sorta di “scatola cinese senza fine” che, se usata nel modo giusto ed intelligente, apre una finestra dopo l'altra.*

*Da queste finestre guardiamo la nostra storia, le tradizioni, la cultura, l'agricoltura, l'ambiente; si affacciano sul paesaggio, sulla sua biodiversità e sui modi di conservarli, attraverso uno sviluppo sostenibile, un lavoro di qualità, e un'economia ecocompatibile.*

*Con questo volume, gli autori e la Regione Toscana aprono una piccola finestra sulla biodiversità vegetale e sulla storia, descrivendo e illustrando come i pellegrini utilizzavano le erbe officinali che trovavano lungo il percorso della Via Francigena e le Romee in Toscana, per un “primo pronto soccorso” utile ad alleviare le fatiche e i disturbi a cui andavano incontro nel loro lungo cammino.*

**Mario Lupi**

Consigliere Regione Toscana  
Membro dell'Ufficio di Presidenza  
dell'Associazione Europea delle Vie Francigene



# La Via Francigena

Chiamata anticamente anche Via Romea, era l'itinerario di pellegrinaggio che, in epoca medievale, collegava Canterbury a Roma, sede della tomba dell'apostolo Pietro. Più che una via vera e propria, si trattava di un sistema viario con molte alternative, un percorso di 1600 km, ben descritto nel diario di viaggio da Sigerico, vescovo di Canterbury, che lo percorse in 79 tappe nel 994.

Nella maggior parte dei casi i pellegrini percorrevano le strade consolari romane, entrando in Italia principalmente attraverso il passo del Monginevro, da cui il nome francigena (proveniente dalla terra dei Franchi).

Con le Crociate, divenne anche il tragitto percorso dai pellegrini diretti in Terra Santa e dai Cavalieri di Cristo, nonché dai fedeli italiani diretti a Santiago di Compostela.

Flusso di genti, circolazione delle idee e scambi commerciali, la via fu un fattore di sviluppo economico e di quelle interrelazioni che portarono alla sostanziale unità culturale europea tra l'XI e il XII secolo.

Dichiarata nel 1994 "Itinerario Culturale Europeo" dal Consiglio d'Europa, al pari del Cammino di Santiago di Compostela, la Via Francigena è oggi simbolo di un'Europa senza barriere, unita nella valorizzazione dei suoi diversi patrimoni culturali, artistici e paesaggistici.

# Il Pellegrino

Pellegrino era colui che per devozione partiva per i luoghi sacri, in cerca di conversione, oppure colui che per penitenza, per espiazione, era condannato a vagabondare, vivendo di elemosine. Entrambi erano lo “straniero”, che viveva ai margini della civilizzazione (*per agros*=esterno alla città), il diverso che veniva da lontano e diretto altrove, soggetto allo smarrimento e bisognoso di aiuto e ospitalità. Vestito dell'essenziale: un mantello, un bastone e una bisaccia sempre aperta a ricevere e a donare. Forse oggi siamo più *viator*, percorriamo vie ben tracciate, ma l'arco che congiunge i due punti di partenza e arrivo è fatto di piccoli segmenti occasionali, non anticipati, dove il senso di uno spaesamento, di un possibile smarrimento delle sicurezze, di un confondere i confini, ci avvicina ad un'altra relazione con la vita.

“Viandare”, partire senza misurare il tempo, senza fretta, senza sapere cosa e chi incontreremo nel cammino. Andare con la disponibilità d'animo all'accoglienza. Accogliere lo splendore di un prato fiorito e lo scroscio di un temporale, la sorgente che ristora la sete e la fatica che fa sudare, l'incontro amichevole e la durezza della solitudine. Sapendo che tutto ciò che trovi non può essere trattenuto, è tutto gratuito, non posseduto. Non ci sono distinzioni, i pellegrini sono accomunati dallo stesso modo di sentire quella vita, fatta di semplicità ed essenzialità.

Il senso più profondo di appartenenza è quello di sentirsi membro di una comunità che non ha legami. C'è la felicità di un incontro, di una cena e un rifugio condivisi, di un dialogo inaspettatamente profondo da cui ci congederemo, per continuare ognuno il proprio cammino.

Passo dopo passo, riconoscere i segni della natura e le tracce di vicende umane, prendere confidenza con il proprio limite, che dà il ritmo al corpo, ascoltare il silenzio che fa il vuoto nella mente e i pensieri scorrono senza ordine, senza attaccamento.

Ci sarà una meta, quella che ha dato un senso al cammino intrapreso, ma i modi e i tempi sono una costruzione lenta e in questo transitare di luoghi, abitati e insieme abbandonati, si scopre che il senso di questo cammino non è il finire, ma l'accadere, non è l'arrivare, ma il viaggiare, che la terra promessa, il luogo sacro, è la nostra anima.

Rossella Faleni

A decorative border of various dried herbs and plant parts, including stems, leaves, and seed heads, arranged in a circular pattern around the central text box.

## Le Schede

Presentiamo una piccola selezione delle piante utili al pellegrino per le loro proprietà medicinali. Notizie sull'origine dei nomi, sulla loro specifica azione curativa, la preparazione dei rimedi, alcune notizie storiche e, talvolta, un pizzico di... magia!

# Coda cavallina

*Equisetum arvense* L.

Equisetacee

## Etimologia

Dal latino *equus* (cavallo) e *sèta* (crine)= coda o crine di cavallo.

## Nomi dialettali

Asperella, codine, coda di gatto, setolone, rasparèla, setoli, bar bisòtt, spièla, cue d'asein, sèdla, sprela, zeolèta, peciola, mulinara.

Fr.: prèle, queue de cheval - Sp.: cola de caballo - Td.: zimkraut, schachtelhalm - Ing.: shave-grass, horsetail

## Distribuzione e habitat

Europa centrale e orientale, Balcani e da noi comune nei prati umidi, presso i corsi d'acqua, dal mare alla zona submontana.

## Parti usate

La pianta intera, da raccogliere in giugno-agosto.

## Componenti

Acido salicico, tannino, equisetina, resine, silice colloidale.

## Azione

Diuretica, emostatica, remineralizzante, colagoga (azione incerta).

## Prescrizioni

Anemie, arteriosclerosi, cistite, emorroidi, emottisi, epitassi, idropisia, metrorragie, tubercolosi, ritenzione idrica, ulcerazioni interne.

## Uso

Decotto di pianta: 100 gr in 1 litro d'acqua, 3-4 tazze al giorno.

Estratto fluido: 2-5 gr (come diuretico), 5-20 gr (come emostatico).



Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 20-30 gr al giorno.

Sciroppo: 10 gr di estratto in 90 gr di sciroppo di zucchero, 2-4 cucchiaini.

Vino: 30 gr di pianta macerata per 2-3 giorni in 1 litro di vino bianco, 1 bicchiere ogni mattina a digiuno (contro le emorragie interne, emorroidi, emottisi, ecc.).

Polvere: ottenuta pestando bene i rami secchi, 5 gr al giorno durante i pasti (come remineralizzante).

Uso esterno: decotto con 600-1000 gr di pianta fresca (1/3 se secca) per 1 litro d'acqua (per impacchi o lavature sulle piaghe).

# Notizie

Padre Taddeo di Wisent  
monaco cappuccino  
1899, Santiago del Cile

*Purifica il sangue, pulisce lo stomaco, il fegato e i reni; arresta le emorragie, cura le ferite recenti e antiche, le ulcere maligne.*

*Ai tubercolotici e agli anemici si somministrano il succo e la polpa fresca due/tre volte al giorno per aumentare il numero dei globuli rossi.*

*Diamo il primo posto a questa pianta perché, senza dubbio alcuno, è tra le più efficaci e di grande valore.*

*Se con il decotto di coda cavallina si lava e si cura una ferita, per quanto antica essa sia, si rimane sbalorditi nel vedere con quale meravigliosa facilità cicatrizza, al contrario di ciò che avviene con i "disinfettanti" che per ammazzare i microbi distruggono pure le deboli cellule dei tessuti in formazione, prolungandone pertanto il processo curativo.*

*Infine per le infermità dei reni, del fegato, della milza, della vescica, per le ostruzioni delle vie urinarie, dei calcoli, arenella, emorroidi, ristagni di sangue, alitosi, purificazione dello stomaco si ottengono effetti più che sicuri, con l'acqua, il vapore e le compresse di coda cavallina.*

*La coda cavallina si prepara in decotto, con un tempo di ebollizione che va dai cinque ai quindici minuti (trenta grammi in un litro d'acqua).*

*Per uso lavanda e lavaggio si impiegano cento grammi di pianta fresca per litro d'acqua.*

*La stessa erba maciullata in un mortaio serve per i cataplasmi.*



# Alloro o Lauro nobile

*Laurus nobilis* L.

Lauracee

## Etimologia

Dal latino *laus* (lode), per le proprietà curative già lodate dagli antichi, per i quali simboleggiava la sapienza e la gloria.

## Nomi dialettali e sinonimi

Melauro, laverno, orbano, addauru, tivolar, lavrano, alor, laor, oraro, oribàca, orbàco, lavro, laverno, amlori, oribo.

Fr.: laurier - Sp.: lauel - Td.: lorbeer -

Ing.: laurel

## Distribuzione e habitat

Originario dell'Asia Minore, è coltivato nell'area mediterranea europea, da noi comunissimo come pianta ornamentale e aromatica.

## Parti usate

Le foglie, da raccogliere in estate e le bacche, da raccogliere in autunno.

## Componenti

Delle foglie: eucaliptolo, eugenolo, linalolo, terpineolo. Dei frutti: grasso caratteristico, olio etereo, canfora.

## Azione

Delle foglie: sudorifera e carminativa. Dei frutti: stimolante del calore, calmante dei dolori reumatici e gottosi.

## Prescrizioni

Reumatismi, gotta, contusioni, cattiva digestione, aerofagia.

## Uso

Uso interno

Infuso di foglie: 5 gr per 100 gr d'acqua, 2-3 tazzine al giorno.



Essenza: 10-30 gocce in poca acqua tiepida (come sudorifero e digestivo).

Uso esterno

Olio ottenuto macerando per pressione le bacche in olio di oliva (per frizioni sulle parti doloranti da reumatismo, torcicollo, lombaggine, ecc.).

Infuso: 500 gr di bacche in 10-15 litri d'acqua (per bagni ad azione stimolante, sudorifera, calmante dei dolori e della stanchezza).

# Notizie

*Le corone di lauro servirono in ogni tempo ad adornare il capo dei vincitori.*

*Le foglie dell'alloro coronavano pure la fronte delle Muse Calliope e Clio, era sacro ad Apollo e a Marte.*

*La leggenda racconta che la vezzosa Dafne fu perseguitata a lungo da Febo Apollo, il quale la voleva sedurre.*

*Sposata, e vedendosi prossima a soccombere, la ninfa invocò il padre, il dio Perseo, il quale, per sottrarla ai tentativi di Febo, la trasformò in lauro.*

*Anche tra i romani l'alloro era il simbolo della massima onorificenza: consoli, imperatori, uomini di valore ricevevano come premio il ramoscello d'alloro. Più tardi anche i poeti come il sommo Dante, Petrarca e tanti altri si cinsero il capo con le fronde dell'alloro, simbolo di grande fama.*

*Nel Medioevo si usava il decotto di due manciate di bacche come pediluvio per i piedi doloranti e affaticati. Il Valnet lo consiglia come digestivo e per uso esterno contro le angine e le infezioni bucco-faringee. Sempre secondo il*

*Valnet: "si prenda una certa quantità di olio ottenuto dalla distillazione delle foglie, o dalla spremitura delle bacche (Burro d'alloro) e si utilizzi contro i dolori reumatici". Esso entra nella composizione del Balsamo del Fioravanti.*



# Bardana

*Arctium lappa* L.

Asteracee

## Etimologia

Dal greco *arctium* = orso, per l'aspetto ispido e villosso della pianta; dal greco *labein* = attaccarsi (il frutto si attacca ai peli degli animali e ai vestiti).

Dal portoghese *barda* = sella, per la forma della foglia.

## Nomi dialettali e sinonimi

Lappa, lappola, cappellacci, lappo laccio, lappolone, attacca lana, lappalana, lappone, rizzi, petasac, stalass, nappo, lavaste, spalpanazz, grapèla, lappua, tignunseri, cardu tignosi, sparpacaplaz, grappelle, erba petolara, capelazi, botton, grapeie, radise de cabelazzi, slavaz, attacca, scarpiona-cavèi, gerbolia, giarete, giutte, taccamà, lov, lovet, luvein, zecchitella, zecchetielli, dapazza, ingaizzi, cappeddu du porcu, cima de rani, cardu tignousu, tigiunseri, guddizzuni.

Fr.: bardane - Sp.: bardana, lampazo - Td.: klette - Ing.: burdock

## Distribuzione e habitat

Europa centrale e meridionale, Balcani e da noi nei luoghi incolti e sterili un po' umidi, lungo le strade, tra le macerie, dal mare alla zona montana.

## Parti usate

Le radici fresche, da raccogliere in primavera, e le foglie (per uso esterno).

## Componenti

Inulina, fitosterina, zucchero, mucillagine, tannino.



## Azione

Diuretica, sudorifera, depurativa del sangue.

## Prescrizioni

Acne, eczema, foruncolosi, prurigine, rosolia, scorbuto, scrofola, tosse.

## Uso

Decotto: 50 gr in 1 litro d'acqua, 3-4 tazzine al giorno.


Estratto fluido: 3-4 cucchiaini al giorno

Sciroppo: 10 gr di estratto in 90 gr di sciroppo di zucchero, 3-4 cucchiaini al giorno.

Uso esterno: macerare, per una nottata, le foglie fresche in aceto salato; applicandole al mattino sulle parti reumatizzate, si ottiene una revulsione cutanea assai efficace.

**Dosi eccessive provocano un'attività stimolante delle pareti uterine: se ne sconsiglia l'uso in gravidanza.**

# Notizie



*I nomi latini di questa pianta si riferiscono al suo aspetto esteriore e significano pelosa come l'orso e appiccicosa, evidentemente per la caratteristica dei suoi frutti che si impigliano nel vello delle pecore e nelle vesti. Non si sa bene invece quale sia l'etimologia della parola "Bardana" che fu data nel Medioevo; forse deriva dal francese barde, che è la fetta di lardo con la quale si avvolgono gli uccelletti da mettere allo spiedo e che si può ricollegare come forma alle foglie larghe e spesse della pianta. Ancora secondo alcuni deriva dal portoghese "barda" che significa "sella" dalla forma della foglia. Ha soprattutto proprietà depurative e cicatrizzanti. Virgilio, nelle sue Bucoliche, accenna al fatto che la bardana si moltiplica con enorme facilità al punto da soffocare l'erba da foraggio e ne ricorda contemporaneamente le qualità terapeutiche. Fu per lungo tempo l'unico rimedio contro la sifilide, tanto che è riportato in documenti storici l'episodio di re Enrico III di Francia, guarito da questa infezione mediante somministrazione di bardana. Lo stesso medico di corte, come riportano documenti di sicura origine, col medesimo vegetale ottenne in seguito più di una guarigione da sifilide. Per la stessa ragione la bardana è la medicina per eccellenza contro i foruncoli e l'acne. Anche questo suo impiego è di antica data; usata regolarmente nel corso dei secoli, la ritroviamo nel prezioso ricettario delle nostre nonne. In Giappone, le radici, bollite nell'acqua salata e preparate come sassifraghe, sono consumate come verdura. Ottima come lozione per la testa e massaggio contro la caduta dei capelli (J.Valnet).*

# Biancospino

*Crataegus oxyacantha* L.

Rosacee

## Etimologia

Dal greco *kràtaigos* = forza e robustezza, *oxy* = punta e *akantha* = spina.

## Nomi dialettali e sinonimi

Azzaruolo selvatico, acanta da siepi, spino alba, prunò bianco, russulidda, spinazzo, cerasedda, pignatine, pom d 'la Madona, spinapolice, calavrign, russuliddu, brissulin, prisset, cagaboi, azarolo selvatico, spin giancu, beccabò, glog, bagaboi, spina pedice, boce, bucciu, bruzzulino, ciprauno, bruscolino, pettaro, calavughe, brussarina, spinapùlici, pappa de volp, spinapuci, paroliner, spin blanc.

Fr.: aubèpin - Sp.: espino albar - Td.: veissdorn - Ing.: hawthorn



## Distribuzione e habitat

Europa centro-meridionale, da noi comune nelle macchie boschive.

## Parti usate

I fiori, da raccogliere in aprile-maggio, prima della completa fioritura.

## Componenti

Acido crategico, quercetina, trimetillamina.

## Azione

Febbrifuga, ipotensiva, sedativa nervosa, tonico-cardiaca.

## Prescrizioni

Angina pectoris, debolezza di cuore, insonnia, pressione sanguigna alta, vertigine, caldane della menopausa.

## Uso

Infuso di fiori: 3 gr per 100 gr d'acqua, 2-5 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 15-40 gocce (1 gr = 42 gocce)

Sciroppo: 5 gr di estratto in 95 gr di sciroppo di zucchero, 5-10 cucchiaini.

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 20-40 gocce per 3 volte al giorno.

La dose di tintura può arrivare anche a 60 gocce (3 volte al giorno) per 15-40 giorni, secondo i casi; l'effetto si protrae dai 12 ai 20 giorni dopo la somministrazione, con una diminuzione di 20-110 mm di mercurio.

# Notizie

*Del biancospino vengono usati i fiori, che sbocciano a maggio, e che vanno raccolti quando non sono ancora del tutto dischiusi, in aprile.*

*Fin dalla metà del secolo scorso era riconosciuta a questa pianta la proprietà di moderare l'attività cardiaca e di regolare la pressione sanguigna.*

*I più recenti studi hanno confermato queste ipotesi, riconoscendo al biancospino un posto di primaria importanza tra i farmaci che regolano l'equilibrio circolatorio.*

*Il Weiss ne descrive le virtù terapeutiche: "È il prototipo di tutti i rimedi per la "piccola" terapia cardiaca. Non comporta il pericolo di effetti tossici, nemmeno in caso di somministrazioni eccessive o prolungate. L'effetto si manifesta dapprima in un senso di sollievo quasi inconcepibile. La gente si sente più capace, più efficiente, spariscono sia il senso di oppressione alla regione cardiaca, sia la tendenza a provare un senso di angoscia".*

*L'effetto complessivo di questa pianta si fa sentire soltanto dopo una somministrazione di settimane e mesi. Chi l'adotta, può essere certo di aver preso le migliori misure preventive contro le malattie del cuore e della circolazione. Secondo l'antica magia naturale rappresenta la Speranza, le Care sensazioni, la Prudenza. Quando fiorisce il biancospino, tutto fiorisce e tutto canta nelle campagne: per cui esso è l'emblema della più bella idea del cuore, quella che noi chiamiamo speranza o fede nella felicità. Ma è anche il simbolo della prudenza, in quanto bisogna andar cauti nel coglierne il ramoscello fiorito, ricco di spine e di aculei poderosi.*



# Borragine

*Borago officinalis* L.

Boraginacee

## Etimologia

Dal basso latino *burra* = stoffa grossolana a lunghi peli.

Dal francese *bourre* = la peluria che riveste le foglie.

Dall' arabo *abou rach* = padre del sudore, per l' effetto sudorifero della sua essenza.

In arabo *lisam-atstaur* = lingua di bove

## Nomi dialettali e sinonimi

Cavallina, borrhaccia, burraina, vorragina, buràs, burana, burazna, burasc, buraccio, limbùda, burazen, napotara, borrhaccia, burrascia, burràxi, lingua rada, borràsene, boraso, boràsene.

Fr.: bourrache - Sp.: borraja - Td.: boresch, gurkenkraut, beielichrut - Inge: borage

## Distribuzione e habitat

Frequente lungo i viottoli, nei rudereti e siepi, dal mare al piano submontano. Anche coltivata negli orti.

## Parti usate

Le foglie e le sommità fiorite, da raccogliere in aprile-luglio.

## Componenti

Mucillagini, resine, nitrato di potassio.

## Azione

Emolliente, sudorifera, pettorale, diuretica, depurativa, molto rinfrescante e calmante degli spasmi nervosi.

## Prescrizioni

Leggere forme artritiche e



reumatiche (azione sudorifera e depurativa del sangue), tossi e catarrhi bronchiali (azione espettorante e sudorifera). Come blando depurativo può essere usato da tutti in qualsiasi momento.

## Uso

Infuso: 10-15 gr di sommità fiorite in 1 litro d'acqua, 4-6 tazzine al giorno o 20-60 gr di foglie in 1 litro d'acqua.

Uso esterno: le foglie fresche, pestate e applicate sulle parti, maturano gli ascessi e i foruncoli, leniscono il dolore delle scottature. Le foglie, cotte in poca acqua e applicate calde come cataplasmi sul calcagno, calmano i dolori acuti della gotta.

Attualmente è sconsigliato il consumo alle donne in gravidanza e a chi presenta problemi di natura epatica, poiché le foglie e i petali contengono alcaloidi che potrebbero avere effetti epatotossici e cancerogeni. Questi alcaloidi non sono invece presenti nell'olio ottenuto dalla spremitura dei semi.

# Notizie

*Pianta originaria della Siria.*

*Cresce spontaneamente lungo le siepi, i muri, i ruderi.*

*Conosciuta fin dall'antichità per la bontà delle sue foglie, che si mangiano in insalata, crude o fritte.*

*È assai conosciuta per le sue virtù medicinali, nelle campagne di ogni*

*regione d'Italia. In realtà la Borrachine è un rimedio assai efficace contro tutte le malattie da raffreddamento ed è un ottimo coadiuvante nella cura delle infiammazioni vescicali ed intestinali.*

*Appunto nella cura di influenze e raffreddori, venne usata nell'antichità come potente sudorifero.*

*La Scuola di Salerno prima ed il medico Mattioli, nel Rinascimento, la prescrivevano per il mal di cuore.*

*Nella farmacopea delle nostre nonne era, a ben proposito, usata in decotto per risolvere tosse e bronchiti e per combattere nefriti e gotta.*

*Per un'eccellente cura disintossicante, sarebbe ottima cosa raccogliere le foglie tenere in primavera e preparare con esse, mescolate al crescione ed al radicchio, un succo depurativo. In alcuni paesi si aggiungono fiori e foglie al vino, che acquista un sapore fragrante e rinfrescante.*

*Secondo l'antica magia naturale, benché le foglie siano aspre e coperte di un pelo pungente, non di meno i suoi fiori rossi, bianchi e azzurri appaiono graditi e salutari, somigliando un po' all'uomo burbero ma buono e benefico.*



# Camomilla

*Matricaria chamomilla* L.

Asteracee

## Etimologia

Dal greco *chamai* (piccolo, umile) e *melon* (mela), per l'odore di mela dei fiori. *Matricaria* deriverebbe dal latino *matrix* (utero), perché stimola il flusso mestruale.

## Nomi dialettali e sinonimi

Capomilla, camèla, cacumidda, camma, comiddu.

Fr.: camomille, matricaire - Sp.: camomila - Td.: kamille, garmille - Ing.: camomile

## Distribuzione e habitat

Europa centro-meridionale, Penisola Balcanica, Russia e da noi frequente nei luoghi secchi, nei campi di grano, lungo le strade di campagna e le siepi, dal mare alla zona submontana.

## Parti usate

I fiori, da raccogliere in maggio-agosto (tradizionalmente viene raccolta per S. Giovanni, 24 giugno).

## Componenti

Apigeina, sostanze amare diverse, azulene, erziarina.

## Azione

Antispasmodica, calmante, sudorifera, emolliente, pettorale, stomachica, emmenagoga, nervina.

## Prescrizioni

Coliche epatiche, debolezza nervosa, stanchezza, insonnia, isterismo, mestruai dolorosi, nervosismo, gastralgie e gastriti.

## Uso

Infuso: non bollire i fiori nell'acqua,



ma versare l'acqua bollente sui fiori contenuti nella tazza, dosando un buon cucchiaino di fiori per ogni tazza, lasciando riposare l'infuso (per alcuni almeno 8 ore), da bere tiepido. In alternativa abbondare nella dose dei fiori, lasciar riposare almeno 15-20 minuti, premendo o filtrando bene.

Per un uso frequente della camomilla, sono consigliati l'estratto fluido (1-2 cucchiaini in poca acqua tiepida) o la tintura (20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 70°, 2-3 cucchiaini per volta).

Sciroppo: 10 gr di estratto in 90 gr di sciroppo di zucchero, 3-4 cucchiaini.

Liquore: 80 gr di fiori macerati per 8 giorni in 1 litro di marsala, 2-3 bicchierini.

Polvere (attenzione alla purezza del prodotto!): in dose di 4 gr per volta. Nelle gastralgie e gastriti assumere 3-4 ore dopo i pasti.

# Notizie

*Diffusa in Europa e in Asia; assai comune in Italia, è forse la più conosciuta di tutte le erbe medicinali.*

*Il nome camomilla, coniato nel tardo latino, deriva da una parola greca che significa mela nana, perché l'odore dei fiori ricorda quello di un certo tipo di mele. Contiene un olio essenziale,*

*l'azulene o essenza di camomilla, di colore verde-azzurro, composto da diversi eteri. Due sono le varietà di camomilla che conosciamo: quella Romana (Anthemis nobilis), che oltre a crescere spontanea si coltiva, e quella Germanica che cresce selvatica in tutti i paesi a clima temperato. Ambedue hanno qualità e proprietà quasi simili.*

*I primi a cantarne le lodi furono gli Egiziani.*

*Questi grandi dottori, che poggiavano il loro sapere sulla conoscenza della Natura, ebbero un tale ampio concetto delle qualità farmacologiche di questa pianticella, soprattutto per abbassare e far sparire la febbre, che l'avevano dedicata al Dio Sole.*

*In Grecia, i più celebri medici la consideravano prezioso rimedio per una infinità di malanni e di disturbi. Nel Medio Evo e nel 1500 la si indicava come specifico antinevralgico e tonico ideale, facendo sparire la stanchezza fisica e l'indolenzimento in generale. In pediatria era la bevanda alternativa al latte e la prima medicina dei bambini.*

*Della camomilla rimangono in valore oggi le proprietà antispasmodiche e sedative, antinfiammatorie e antinevralgiche che le nostre nonne mettevano a profitto.*



# Felce maschio

*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott

Aspidiacee

## Etimologia

Dal greco *drys* (quercia) e *ptery* (felce)= felce che cresce ai piedi della quercia.

Dal latino *filicem* (fili sottili).

## Nomi dialettali e sinonimi

Felcio, felcis, fêles, Félza, filicia, fugera, filicchia, feldja, filise.

Fr.: fougère male - Sp.: helecho macho

- Td.: gemeiner wurmfarn, farnkraut -

Ing.: male fern

## Distribuzione e habitat

Europa centro- meridionale, Balcani e da noi nei boschi umidi submontane montani, meno frequente nell'Appennino e nelle isole.

## Parti usate

Il rizoma, da raccogliere in autunno-inverno.

## Componenti

Acido filico e filmaronico, filmarone.

## Azione

Vermifuga.

## Prescrizioni

Contro la tenia e il botriocefalo (verme piatto simile alla tenia, lungo da 4 a 8 metri).

L'abate Giovanni Kunzle consiglia di applicarne le foglie per calmare i dolori causati da reumatismi, lombaggini, sciatica. Inoltre, materassi e cuscini fatti con foglie di felce maschio

Sono utili ai ragazzi sofferenti di rachitismo, scrofola e incontinenza.

## Uso

Estratto fluido: 10-15 gr per volta.



Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 60°, a cucchiaini.

Un classico rimedio si prepara con 8 gr di estratto fluido di felce, 8gr di gomma arabica in polvere, 100 gr di acqua di menta, 40 gr di sciroppo d'etere: un cucchiaino ogni 10 minuti. Fare sempre seguire un purgante salino (non olio di ricino!)

**Incompatibilità:**  
**olio e liquidi oleosi.**

# Notizie

*Il suo rizoma è noto dai tempi più lontani per le sue proprietà vermifughe. Della felce, infatti, gli antichi avevano un sommo rispetto; ne conoscevano tutte le virtù positive, in gran parte riconosciute anche oggi dalla medicina ufficiale.*

*La pianta ha indubbe proprietà vermifughe, in particolare contro il verme solitario o tenia. Già Luigi XIV, il Re Sole, fece uso del vegetale per guarire da questa infestazione e tale fu il successo della cura, che diede ordine di “svelare il segreto” a tutto il popolo. La felce maschio, così chiamata dagli antichi per il grande vigore della sua crescita e la resistenza alle intemperie, fu addirittura considerata la “pianta delle streghe” adoperata, si diceva, per i loro magici filtri e opportunamente manipolata per rendere invisibile una persona.*

*Secondo il grande medico Jean Vannet, con le foglie secche si fanno pagliericci vivamente consigliati per i bambini gracili, rachitici, enuresici e reumatizzati e per i soggetti affetti da crampi e cefalee.*

*Le foglie di felce allontanano le mosche, le pulci e le cimici.*

*La felce nelle scarpe fa scomparire la fatica e riscalda i piedi.*

*Le algie reumatiche scompaiono applicando localmente alcune foglie di felce.*

*Nei casi di crampi ai piedi e ai polpacci, avvolgere la parte con una foglia di felce.*

*Contro l'ipoacusia dovuta a raffreddamento dormire sopra un'orecchia riempita di foglie verdi di felce.*

*Secondo l'antichissima magia naturale la felce serviva da giaciglio agli amanti e agli ubriaconi.*

*... Ognuno sa che l'amore e il vino rendono sinceri.*

*Simbolo antico di sincerità e franchezza.*



# Fieno greco

*Trigonella foenum-graecum* L.

Fabacee

## Etimologia

Da *trigonella*, per i semi a tre angoli.

## Nomi dialettali e sinonimi

Caffè del Messico, fen grech, fèin grech, fenu greco, pisu molentinu, fenu gregu.

Fr.: fenugrec, foingrec, trigonelle - Sp.: heno griego, alholva - Td.: fenugrak, bockshornklee - Ing.: fenugreek

## Distribuzione e habitat

Originario dell'Asia occidentale, coltivato e spontaneo nel Nord Africa, India e da noi nelle zone costiere e submontane.

## Parti usate

Semi completamente maturi.

## Componenti

Colina, trigonellina, mucillagine, sostanze proteiche, fosfati organici.

## Azione

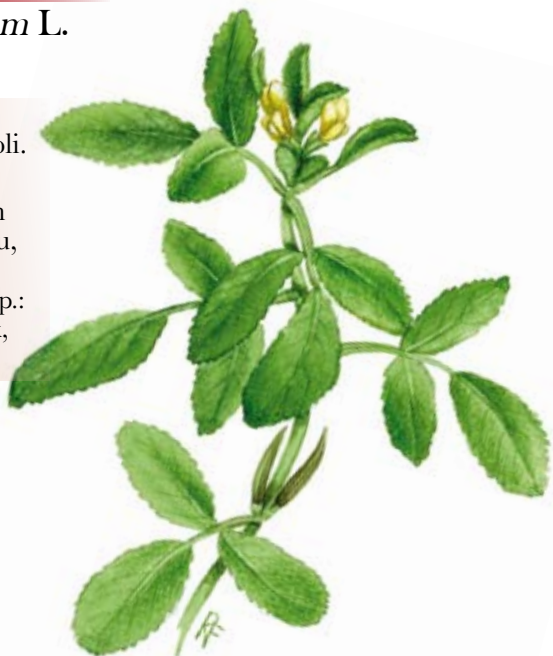
Ricostituente, tonica, fortificante, stimolante dell'appetito, leggermente afrodisiaca.

## Prescrizioni

Indebolimento organico, anemia, convalescenze, apporto di energia all'organismo debilitato da fatiche fisiche o intellettuali.

## Uso

Estratto fluido: 2-5 gr al giorno.  
Sciroppo: 15 gr di estratto in 85 gr di sciroppo semplice, 2-4 cucchiaini.  
Polvere: 2-3 cucchiaini insieme ad un po' di marmellata o in poca minestra, per mitigare il sapore sgradevole.



Una famosa ricetta araba per ingrassare: 20 gr di polvere, 20 gr di olio, 20 gr di miele, da assumere ogni mattina (per i primi 3-4 giorni metà dose).

Uso esterno: con la farina si preparano pappette e cataplasmi, come emollienti su piaghe o ascessi che non maturano.

**Controindicato in gravidanza, perché stimola la contrattilità uterina.**

# Notizie

*Il fieno greco è di origine orientale, cresce in clima temperato, da noi si coltiva nei prati e nei giardini, ma lo si può trovare anche allo stato selvatico, nelle vicinanze dei borghi. La pianta ha uno stelo un po' ramificato con foglie trifogliate e produce fiori gialli e biancastri; le sue sementi ridotte in polvere hanno un odore sui generis.*



*Con la polvere ricavata con queste sementi e combinata con l'acqua del decotto di coda cavallina, si prepara una pomata di incomparabile efficacia come emolliente e risolutiva di ascessi esterni e gonfiore.*

*Il fieno greco estrae gli umori corrotti e produce la cicatrizzazione dei tessuti solo ad avvenuta eliminazione totale delle sostanze malsane, impedendo in tal modo l'avvelenamento del sangue. La pomata di fieno greco si prepara riducendo in polvere le sementi e impastandola con l'acqua del decotto di coda cavallina.*

*Si porrà al calore del fuoco per due o tre minuti, mescolando sempre fino a darle una consistenza di crema non troppo dura, e si applica come una pomata qualsiasi.*

*La polvere di fieno greco disciolta in acqua è pure un eccellente preparato per gargarismi, specie nei bruciori e irritazioni della gola.*

*Si prepara sciogliendo un cucchiaino di polvere in una tazza d'acqua previamente bollita e per aumentarne l'efficacia si aggiungerà un po' di miele.*

*Il tempo dell'ebollizione sarà di mezzo minuto circa.*

# Genziana e Genzianella

*Gentiana lutea* L. e *Gentiana acaulis* L.

Genzianacee

## Etimologia

Da *Gentius*, ultimo re illirico, o dal nome di un medico dell'antica Roma che scoprirono per primi le virtù medicinali della pianta. *Lutea* deriva dal latino *luteus* (giallo) per il colore dei fiori. *Acaulis* per lo stelo (caule) poco sviluppato.

## Nomi dialettali e sinonimi

Genziana maggiore: genziana gialla, inzana, giansana, gensara, radis gialda, anziana, ensiana. Genzianella: inzanella, gensanèla, cischétte, tersanina, erba cuca, campanele blue, sciopèt, gensanina, anzianela.

Fr.: gentiane jaune - Sp.: genciana -

Td.: enzian - Ing.: yellow gentian

## Distribuzione e habitat

Europa centro-meridionale e da noi comune nei prati e nei pascoli delle Alpi e Appennini.

## Parti usate

La radice, da raccogliere in autunno.

## Componenti

Glucosidi amri, genziopicrina, genziogenina, genziotannina.

## Azione

Digestiva, stomachica, tonica, febrifuga, depurativa.

## Prescrizione

Atonia gastrica, inappetenza, debolezza, per favorire la digestione.

## Uso

Estratto fluido: 2-4 gr (1 gr=53 gocce).



Tintura: 20 gr di radice in 100 gr di alcool a 60° oppure 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 60°, 1-2 cucchiaini.

Sciroppo: 10 gr di estratto in 90 gr di sciroppo di zucchero, 2-4 cucchiaini o cucchiari.

Vino: 30 gr di pianta macerata per 2-3 giorni in 1 litro di vino bianco, 1 bicchiere

ogni mattina a digiuno (contro le emorragie interne, emorroidi, emottisi, ecc.).

In polvere o in ostia: 0,5-3 gr.

Uso esterno: decotto con 600-1000 gr di pianta fresca (1/3 se secca) per 1 litro d'acqua (per impacchi o lavature sulle piaghe).

# Notizie

*Al nome di Genziana rutti ricordano il grazioso fiore azzurro che è divenuto, assieme alla stella alpina e al rododendro, quasi il simbolo della montagna; la genzianella azzurra è in realtà solo una varietà della genziana maggiore più conosciuta e usata a scopo medicinale; benché tutte le specie,*

*in maggiore o minore misura, contengano gli stessi principi e abbiano le stesse proprietà. Secondo gli antichi latini essa prese il nome dal re illirico Genzio che ne scoprì le qualità. Il nome dotto di lutea si riferisce al colore giallo dei suoi fiori.*

*Dalla lunga radice si estrae una droga che si vende a pezzi, è amara ma gradevole ed è usata in medicina fin dai tempi antichi, come eupeptico (facilita la digestione) e antipiretico (controlla la febbre).*

*Racconta Dioscoride che il primo a servirsi della genziana come medicinale fu Genzio, re dell'Illiria.*

*Plinio, nel suo trattato di botanica, ne elenca le principali indicazioni: elimina il veleno del morso dei serpenti, preserva dalle epidemie di peste e di febbre malvagia.*

*Alla fine del '500, un medico la raccomanda per purificare il fegato e rafforzare l'apparato digerente e nel 1600, in Germania, si consigliava di masticare ogni giorno un pezzetto di radice di genziana fresca, per conservarsi in buona salute fino a tarda età. Secondo l'insigne "Paquez" il suo uso è indicato "sia prima dei pasti per stuzzicare l'appetito, sia dopo per favorire la digestione".*



# Ginepro comune

*Juniperus communis* L.

Cupressacee

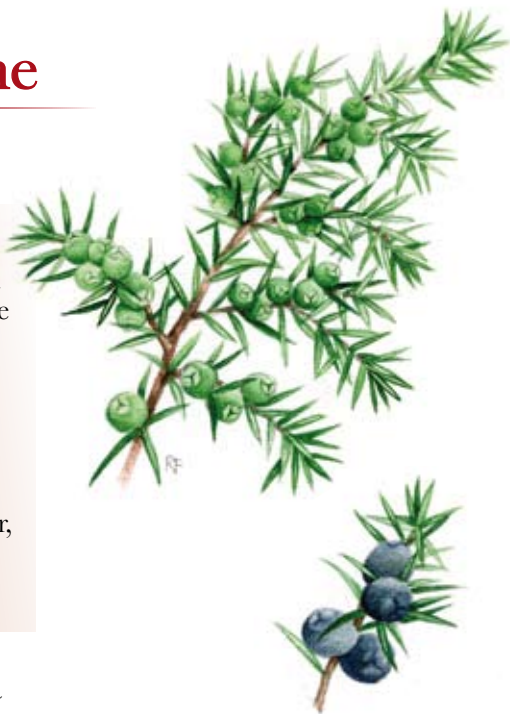
## Etimologia

Dal latino *junix* (giovenca) e *pàrio* (partorisco), perché la specie detta “sabina” veniva somministrata alle mucche per facilitarne il parto, oppure perché produce sempre giovani germogli.

## Nomi dialettali e sinonimi

Ginepro, coccole, gengive, scruppitillo, zenivre, zanneiver, agasciu, sciniepro, anipru, zanevar, innibolo, brinje.

Fr.: genièvre - Sp.: enebro - Td.: wacholder - Ing.: juniper



## Distribuzione e habitat

Europa centrale e meridionale, da noi nelle boscagli e nelle macchie, sui pendii, dal mare alla zona alpina.

## Parti usate

I frutti o galbule (coccole), da raccogliere ben mature all’inizio dell’autunno, al terzo anno di età della pianta.

## Componenti

Canfene, cadinene, terpineolo, canfora di ginepro, acido juniperico.

## Azione

Balsamica, carminativa, sudorifera, diuretica.

## Prescrizioni

Asma, catarro bronchiale, cistite vescicale, ritenzione idrica, acidità di stomaco.

## Uso

Infuso: 20 gr in 1 litro d’acqua, 3-4 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 4-8 gr (1 gr=33 gocce).

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 70°, a cucchiaini.

Sciroppo: 25 gr di estratto in 75 gr di sciroppo di zucchero, 2-4 cucchiaini.

Macerazione: 100 gr in 1 litro di vino bianco, a bicchierini.

ogni mattina a digiuno (contro le emorragie interne, emorroidi, emottisi, ecc.).

Nell’acidità di stomaco: masticare 6-10 bacche e sputarne i semi.

Uso esterno: frizioni di alcoolato o spirito di ginepro contro i reumatismi.

**Controindicato nelle malattie renali, gastriche, enteriche e in gravidanza.**

# Notizie

*La pianta è comune in tutto l'emisfero boreale; in Italia cresce nei luoghi selvatici e nei boschi.*

*Nella varietà nana, a fusto meno strisciante, con foglie meno pungenti, si trova anche nei pascoli alpini, talvolta ad altitudini superiori ai 3000 metri. La pianta fiorisce da febbraio*

*ad aprile, le bacche si raccolgono secondo l'altitudine da metà settembre a metà novembre. Le coccole del ginepro contengono una sostanza resinosa aromatica, usata per diversi scopi, tra cui produrre il gin, l'acquavite di ginepro e l'essenza di ginepro medicinale. Inoltre le coccole entrano come ingredienti in molti piatti gastronomici, soprattutto di selvaggina.*

*Le proprietà diuretiche, balsamiche e diaforetiche del ginepro sono universalmente riconosciute, tanto che non vi fu mai antitesi fra la scienza ufficiale e la medicina popolare.*

*Nel Medio Evo era addirittura considerato panacea universale e più tardi già in pieno Rinascimento, quando molti rimedi popolari erano disprezzati e guardati con sospetto, l'esimio Mattioli ne raccomandava l'uso interno ed esterno per guarire le malattie delle membra. Tutta l'antichità classica fece uso del ginepro, non solo come medicinale, considerandolo quasi un'erba magica, che serviva ad allontanare i serpenti e gli insetti dalle case, ma anche a mantenere acceso il fuoco per l'intera notte e a respingere le malattie.*

*Secondo l'antica magia naturale rappresenta simbolicamente l'Asilo ed il Soccorso. Gli antichi l'avevano consacrato alle Eumenidi ed offrivano il fumo dei suoi rami verdi agli Dei Infernali; se ne ardevano poi le bacche per allontanare i malefici. Il contadino delle nostre campagne crede ancora che il profumo delle bacche bruciate purifichi l'aria e allontani gli spiriti maligni della sua casa.*



# Ginestra dei carbonai

*Cytisus scoparius* (L.) Link

Fabacee

## Etimologia

Il nome specifico si riferisce all'antico uso nella costruzione di scope per i forni da pane.

## Nomi dialettali e sinonimi

Amaracciola, scornabecco, estrici, amero, scove, visusa, ginester, zenestra, scopiglio, inesta, janesta, fringu, ferula, scopella, monacaro, inestra.

Fr.: genet à balais, spartier à balais, genettier - Sp.: hiniesta, retama - Td.: ginster - Ing.: broom

## Distribuzione e habitat

Paesi dell'area mediterranea, sui monti e brughiere silicee.

## Parti usate

I fiori, da raccogliere in maggio-luglio. Leclerc consiglia di raccogliere e usare solo fiori appena sbocciati.

## Componenti

Sparteina, genisteina, sarotamnina, scoparina, quercetina.

## Azione

Diuretica, ipotensiva, leggermente lassativa.

## Prescrizioni

Acido urico, albuminuria, bile scarsa, debolezza di cuore, idropisia, nefrite, morfinismo.

## Uso

Infuso: 2-3 gr in 100 gr d'acqua, 2-3 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 1-3 gr (1 gr=33 gocce).

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 3-4 cucchiaini.



Sciroppo: 5 gr di estratto in 95 gr di sciroppo di zucchero, 4-5 cucchiaini (o più secondo l'effetto desiderato).  
Macerazione: 60 gr di pianta in 1 litro di vino bianco o marsala, mezzo bicchiere 3 volte al giorno.

# Notizie

*I nomi vari dati a questa pianta si riferiscono tutti alla grande flessibilità dei suoi rami, che per la loro pieghevolezza e tenacità sono anche impiegati per formare legacci o scope.*

*Non si deve confondere questa varietà con la ginestra più nota che cresce sulle rupi prospicienti il mare; oltre a essere profumatissima ed elegante viene anche usata come fibra tessile. La ginestra dei carbonai è un arbusto che talvolta raggiunge anche i due metri d'altezza. Contrariamente alla più nota ginestra questa cresce nelle brughiere, nelle radure dei boschi cedui, in collina e in bassa montagna.*

*Generalmente si suole distinguere l'azione dei vari preparati a base di ginestra da quella del suo principio attivo principale, la sparteina, che generalmente si somministra sotto forma di iniezioni e sotto stretto controllo medico e che non è possibile isolare con mezzi empirici.*

*Varie sostanze contenute nella ginestra dei carbonai esercitano un'azione diuretica, oppure i suoi preparati si usano come coadiuvanti nelle malattie dell'apparato respiratorio, quando si dimostri dalle analisi delle urine un'insufficiente eliminazione dei cloruri.*

*Le morsicature delle vipere non sono pericolose per le capre che hanno mangiato ginestra. G.Billard ha dimostrato che mescolando una soluzione di solfato di sparteina (principio della ginestra) al veleno di vipera, si rende inattivo il veleno.*

*L.Binet e G.Wellers hanno potuto trarre analoghe conclusioni con il veleno di cobra. Gli stessi fiori hanno "in vitro" un'azione atossica nei confronti di questo veleno.*



# Gramigna

*Agropyrum repens* (L.) Beauv.

Graminacee

## Etimologia

Dal greco *agrios* (selvaggio) e *pyros* (frumento).

In sanscrito *grs* (cibo del bestiame).

## Nomi dialettali e sinonimi

Gramaccia, gramegna, ramaccia, palèo, erba peste, ramine, granaccia, lora, ramaccio, gramùn, grem, grame, mulaccia, falasco, ramigna, cannajone.

Fr.: chiendent, crampon, blè ramapant -

Sp.: grama - Td.: schliessgras, quecken

- Ing.: couch, quitch, twitch

## Distribuzione e habitat

Frequentissima ovunque.

## Parti usate

Radici, da raccogliere a metà autunno.

## Componenti

Triticina, mucillagine, sale potassico.

## Azione

Diuretica, emolliente, ad alte dosi sudorifera.

## Prescrizioni

Albuminuria, calcoli del fegato e reni, cistite, foruncolosi, infiammazioni renali, vescicali e intestinali, nefrite, blenorragia (come diuretico), depurativo in generale delle vie urinarie (mista ad orzo mondo).

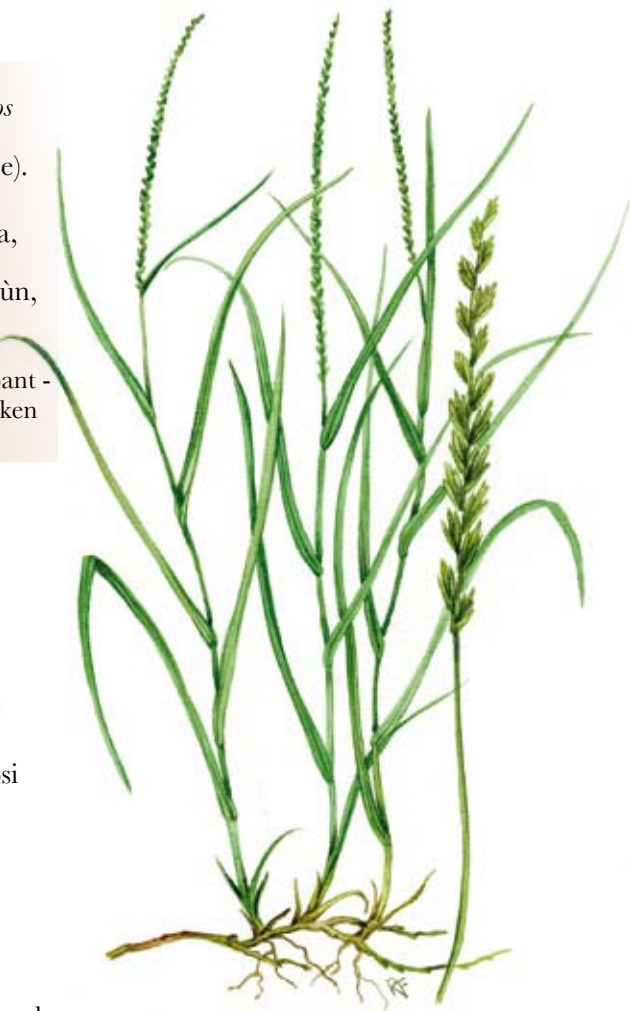
## Uso

Decotto: 20-25 gr in 1 litro d'acqua, 2-4 tazze al giorno.

Estratto fluido: 5-10 gr al giorno.

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 25-50 gr.

Sciroppo: 5 gr di estratto in 95 gr di sciroppo di zucchero, a cucchiaini o bicchierini (secondo l'effetto desiderato).



# Notizie

*Detta anche “gramigna dei medici” per le notevoli qualità terapeutiche, è una pianta robustissima malgrado l'esile apparenza ed è nota fin dall'antichità. Già nella Grecia Classica era il rimedio comune per curare la febbre e la gotta e, in seguito, le si riconobbero altre proprietà contro i reumatismi, le infiammazioni ai reni e alla vescica.*

*La parte della pianta da usare per decotti o infusi è il rizoma, fresco o essiccato. Prima di adoperarlo è consigliabile raschiare la pellicina che lo ricopre, perché conferirebbe alla preparazione un sapore acre e amaro, poco gradevole.*

*La pianta fu battezzata da Dioscoride come depurativo della vescica e le stesse qualità le furono riconosciute più avanti nei secoli, quando si scoprì che dissolveva i calcoli vescicali e la litiasi renale.*

*All'epoca delle nostre nonne si usava, in primavera, mescolare quest'erba tagliata molto fine a tutte le insalate stagionali come depurativo generale, diuretico e disintossicante per l'organismo.*

*Oggi che si vuole riscoprire l'efficacia dei rimedi naturali, è bene mettere la gramigna nei primi posti di quei medicamenti che sono sempre utili all'uomo e che possiamo trovare con facilità, si può dire, alla porta di casa.*



# Iperico

*Hypericum perforatum* L.

Clusacee o Guttifere

## Etimologia

Dal greco *pylé* (porta, meato) per i forellini che vi sono nelle foglie (*perforatum*).

## Nomi dialettali e sinonimi

Pilatro, caccia diavoli, tùmolo, rotolavento, erba di San Giovanni, fumulu, pirinconi, janeza rosa, pericone, perico, erba per scottature, pircò, erba trona, diavulaire, mille buchi, erba pertusà, pèlico, ippèricu, erba pirico, erba dell'olio rosso, pirico.

Fr.: millepertuis, herba a mille trous, herbe da Saint Jean, chasse diable - Sp.: corazoncillo - Td.: hartheu, Johannes kraut - Ing.: hypericum, aaron's beard, hardhay, John's wort, klamath weed

## Distribuzione e habitat

Asia, Africa del nord, Europa, da noi nei cespuglietti, luoghi freschi e presso i corsi d'acqua, dal mare alla zona submontana.

## Parti usate

Le sommità fiorite, da raccogliere in autunno.

## Componenti

Tannino, fibrina, colina.

## Azione

Vermifuga, eupeptica, cicatrizzante, emmenagogo.

## Prescrizioni

Catarri bronchiali e vescicali, mestruazioni dolorose, piaghe.

## Uso

Infuso: 2-3 gr in 100 gr di acqua, 4-5 cucchiaini al giorno.



Estratto fluido: 5-10 gr (1 gr=34 gocce) secondo l'effetto desiderato.  
Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 5-10 gr.

Sciroppo: 5 gr di estratto in 95 gr di sciroppo di zucchero, 3-5 cucchiaini.

Uso esterno: infuso con 50-60 gr in 100 gr di olio d'oliva e 50 gr di vino bianco, macerare per 3-4 giorni, bollire a bagno maria fino a evaporazione totale del vino (per impacchi o lavature sulle piaghe e tagli che stentano a cicatrizzarsi).

Quest'ultimo preparato può essere usato per clistere contro i vermi.

**Possibile tossicità in individui con sensibilità specifica alla luce solare o se in cura con farmaci foto sensibilizzanti.**

**Riduce l'effetto dei contraccettivi orali.**

# Notizie

*Le sue foglie contengono un olio volatile trattenuto da minuscole ghiandole che si trovano nel tessuto fogliare. Fiorisce da giugno ad agosto.*

*Cresce ovunque fuorchè in alta montagna ed è estremamente comune.*

*L'iperico, citato dai Greci soprattutto per guarire le più profonde ferite, ebbe*

*nel Medio Evo la singolare nomea di "erba fatata". Serviva per cacciare il demonio dal corpo degli indemoniati e per allontanare gli spiriti maligni dal focolare.*

*Nella festa di S. Giovanni si usava appenderne un rametto alla soglia di casa per cacciare via qualsiasi demone o genio malefico. Infatti l'iperico è chiamato popolarmente anche erba di S. Giovanni.*

*Finito il Medio Evo, toccò alla medicina enumerare e dichiarare le non poche proprietà di questa pianta.*

*A cominciare dall'Abate Kneipp, all'iperico vennero confermate le preziose qualità di cicatrizzante delle ferite da taglio (come dicevano gli antichi), e in più ne vennero riconosciute le proprietà di calmare il sistema nervoso, di curare, oltre alle ferite, le contusioni e di dar sollievo negli attacchi di sciatica.*

*Il tannino e l'olio essenziale che contiene sono due eccellenti rimedi esterni contro l'infiammazione e l'irritazione della pelle.*

*Dell'iperico rimangono valide, oggi, le proprietà anti ustioni, quelle bioattivanti e vulnerarie sulla pelle. Nell'antica magia naturale rappresentava l'Oblio dei tormenti della vita e l'Originalità.*



# Malva

*Malva sylvestris* L.

Malvacee

## Etimologia

Dal greco *malássein* (mitigare, rendere molle), per le proprietà emollienti, o *malachè* (lumaca) per la vischiosità dei succhi.

## Nomi dialettali e sinonimi

Marva, malvuccia, riondela, mélva, varma, marvuni.

Fr.: mauve - Sp.: malva - Td.: malve -

Ing.: common mallow

## Distribuzione e habitat

Ovunque nei luoghi erbosi, ai margini delle strade o tra le macerie.

## Parti usate

Fiori e foglie, da raccogliere in estate.

## Componenti

Delle foglie: mucillagine, tannino, olio.

Dei fiori: mucillagine, malvina, glucosio.

## Azione

Lassativa, emolliente, pettorale, antiinfiammatoria.

## Prescrizioni

Catarrhi bronchiali, infiammazioni intestinali, vescicali e del cavo orofaringeo, catarrhi vescicali, ritenzione idrica, stitichezza.

## Uso

Infuso di fiori: 10-15 gr per 1 litro d'acqua.

Infuso di foglie: 20 gr per 1 litro d'acqua.

Estratto fluido: a cucchiaini.

Sciroppo: 5 gr di estratto in 95 gr di sciroppo di zucchero, a cucchiaini.



Per clistere, infuso di 40 gr per 200 gr d'acqua (contro la stitichezza).

In caso di stitichezza è consigliato mangiare per cena le foglie fresche o i germogli, cotti per pochi minuti e conditi con olio e limone.

Uso esterno: impacco di foglie cotte e applicate tiepide sulle parti (favorisce la maturazione di ascessi e foruncoli).

# Notizie

*Cresce in Europa e in Italia, nei campi incolti. Nota da secoli come espettorante, la malva fu tenuta in grande considerazione anche come lassativo, soprattutto per i bambini e i vecchi.*

*Con l'altea, la parietaria e il tasso bardasso, la malva era una delle quattro erbe che gli antichi usavano mescolare per risolvere i casi ostinati di tosse.*

*Sembra essere stata, per una serie di coincidenze, l'erba preferita dai dotti e dai sapienti, che la mangiavano in primavera, in insalata, convinti che questa preparazione li preservasse da molti malanni.*

*Pitagora insegnava ai discepoli a nutrirsi di malva, perché sosteneva che moderasse le passioni e tenesse intestino e cuore liberi da ogni fastidio.*

*Orazio e Marziale la credevano capace di acuire tutte le proprietà medicinali. Poi la moda decadde; le piante, così utili e modeste, furono abbandonate per fare posto a pillole e confetti, ma stranamente la malva continuò ad essere utile, se non necessaria e ancora oggi le si dà fiducia per la sua qualità principe: emolliente delle vie respiratorie, gastriche ed urinarie.*

*In lavaggi e impacchi esterni, dopo che averla preparata in decotto, cura l'irritazione degli occhi e della pelle in generale.*

*Infine, strofinando le sue foglie sui denti, questi acquistano un insolito splendore.*



# Noce

*Juglans regia* L.

Juglandacee

## Etimologia

Dal latino *Jovis glans* (ghianda di Giove), perché albero consacrato a Giove e dal latino *regia* (regale), perché introdotto in occidente dai re di Persia.

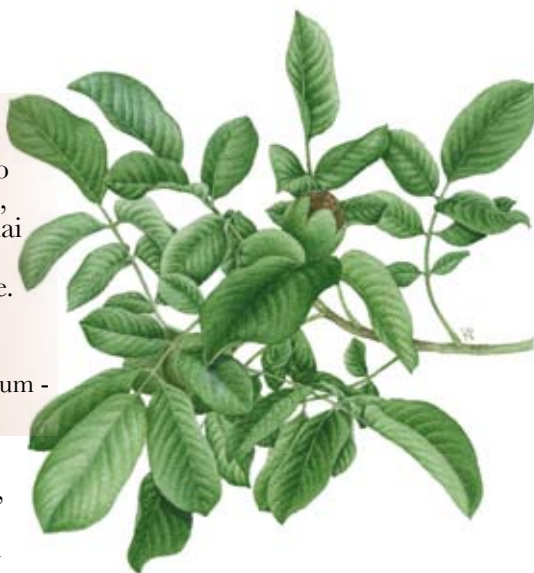
Dal latino *nucem* = tenere insieme.

## Nomi dialettali e sinonimi

Noghèr, nosè cucher, nuxe.

Fr.: noyer - Sp.: nògal - Td.: nussbaum -

Ing.: nut, walnut tree



## Distribuzione e habitat

Originario dell'Asia occidentale, diffuso nell'Europa centro-meridionale, da noi presente nei boschi della regione submontana, fino a circa 1000 metri.

## Parti usate

Le foglie, da raccogliere in maggio-giugno.

## Componenti

Juglandina, acido nucitannico, acido gallico.

## Azione

Astringente, detergente, tonica, depurativa, vermifuga.

## Prescrizioni

Itterizia, erpete, scrofola, foruncolosi, leucorrea, vulvovaginite, catarro dell'utero, linfatisimo, vermi intestinali (escluso tenia e ossiuri).

## Uso

Infuso: 10-20 gr in 1 litro d'acqua, 3-4 tazzine al giorno.

Estratto fluido 60 gr, glicerina

Polvere: 1 cucchiaino in poco vino bianco.

Mescolare bene agitando 60 gr di estratto fluido, 120 gr di glicerina, 120 gr d'acqua (3-4 cucchiaini al giorno).

Uso esterno: decotto di 50 gr di foglie in 1 litro d'acqua (per irrigazioni vaginali e lavature contro i geloni, piaghe e sudore ai piedi).

Liquore digestivo: macerare per circa un mese 15 noci, un pizzico di cannella, di chiodi di garofano e di noce moscata in mezzo litro di grappa; filtrare e aggiungere 20 gr di sciroppo di zucchero.

Il decotto di mallo di noce dona ai capelli una tinta bruna.

**Possibile interazione con antidiabetici, da usare con cautela in gravidanza e allattamento.**

# Notizie

*L'albero, che era ben noto e minutamente descritto nei primissimi trattati di botanica, ha seguito una parabola curiosa. Apprezzato per la bellezza, la bontà dei frutti, la qualità del legno, passò molto tempo perché fossero riconosciute, studiate e catalogate le sue qualità terapeutiche.*

*Pur crescendo con facilità e in abbondanza (forse per questo) la medicina ufficiale lo ignorava, mentre la farmacopea casalinga e la medicina pratica vi ricorrevano ampiamente. La storia ci parla anche della "guerra delle noci" così chiamata perché in un luogo piantato a noci, vicino a Trento, si riunivano in assemblea gli abati della val Giudicaria, ribelli agli Asburgo, conti del Tirolo.*

*Nel 1579 i contadini decisero di difendere la loro libertà minacciata da un accordo stipulato tra il vescovo di Trento e il conte del Tirolo, accordo che metteva tutto il territorio sotto la dominazione degli Asburgo. Il conflitto purtroppo si concluse con la vittoria del casato asburgico e la sottomissione dei contadini, ma il nome di "guerra delle noci" rimase a riconoscimento dello sfortunato valore di quelle popolazioni.*

*La liquoreria prepara il ben noto "nocino" su ricette che sono in pratica trasmesse dalle nostre nonne, a base di mallo di noce raccolto nel giorno di S. Giovanni. Esse usavano anche i decotti di mallo di noce per tingere i capelli (20 gr di mallo in 100 cl d'acqua e 50 cl d'alcool). I giovani sposi romani, il dì delle nozze, buttavano noci al popolo per annunciare che da quel giorno sarebbero diventati seri ed avrebbero abbandonato i giochi dell'infanzia.*



# Ortica

*Urtica dioica* L.

Urticacee

## Etimologia

Dal latino *urere* (bruciare), per l'irritazione provocata dai suoi peli.

## Nomi dialettali e sinonimi

Ortrighe, orticone, ortiga, ortia, erba ca foura, erba dij borgnou, vertiga, ortiga garganella, otigòn, ardica, reddica, rittica, agenita, sclidra, ginita, ardicula, ortija mascu, uria, occiau, pistidduri, pustica, pizzanti mascu, pitiga.

Fr.: ortie - Sp.: ortiga - Td.: nessel, brennessel - Ing.: nettle



## Distribuzione e habitat

La pianta intera, soprattutto le foglie, da raccogliere in giugno-settembre.

## Parti usate

La pianta intera, soprattutto le foglie, da raccogliere in giugno-settembre.

## Componenti

Acido gallico e formico, lecitina, calcio, potassio, ferro, tannini.

## Azione

Diuretica, astringente, emostatica, stimolante del sistema nervoso, antidiabetica, galattofora, ricostituente.

## Prescrizioni

Acne, emorragie interne, emorroidi, foruncolosi, gotta, incontinenza, latte scarso, renella, rosolia, scrofola, ulcere dello stomaco e intestino, metriti.

## Uso

Succo fresco: 30 gr in poca acqua zuccherata.

Decotto di pianta: 30-60 gr in 1 litro d'acqua, 3-4 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 2-5 gr (1 gr=31 gocce).

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 10-30 gr.

Sciroppo: 10 gr di estratto in 90 gr di sciroppo di zucchero, 30-50 gr.

Uso esterno: il succo, frizionato sul cuoio capelluto, contro la forfora e per rinforzare il bulbo dei capelli.

100 gr di estratto fluido, 5 gr di acido salicico, 5 gr di acido borico in 1000 gr di alcool a 25°(per frizioni contro forfora e alopecia).

Decotto di 300 gr in 5 litri d'acqua (per rinforzare i capelli).

# Notizie

*Le punture dell'ortica producono sulla pelle un'irritazione che sostituisce tutti i vescicatori e senapismi.*

*La sua azione revulsiva la rende efficace per combattere le congestioni interne e i dolori reumatici.*

*Come dice padre Taddeo di Wisent, tutti conoscono questa umile erba, che cresce abbondantemente in tutte le parti, però non tutti sanno fino a dove arriva la sua virtù curativa, soprattutto nei casi di reumatismo.*

*Il caratteristico pizzicore che produce questa pianta, se posta a contatto con la pelle, è causato dal succo caustico che si trova nei peli delle sue foglie.*

*Orticare la pelle prima di ogni frizione, o fregagione, è il mezzo più sicuro per ottenere una buona reazione. Si raccomanda alle persone dalla pelle anemica come gli anziani, i tisiaci, gli asmatici (padre Taddeo di Wisent).*

*Ottimo il succo per frizionare il cuoio capelluto, non ha controindicazioni.*

*In primavera, per purificare il sangue, può essere consumata fresca, come succo, o come ortaggio bollito.*

*L'infusione delle foglie secche è ottima per dissolvere le mucosità del petto (bronchi e polmoni) e per pulire lo stomaco dalle sostanze in esso ritenute.*

*“Cotta fa bene allo stomaco e al ventre” secondo il grande Maurice Messegue. Grandel (citato dal Weiss) ha riscoperto un antico impiego dei semi di ortica (semen urticae). Nella medicina medievale popolare essi erano molto noti, ma poi caddero completamente in disuso.*

*I semi maturi contengono dal 30 al 35% di un olio giallo/verde contenente clorofilla ed un'elevata quantità di tocoferolo.*

*Altre sostanze individuate appartengono agli stimolanti vegetali e ai fitormoni. L'azione è tonica, stimolante ed è utile negli stati di debilitazione e come geriatrico erboristico.*



# Papavero rosso

*Papaver rhoeas* L.

Papaveracee

## Etimologia

Dal sanscrito *papavara*= succo pernicioso.

## Nomi dialettali e sinonimi

Rosolaccio, serchione, rosetta del frumento, reas, bubbolina, bomba cella, papavero erratico, fantina, done, papàvar, rosola, grisuledda, mapol, paparin.

Fr.: pavot rouge, coquelicot - Sp.: adormidera, amàpola - Td.: klatschrose - Ing.: red poppy, corn poppy

## Distribuzione e habitat

Comunissimo e spontaneo nei campi e rudere.

## Parti usate

I petali, da raccogliere in maggio-giugno.

10 kg di petali freschi danno circa 800-850 gr di prodotto secco.

## Componenti

Readina, acido readinico, mucillagini, tannini, zuccheri.

## Azione

Sedativa, calmante, emolliente, espettorante, leggermente narcotica in bambini e vecchi

## Prescrizioni

Tossi nervose, catarro bronchiale, bronchiti, influenza, insonnia.

## Uso

Infuso: 5-10 gr in 1 litro d'acqua, o un pizzico di fiori in 1 tazza d'acqua bollente.

Estratto fluido: 40 gocce in poca acqua zuccherata (1 gr=37 gocce).

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr



di alcool a 20°, 1-2 cucchiaini per volta.

Sciroppo: 10 gr di estratto in 95 gr di sciroppo di zucchero, a cucchiaini (molto indicato per i bambini).

Decotto di 8-10 capsule in 1 litro d'acqua, 3-4 cucchiaini alla sera (per i bambini).

# Notizie

*Il nome del papavero era già usato al tempo di Virgilio e probabilmente deriva dal celtico papa pappa, allusione ad un'antica usanza di mischiare l'infuso dei petali di questa pianta alla pappa, per fare dormire i bambini.*

*Secondo altre fonti deriverebbe*

*invece dal sanscrito papavara (succo pernicioso). Questa pianta, chiamata anche rosolaccio, cresce comunemente nei campi, specialmente tra il grano, dove talvolta è tanto copiosa da formare, con il colore dei suoi fiori, intere distese rosse. Nelle immortali opere di Omero, Dioscoride, Ippocrate, Teofrasto, Galeno, Virgilio e Orazio si trova menzione del papavero.*

*Tito Livio ci racconta la feroce e silenziosa risposta data da Tarquinio il Superbo all'ambasciatore di suo figlio Sesto: Tarquinio, senza parlare, decapitò i più alti papaveri del suo giardino, volendo dire con ciò che bisognava eliminare i personaggi più importanti di Gabio, affinché quella città cadesse del tutto in suo potere. Ancor oggi, col termine "papaveri" ci si riferisce ai grossi personaggi del potere politico ed economico.*

*Era inoltre sacro a Cerere, perché allo stato selvatico (rosolaccio) nasce nei campi di grano e anche perché Giove ne fece mangiare a questa Dea per procurarle calma e riposo, quando le fu rapita da Plutone la figlia Proserpina.*

*Secondo l'antica magia naturale, rappresenta la Beltà effimera, perché la sua esistenza di un giorno o due, a causa dell'azione dei venti, è fugace come la bellezza.*



# Primula odorosa

*Primula veris* L.

Primulacee

## Etimologia

Dal latino *primus* (primo), per la precocità della sua fioritura.

## Nomi dialettali e sinonimi

Fior di primavera, primola, primaverula, fior d' cuch, pan cucèt, blin, filadora, trombete, pestelacie, pestelazz, gialut, margarita zala, cucumi, conterba, sciuri a scocca, quinterba.

Fr.: coucou odorante, primevére

- Sp.: primula, primofior - Td.: schalusselblume - Ing.: primrose, key flore, fairy cups

## Distribuzione e habitat

Nei campi, e luoghi incolti e boschivi intorno ai 700 metri.

## Parti usate

I fiori, da raccogliere in aprile-giugno. La radice, da raccogliere preferibilmente prima della fioritura.

## Componenti

Primaverina, primulaverina, saponina, mucillagine.

## Azione

Calmante, sedativa, espettorante, leggermente sudorifera, antispasmodica, pettorale.

## Prescrizioni

Emicrania, insonnia, nervosismo, vertigini, catarri bronchiali.

## Uso

Infuso di fiori: 10-15 gr in 1 litro d'acqua, 2-3 tazze al giorno (come calmante e sedativo).

Decotto della radice: 30-35 gr in 1 litro d'acqua, 3 tazze al giorno



(come diuretico).

Uso esterno: decotto di radici, 80-100 gr in 1 litro d'acqua (per impacchi contro le contusioni, ecchimosi, lividi). La radice secca grattugiata, da fiutare contro il mal di testa (sternutatoria).

Nel Nord Europa si consumano le foglie tenere in insalata, per la loro azione depurativa e rinfrescante.

# Notizie

*Delle primule si impiega per prima cosa la radice, “radix primule”.*

*La raccolta della primula con la radice è permessa solo con una speciale autorizzazione, invece i fiori possono essere raccolti senza restrizione, perché sono esclusi dalle norme protettive; esse hanno però dal punto di vista*

*erboristico solo un ruolo secondario: Il Valnet, ne decanta, forte della sua decennale esperienza “sul campo” (è stato medico militare in varie guerre) le sue proprietà antispasmodiche, espettoranti, diuretiche. Secondo il Weiss (Trattato di fitoterapia) come espettorante è indicata in tutte le forme di bronchite cronica, soprattutto delle tossi semplici, che si trascinano a lungo con insufficiente espettorazione.*

*Secondo l’antica magia naturale rappresenta “la prima gioventù e la speranza”.*

*L’apparire delle primule annunzia il cambiamento dall’inverno alla primavera; non è più la stagione dei geli ma neppure quella dei bei giorni caldi e soleggiati.*

*Allo stesso modo una ragazza pende incerta fra l’infanzia e la giovinezza; ella ha sentito dire che, come la primavera, succede all’inverno, così come i piaceri dell’amore succedono a quelli dell’infanzia.*

*Il comparire della primula annuncia i prossimi amori, ma dice anche che il tempo dell’infanzia non tornerà più, e trascorsi ancora altri anni essa tornerà a dire che l’amore e la gioventù se ne sono fuggiti per sempre.*



# Quercia o Farnia

*Quercus robur* L.

Fagacee

## Etimologia

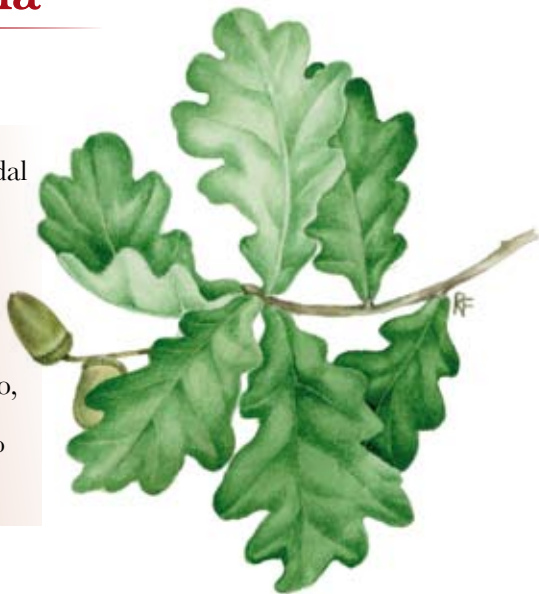
Dal celtico *kaer quer* (bell'albero), dal sanscrito *kharas* (essere duro) e dal latino *robur* (forza), per il vigore e solidità del suo legno.

## Nomi dialettali e sinonimi

Farnia, eschio, fargna, borgogna, rol, rogola, pedal, querza, esca, cerqua, cercoła, ghianna, arrùvolo, cerza, orròli .

Fr.: chene - Sp.: encina, carballo, jaro

- Td.: traubeneiche, stieleiche - Ing.: chestnut oak



## Distribuzione e habitat

Diffusa nei boschi del piano submontano in tutta Europa.

## Parti usate

La corteccia dei rami di piante non più vecchie di 2 anni, da raccogliere in primavera.

## Componenti

Acido gallico e tannico.

## Azione

Astringente e corroborante.

## Prescrizioni

Dissenteria, emorroidi, metrite, uterite, leucorrea, emorragie interne (in particolare polmonari).

## Uso

Decotto: 30 gr in 1 litro d'acqua, 4-5 cucchiaini al giorno.

Estratto fluido: 20-50 gocce.

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 20-30 gr al giorno.

Sciroppo: 10 gr di estratto in 90 gr di sciroppo di zucchero, 2-4 cucchiaini.

30 gr di corteccia, 10 gr di acido cloridrico, macerare per 1 settimana in 1 litro di vino rosso; 3-6 cucchiaini al giorno.

Uso esterno: decotto di 10 gr in 1 litro d'acqua (per lavature contro geloni, scottature, ragadi, screpolature della pelle, emorroidi esterne, irrigazioni vaginali).

**Incompatibilità: acido tannico.**

# Notizie

*Secondo antichissime tradizioni, rappresentava simbolicamente “l’ospitalità, l’amore della patria, la forza, la protezione”.*

*Gli antichi credevano che la quercia, nata con la Terra, avesse offerto ai primi uomini l’alimento ed il ricovero.*

*Quest’albero, sacro a Giove, ombreggiava la culla del possente nume, quando nacque in Arcadia, sul Monte Liceo.*

*La corona di quercia, stimata dai Greci più della corona d’oro, era considerata un premio inestimabile.*

*In Epiro, le querce di Dodona pronunziavano oracoli, i Celti veneravano quest’albero come l’emblema dell’ospitalità.*

*La corteccia delle querce in genere, è ricca di calcio e di tannino che la rendono utile per tutte le condizioni di flaccidità e di flusso per esempio diarrea, leucorrea.*

*Rinvigorisce e rafforza tutti i tessuti, specialmente le ossa, inoltre favorisce la guarigione delle ferite.*

*Le ghiande, raccolte, arrostate e macinate, costituiscono un eccellente surrogato del caffè.*

*Infine, il “musco” della quercia, nell’antico Egitto, serviva da lievito per la panificazione.*



# Rosa rossa

*Rosa gallica* L.

Rosacee

## **Etimologia**

Dalla radice indo-europea *vrod*=flessibile.

## **Nomi dialettali e sinonimi**

Rosa maggese, rosa ortense, rosa mistica, roesa mingalle, rosa degli speziari, garòful di spine, rosa di mis, rosiello, rosa carmusina.

## **Distribuzione e habitat**

Luoghi boscosi, dal mare alla montagna. Particolarmente coltivata nella riviera ligure.

## **Parti usate**

Bocci floreali e petali, da raccogliere in maggio-giugno.

## **Componenti**

Tannino, quercitrina, olio essenziale.

## **Azione**

Antisettica, astringente, tonica.

## **Prescrizioni**

Diarree infantili, come collutorio contro le infiammazioni della gola (faringiti, laringiti, ecc.).

## **Uso**

Infuso: 2 gr in 100 gr litro d'acqua, 3-4 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 5-10 gr (1 gr=37 gocce).

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 40°, 5-6 cucchiaini.

Sciroppo: 5 gr di estratto in 95 gr di sciroppo di zucchero, 3-5 cucchiaini.

Miele rosato: 10 gr di estratto in 90 gr di miele depurato, 3-6 cucchiaini.

Miele rosato (nella Farmacopea germanica): macerare per 1 giorno 10 gr di petali, pestati, in 50 gr di



alcool a 50-60°; agitare spesso in un recipiente chiuso, spremere, filtrare, aggiungere 90 gr di miele depurato e 10 gr di glicerina; evaporare a fuoco lento fino ad ottenere 100 gr di prodotto.

Conserva di rose (Dott. Leclerc): pestare i petali freschi, senza l'unghietta (parte giallastra del petalo); aggiungere il triplo del loro peso di zucchero e gocce di idrolato di rose; 50-100 gr al giorno della pasta ottenuta (per diarreie croniche).

Uso esterno: pomata di rose per umettare labbra secche e screpolate.

# Notizie

*Figlia del cielo, ornamento della terra, gloria della primavera, regina dei fiori, la rosa è sembrata in ogni tempo tale complesso di beltà che si è voluto attribuirle un'origine divina, origine che i poeti hanno cantato in ogni modo.*

*I Greci, persuasi che le cose eminentemente belle non potevano avere una provenienza comune, supposero che la rosa fosse nata nello stesso giorno nel quale Venere apparve sulle schiume marine.*

*Un'antica leggenda invece narra che la rosa nacque dal sangue di un usignolo che si era ferito con il proprio becco, mentre al chiaro di luna, scioglieva i suoi canti d'amore.*

*I Greci dopo aver fatto della rosa il simbolo della "bellezza e della grazia", accortisi che questo fiore durava assai poco, ne fecero l'emblema della "fragilità della vita".*

*Una massima biblica dice che la rosa invecchi nascendo.*

*Alle diverse varietà di rose sono attribuiti vari simboli, la rosa bianca esprime "candore ed innocenza", ma il simbolo più importante è quello del "mistero e del silenzio".*

*Quando si voleva che nulla si sapesse di quanto detto in una festa, in un banchetto o in una adunanza, si suspendeva al palco una rosa bianca. Da ciò ebbe origine la formula di giuramento sub-rosa ed in tempi più moderati il costume di incidere una rosa sui timbri con i quali si calca la ceralacca sulle lettere, per rammentare quanto gelosamente si debbono custodire i segreti in essa nascosti.*

*Altri simboli: rosa bianca con una rosa rossa= fuoco del cuore; rosa canina=indipendenza-poesia; bottone di rosa=io vi attendo; rosa gialla=infedeltà, rosa multiflora=fecondità; rosa muscata=posa-accettazione-beltà capricciosa; rosa Thea=gentilezza.*



# Rosmarino

*Rosmarinus officinalis* L.

Lamiacee

## Etimologia

Dal latino *ros* (rugiada) e *marinus* (marino)= rugiada del mare, per il colore azzurro dei fiori.

## Nomi dialettali e sinonimi

Ramerino, rosamarina, usmaren, osmarin, tris omarino, rumarinu, stammerino, erba delle corone, rùsmarin, usmari, osmani, gusmarin, sgulmarin, rusmarèn, tresosmarino, trosamarina, landola, romaninu, rumanù, arromanù, rumasinu, zipiri.

Fr.: romarin - Sp.: rosmarino, romero -

Td.: rosmarin - Ing.: rosemary

## Distribuzione e habitat

Europa continentale e meridionale, da noi comunissimo e coltivato.

## Parti usate

Le foglie e i fiori, da raccogliere in primavera-estate.

## Componenti

Canfene, pinene, cineolo, acetato di bornile, essenze.

## Azione

Stomachica, digestiva, antispasmodica, emmenagogo.

## Prescrizioni

Dispepsia atonica, catarro gastrointestinale, gastralgia, colecistite cronica.

## Uso

Infuso di fiori e foglie: 2 gr in 100 gr d'acqua, 3-4 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 3-5 gr (1 gr=37 gocce).

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 60° (1-2 cucchiaini) o 20 gr



di foglie e fiori freschi macerati per 5-6 giorni in 100 gr di alcool a 60° (15-30 gocce).

Sciroppo: 20 gr di estratto speciale per sciroppi in 80 gr di sciroppo di zucchero, 2-4 cucchiaini.

Vino diuretico: 30 gr di foglie e fiori macerati per 1 giorno in 1 litro di vino, 3-4 cucchiaini al giorno.

Uso esterno: bagni nell'acqua di bollitura di 100 gr di rami per ogni litro (stimolanti nei casi di stanchezza, spossatezza e debolezza).

**Controindicato in persone che soffrono di epilessia.**

# Notizie

*Dagli antichi Greci, il rosmarino era detto il fiore per eccellenza ed era tenuto in grande considerazione; i Romani incoronavano con il rosmarino le statuette dei Lari, divinità tutelari della casa, come ricorda il poeta Orazio: “i piccoli Dei che tu coroni di rosmarino e di mirto”. Il nome ha un suono vagamente musicale e significa esattamente “rugiada di mare”. La leggenda, che spesso è più vicina alla realtà della cronaca, ci racconta che il rosmarino era il principale componente di una famosissima lozione di bellezza usata dalla regina Isabella d’Ungheria, che regnò sul quel paese nel corso del XIV secolo, moglie del re Carlo I. Si tratta probabilmente di un facsimile del “alcolato di rosmarino” che oggi si distilla senza difficoltà in laboratorio; vale la pena di sapere quello che la regina stessa in punto di morte dettò nel suo testamento: “io D.Isabella, Regina di Ungheria, di anni 72, inferma nelle membra e affetta da gotta, ho adoperato per un anno intero la presente ricetta donatami da un eremita mai da me conosciuto, la quale produsse su di me un tal salutare effetto che sono guarita e ho riacquisito le forze sino al punto da sembrare bella a qualcuno. Il Re di Polonia mi voleva sposare ma io rifiutai per amore di Gesù Cristo. Ho creduto che la ricetta mi fosse donata da un angelo: prendete l’acqua distillata 4 volte 30 once (una oncia = un grammo), venti once di fiori di rosmarino e ponete tutto in un vaso ben chiuso per lo spazio di 50 ore. Filtrate e poi distillate con lambicco a bagno maria; prendete una volta alla settimana una dramma (un cucchiaino) di questa pozione con qualche altro liquore o bevanda o anche con la carne.*

*Lavate con essa il viso tutte le mattine e stropicciate con essa le membra malate. Questo rimedio rinnova le forze, solleva lo spirito, pulisce le midolla, dà nuova lena, restituisce la vista e la conserva per lungo tempo; è eccellente per lo stomaco e per il petto.”*

*Pianta già conosciuta dai nostri avi, fu particolarmente apprezzata dai Romani, che la consideravano di origine divina, perché portava la felicità ai vivi ed assicurava un aldilà sereno e senza pene ai defunti. Tale fama veniva certamente dalle proprietà del rosmarino, che hanno notevole potere eccitante sul sistema nervoso, stimolante della secrezione gastrica e biliare e azione tonica in generale.*

*Oggi la scienza fa uso dei preparati a base di rosmarino, soprattutto per curare gli stati di depressione e ridare forza e vigore intellettuale alle persone indebolite. Per via esterna la fitocosmesi impiega il rosmarino quale stimolante e bio-attivante cutaneo, mentre la fitoterapia gli riconosce le virtù aperitive, anti-spasmodiche, digestive e salutari per il fegato, virtù che sfruttavano ampiamente già anche le nostre nonne.*

# Salvia

*Salvia officinalis* L.

Lamiacee

## Etimologia

Dal latino *salus* (salvezza, salute), per le virtù salutari della pianta.

## Nomi dialettali e sinonimi

Erba sacra, alvia degli uccelli, tè di Grecia, selvia, sàlevia, erba salvia, erba gobba, erba moscatella, gintilgalla, savia bastarda, harvia, sarvia.

Fr.: sauge - Sp.: salvia - Td.: salbei - Ing.: sage

## Distribuzione e habitat

Europa meridionale, da noi nei luoghi asciutti, sassosi, dal mare alla zona submontana.

## Parti usate

Le foglie e le sommità fiorite, da raccogliere in giugno-luglio.

## Componenti

Acido malico, olio essenziale, terpeni, tannino.

## Azione

Carminativa, diuretica, emmenagogo, emostatica, stimolante, tonica, astringente.

## Prescrizioni

Atonia gastrica, inappetenza, difficoltà di digestione, dispepsia, gastralgia, mestruo doloroso, sudori freddi notturni, tosse, enterocolite.

## Uso

Infuso di foglie e fiori: 50 gr in 1 litro d'acqua, 2-3 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 2-3 gr (1 gr=39 gocce).

Tintura: 20 gr di foglie in 80 gr di grappa, 1-2 cucchiaini.

Sciroppo: 5 gr di estratto in 95 gr di



sciroppo di zucchero, 3-5 cucchiaini.

Uso esterno: infuso di 50 gr per 1 litro d'acqua (per gargarismi contro afte, angina di gola, stomatite, gengive deboli e sanguinolente).

Nel 1938, Ferrarini ha dimostrato che il decotto di 100 gr in 1 litro di vino (1 dl al giorno) abbassa il tasso zuccherino nei diabetici.

# Notizie

*Non occorre descrivere lungamente la pianta della salvia che tutti conoscono: è un arbusto legnoso che può raggiungere anche l'altezza di un metro ed i suoi fiori sono raccolti in piccoli gruppi a formare delle pannocchiette di color azzurrognolo.*

*Cresce anche spontaneamente in Italia nei luoghi sassosi e secchi, dal mare alla collina. A dimostrare la grande fiducia che gli antichi ponevano nelle virtù medicinali di questa pianta, basti ricordare che il nome viene dal latino "salvus" (salvo), datale appunto in riconoscimento dei suoi innumerevoli benefici. Era addirittura, un tempo, considerata la pianta medicinale per antonomasia ed i romani la raccoglievano con un cerimoniale speciale di cui è stata tramandata la cronaca. Alla fine dell'impero Romano, quando la magia si confuse con la medicina, la salvia divenne non solo il rimedio per eccellenza che curava la maggior parte dei disturbi che sfuggivano all'esame del medico, ma era un ingrediente comune nei filtri e negli incantesimi. Ancora oggi, come allora, è considerata un tonico ed uno stimolante di primo ordine per il cuore e il sistema nervoso. Le nostre nonne tenevano sempre a portata di mano le foglie di salvia; le pulivano accuratamente con un panno morbido, senza bagnarle, e le chiudevano in barattoli di vetro o di ceramica a chiusura ermetica. Le usavano poi per preparare bevande digestive e diuretiche, per lenire i reumatismi, regolare la funzione del fegato e ridare forza all'organismo. Il dentifricio più usato dalle nostre nonne era costituito da fragranti foglie di salvia che, frizionate sui denti, li detergeva e li lasciava gradevolmente profumati.*

*Tutti questi suoi usi farmacopeici, sono risultati, all'esame delle moderne tecniche farmacologiche, di effettivo valore.*



# Tarassaco

*Taraxacum officinale* Weber ex F. H. Wigg.

Asteracee

## Etimologia

Dall'arabo *tarakhchakon* (pianta da insalata).

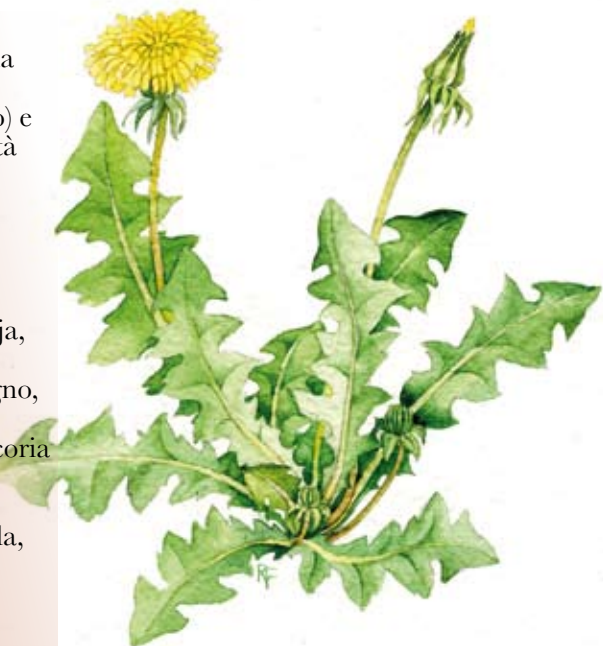
Dal greco *taraxis* (sconvilgimento) e *akas* (rimedio) per le sue proprietà medicinali.

## Nomi dialettali e sinonimi

Dente di leone, capo di frate, grugno di porco, ingrassa porci, pisciacane, piscialetto, soffione, stella gialla, girasù, sicòria servaja, pessalet, uciù, virasul, zangume, fogàda, brusa oci, suffion, cascigno, maroglia, patanzom, sciuscium, insalata de pra, leveza, radic, zicoria burda, zangume riestu, erva di pirnici, denti di liuni, zenzalìon, piumin, buff, caterinett, vescarola, aciola, bambagia.

Fr.: pissenlit, dent de lion - Sp.:

taraxacon - Td.: lowenzhan - Ing.: dandelion



## Distribuzione e habitat

Europa, da noi abbondante nei prati, ruderi, dal mare alla zona alpina.

## Parti usate

La radice, da raccogliere in maggio-giugno e in autunno, quando è più ricca di inulina.

## Componenti

Inulina, levulina, tarassicina, sostanze amare.

## Azione

Aperitiva, colagogo, depurativa, diuretica, leggermente lassativa.

## Prescrizioni

Idropisia epatica, itterizia, stitichezza e, secondo Leclerc,

angiolite cronica, congestione epatica, coelitiasi.

## Uso

Decotto: 5-10 gr in 1 litro d'acqua, 2-4 tazzine al giorno.

Estratto fluido: mezzo-1 cucchiaino.

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 20°, 3-4 cucchiaini.

Sciroppo: 10 gr di estratto in 90 gr di sciroppo di zucchero, 3-5 cucchiaini.

Succo spremuto da radici fresche, 3 cucchiaini al giorno.

# Notizie

*Il Tarassaco è diffuso in quasi tutto il mondo; in Italia è frequente nelle colline ed in montagna.*

*Ricco di vitamina C, il Tarassaco ha proprietà rinfrescanti ed antiscorbutiche.*

*La conoscenza di questa pianticella e delle sue proprietà medicinali sembra essere piuttosto recente. Se ne parla per la prima volta in un trattato francese del 1500; poi, dopo un lungo periodo di silenzio, il Tarassaco alla fine del '400 viene citato soprattutto come depurativo. Via via che passano gli anni, il Tarassaco viene impiegato per curare le malattie del fegato (in particolare l'itterizia e le diarree epatiche) per aumentare la secrezione biliare, per vincere i disturbi dei reni e la stitichezza e per le malattie del ricambio.*

*Il siero latteo che scorre nel fusto sembra aver dato il nome ufficiale alla pianta; infatti è specifico per le malattie della vista ed in greco queste malattie sono chiamate "taraxis". Poiché i suoi fiori si aprono al levare del sole e si chiudono al tramonto, lo si dice nato dalla polvere sollevata dal carro di Elios, il carro solare, nel suo cammino ricorrente attorno alla Terra.*

*I leggerissimi "piumini" sembrano anch'essi appartenere ad un mondo assai poco terrestre; in certe regioni servono da oroscopo alle fanciulle da marito: si dice infatti che quanti sono i soffi necessari per disperdere i "piumini", tanti saranno gli anni che si dovrà attendere un marito.*

*I suoi fiori, che si chiudono e si aprono a certe ore, servivano da orologio ai pastori, ed i suoi fiocchi piumati predicevano loro il temporale o la bonaccia.*



# Timo comune e Timo serpillio

*Thymus vulgaris* L. e *Thymus serpyllum* L.

Lamiacee

## Etimologia

Dal greco *thymon* (profumo).

## Nomi dialettali e sinonimi

Timo comune: amorino, mazurana, tumetti, erba pepetem, timu, poeriu, peparello, tumaru, capucustri.

Del timo serpillio: pepolino, serpolino, serpollet, sarapullo, timo selvatico, armudda, riganeddu servaggio, sepulet, pluvie, serpo, puieul, timo cedrato, sentaredda, sarpol, perisò, sepinna.

Fr.: thym, serpolet - Sp.: tomillo, serpol - Td.: thymiane, quendel - Ing.: thyme, wilde thyme

## Distribuzione e habitat

Timo comune: Europa e Africa del Nord, da noi comune nelle colline aride della zona montana, anche coltivato.

Timo serpillio: nei luoghi sabbiosi e secchi, dal mare alla zona subalpina.

## Parti usate

Foglie e fiori, da raccogliere in giugno-luglio.

## Componenti

Olio essenziale, timolo, carvacrolo, cimolo.

## Azione

Antisettica, balsamica, antispasmodica, sedativa.

## Prescrizioni

Tosse canina o convulsiva, catarro bronchiale, tosse, febbri tifoidi, afte della bocca, fermentazioni intestinali acide.



## Uso

Infuso: 10-15 gr in 1 litro d'acqua, 2-3 tazzine al giorno.

Estratto fluido: 5-15 gr.

Tintura: 20 gr di estratto in 80 gr di alcool a 60°, 3-4 cucchiaini.

Sciroppo: 10-15 gr di estratto in 85-90 gr di sciroppo di zucchero, 3-5 cucchiaini.

# Notizie

*Gli Egiziani sono stati i primi a riconoscerne l'utilità, i Greci ne crearono la leggenda, che vuole sia nato dalle lacrime della sfortunata Arianna, abbandonata da Teseo; i Romani, e prima di loro gli Etruschi, lo adoperarono per preparare il corpo dei defunti al viaggio nell'aldilà.*

*Tutti lo usavano in cucina per dare sapore ad alcune vivande. Ciò dimostra come il timo serpillio, fosse ben noto agli antichi, ed è, in effetti, una delle erbe aromatiche di montagna più attive e indicate per curare molti disturbi e malattie, tanto che le sue proprietà sono state sfruttate dai medici più famosi. Già Teofrasto, nel IV sec.a.C, ne indicava uno dei tanti usi consigliando di introdurlo nei giacigli per rendere il sonno più tranquillo e riposante; Dioscoride ne vantava le virtù diuretiche e depurative; mentre l'abate Kneipp lo consigliava per guarire la debolezza in generale e la stanchezza alle gambe in particolare; inoltre è balsamo e tonico per le affezioni catarrali e le diispeisie; è un tonico del sistema nervoso, ed un calmante della tosse. Per uso esterno, utilizzando l'olio essenziale che contiene, il timo si adopera in frizioni contro reumatismi e dolori artritici, nelle nostre campagne si usa ancora, come facevano le nostre nonne, quale antiparassitario, talora mescolato con fiori di lavanda per le lane e la biancheria.*

*Secondo l'antica Magia naturale rappresenta l'Attività perché insetti di ogni genere, formano intorno al timo nella bella stagione, una vera girandola di febbrile attività. L'attività è una virtù guerriera che si associa sempre al vero coraggio. Così un tempo le dame ricamavano sulla sciarpa dei loro cavalieri un'ape ronzante attorno ad un ramoscello di timo.*



# Bibliografia

Manuel Lezaeta Acharan, *La medicina naturale alla portata di tutti*, Edizioni di Medicina Naturale, 2002 Edizioni Lezaeta, Conegliano, 1984

Francesco Borsetta, *Per curarsi con le erbe*, Ferraguti, Modena, 1950

Jean Valnet, *Cura delle malattie con le piante*, Giunti Editore, Firenze, 2004

Diana Calcagno, *Le medicine della nonna*, De Vecchi Editore, Milano, 1997

Rudolf Weiss, *Trattato di Fitoterapia*, Aporie Edizioni, 1996

Heinz Sponsel, *Le virtù terapeutiche della natura*, Mondadori, Milano, 1977

Valerio Lupano, *L'uso delle erbe nella magia*, Orsa Maggiore Editrice, Milano, 1991

Maria Zamolo, *Le erbe della salute*, De Vecchi Editore, Milano, 1977

Franca Neri, *Sani e giovani con le erbe medicinali*, 1988

Giovanni Negri, *Nuovo erbario figurato*, Ulrico Hoepli Editore, Milano, 1979



# Glossario

**Albuminuria:** presenza patologica di albumina (proteina del sangue) nelle urine, per cattivo funzionamento dei reni. I liquidi, trattenuti nei tessuti, causano rigonfiamenti, con edemi più o meno estesi.

**Angiocolite** (o colangite): infiammazione delle vie biliari, che causa aumento di volume del fegato.

**Astringente:** sostanza che contrae tessuti e capillari, riducendo le secrezioni.

**Blenorragia** (o gonorrea): infezione acuta delle mucose genitali che si trasmette per via sessuale, il cui principale sintomo sono le perdite uretrali.

**Carminativo:** rimedio che lenisce i dolori delle coliche dovute all'aria accumulata nello stomaco e nell'intestino.

**Colagogo:** sostanza che facilita l'espulsione della bile, permettendo il giusto funzionamento del fegato.

**Colecistite:** infiammazione della colecisti (o cistifellea, organo posto sotto il fegato, il cui compito è quello di immagazzinare la bile), dovuta alla presenza di un calcolo che impedisce il deflusso della bile, causando forti dolori addominali.

**Colelitiasi:** malattia dovuta alla presenza di calcoli nella colecisti o nei dotti biliari, che ostacolano il deflusso della bile, causando coliche.

**Decotto:** le parti della pianta utilizzata vengono bollite in acqua, vino, latte per 10-30 minuti, filtrando il tutto al termine della bollitura.

**Depurativo:** sostanza che favorisce l'eliminazione di sostanze tossiche per diuresi, sudorazione o defecazione.

**Dispepsia:** sindrome accompagnata da persistente dolore o fastidio gastrico, gonfiore, eruttazione, nausea o bruciore di stomaco; disturbo nella digestione.

**Emmenagogo:** sostanza che aumenta il flusso mestruale.

**Emolliente:** sostanza che distende i tessuti e calma le infiammazioni.

**Emostatico:** sostanza che arresta le emorragie.

**Emottisi:** espulsione orale, con la tosse, di sangue proveniente dalle vie respiratorie.

**Enterico:** relativo all'intestino; intestinale.

**Enterocolite:** processo infiammatorio della mucosa dell'intestino tenue e del colon, che provoca dolori e crampi addominali, diarrea.

**Espettorante:** sostanza che facilita l'espulsione del catarro dai bronchi e trachea, fluidificandone la secrezione.

**Eupeptico:** rimedio che facilita la buona digestione.

**Febbrifugo:** sostanza che previene o abbassa la febbre.

**Galattoforo:** rimedio che aumenta la secrezione di latte.

**Gastralgia:** dolore acuto, di tipo spastico, a carico dello stomaco; crampi allo stomaco.

**Idropisia:** eccesso di liquido nelle cavità sierose del corpo (solitamente quella peritoneale) e nel tessuto sottocutaneo; comunemente detta ritenzione idrica.

**Infuso:** l'acqua bollente viene versata sulle parti della pianta utilizzata, lasciandola in infusione per 10-60 minuti.

**Ipotensivo:** rimedio che facilita l'abbassamento della pressione sanguigna.

**Leucorrea:** fuoriuscita di secrezioni vaginali, comunemente note come perdite bianche.

**Metrite:** processo infiammatorio a carico dell'utero.

**Metrorragia:** perdita di sangue proveniente dall'utero, nel periodo intermestruale.

**Morfinismo:** intossicazione cronica per eccessivo uso di morfina.

**Nervino:** rimedio ad azione tonica sul sistema nervoso.

**Pettorale:** sostanza che cura le malattie delle vie respiratorie.

**Revulsione cutanea:** aumento dell'afflusso sanguigno ai tessuti cutanei superficiali.

**Sciroppo:** le parti della pianta utilizzata vengono fatte macerare nello zucchero.

**Scrofolo:** forma di tubercolosi, con ingrossamento e degenerazione dei linfonodi del collo, del cavo ascellare e dell'inguine; linfatismo.

**Sedativo:** sostanza che, agendo sul sistema nervoso, calma l'eccitazione e l'ansia.

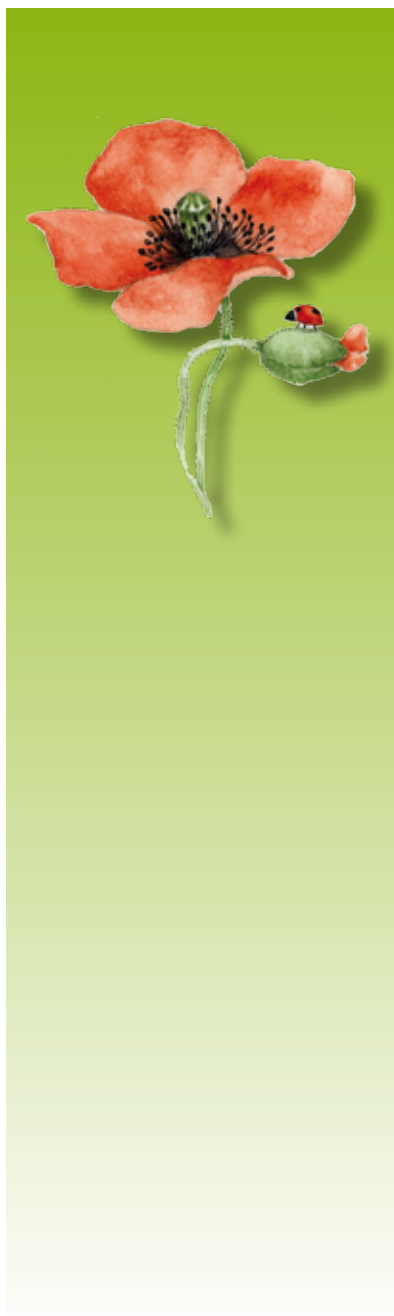
**Stomachica:** rimedio che attiva la funzione digestiva, favorendo l'appetito.

**Tonico:** sostanza che restituisce vitalità ai tessuti.

**Vermifugo:** sostanza che facilita l'espulsione di vermi dall'intestino.

# Indice

<b>Presentazione</b>	3
<b>Introduzione</b>	4
<b>La Via Francigena</b>	5
<b>Il Pellegrino</b>	6
<b>Le Schede</b>	7
Coda cavallina	8
Alloro	10
Bardana	12
Biancospino	14
Borragine comune	16
Camomilla	18
Felce maschio	20
Fieno greco	22
Genziana e genzianella	24
Ginepro comune	26
Ginestra dei carbonai	28
Gramigna	30
Iperico	32
Malva selvatica	34
Noce	36
Ortica	38
Papavero rosso	40
Primula odorosa	42
Quercia	44
Rosa rossa	46
Rosmarino	48
Salvia	50
Tarassaco	52
Timo comune e timo serpillio	54
<b>Bibliografia</b>	56
<b>Glossario</b>	57



## **Giovanni Gorgone Pelaya**

Studi classici alla Badia Fiesolana, è allievo di Padre Balducci.

Diplomato in Erboristeria presso la facoltà di Farmacia dell'Università degli Studi di Siena, nel 1982. Titolare nel 1983 dell'erboristeria La Pura Terra in Castiglioncello (LI). Nello stesso tempo presta la sua opera come Erborista presso l'Istituto Tibetano Lama Tsong Kapa di Pomaia (PI). Fondatore del gruppo appoggio Greenpeace Etruria - Arcipelago Toscano nel 1984.

Autore della collezione artistico-letteraria "Etruschi for Apache and for Lakota" sulla storia e la cultura dei Nativi Nordamericani.

Responsabile della V Commissione di Pace, inviata in Colombia presso la popolazione degli UWA, presso la quale diviene membro permanente come "anziano del consiglio".

Attualmente gestisce una piccola galleria di "Arte Etnica-Centro studi di EtnoBotanica, Naturopatia, Erboristeria ed Alimentazione Naturale in Castiglioncello."

Approfondisce gli studi sulla relazione fra le religioni del Pianeta, soprattutto per la filosofia tibetana, nordamericana tradizionale, induista, cosmogonia cinese, cristiana ed animasti dei popoli ancestrali.



## **Rossella Faleni**

È nata, vive e lavora a Livorno.

Contagiata dal mare, affascinata dalle isole, amante della compagnia della natura, ha ereditato da qualche sconosciuto antenato la passione per il disegno, che è diventata la sua professione.

Collabora con case editrici, associazioni, istituzioni pubbliche, università, illustrando rubriche, volumi, depliant, manuali e guide naturalistiche, curandone talvolta anche la progettazione grafica.

Per parchi e musei di storia naturale cura campagne pubblicitarie, allestisce mostre e percorsi espositivi, progettando e realizzando pannelli, vetrine, diorami e ricostruzioni tridimensionali di esemplari botanici e faunistici.

Per privati realizza decorazioni su qualsiasi supporto (pareti, mobili, tessuti, tele).

Sul web potete visitare una galleria delle sue principali realizzazioni all'indirizzo:

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

[rossella.faleni@fastwebnet.it](mailto:rossella.faleni@fastwebnet.it)