

## Caratteristiche di alcune piante della macchia mediterranea

Il presente elaborato, e' stato messo in cantiere, alla base di Mercogliano, in funzione del progetto in corso di svolgimento. Integra la ricerca svolta dai giovani napoletani, sulle piante officinali. Completa l'impostazione di progetto dei volontari dell'alto casertano. Fornisce spunti di riflessione pertinente, anche per le basi dell'alta irpinia, in quanto son piante alquanto diffuse nell'entro terra avellinese. Con alcune di esse son state realizzate, a titolo sperimentale, ulteriori strade gastronomiche, per la valorizzazione di antichi sapori.

La aspirazione ottimale, generata dal presente lavoro, e' quella di addivenire a nuove opime colture. Son risorse da proporre al mondo rurale campano, per incrementare il valore aggiunto dell'economia agreste con le plurime attivita' del suo indotto. *Le nozioni contenute nel presente manoscritto, quand'anche di qualche marginale interesse, a vario titolo, per la salute, hanno valore puramente scientifico culturale, riferito soltanto all'ambito del progetto in fase di attuazione.*

*Con riserva di errori di stampa omisioni e modifiche. L'Associazione Internazionale Golden Boys Onlus non si assume alcuna responsabilita' sui testi, nonche' sull'utilizzo improprio del presente elaborato. L'Associazione, inoltre, declina ogni responsabilita' per eventuali incidenti in cui incorresse il lettore.(Ndr)*



### **ARNICA** (*Arnica Montana L.*)

**Dove cresce:** cresce spontanea nei pascoli alpini e sulle morene inerbate e decalcificate delle Alpi e, in parte, dell' Appennino.

**Cosa si usa:** il rizoma (radice) e i fiori.

**Proprieta' conosciute:** per uso interno è un moderatore dei riflessi midollari (A. RICHAUD), anticatarrale (specialmente dei catarrri senili), antispasmodico ed eccitante del sistema nervoso e usato come profilattico contro la febbre puerperale. Per uso esterno è notissimo come revulsivo nella cura dei

traumatismi, degli ematomi, delle lussazioni e dei reumatismi da usare sempre se la cute è integra, vale a dire, se non ci sono ferite neanche piccole.



### **ACETOSA** (*Rumex Acetosa L.*)

**Dove cresce:** spontanea ed abbondante nei luoghi erbosi e freschi, nei prati pingui dalle coste alla fascia submontana.

**Cosa si usa:** la radice ma, più sovente, le foglie.

**Proprieta' conosciute:** diuretiche, sudorifere, emollienti. Viene indicata nelle affezioni delle vie respiratorie (bronchiti, tossi ecc.), nei reumatismi e nella scarsità di urina.

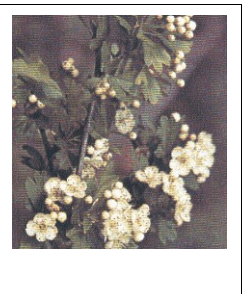


### **BORRAGINE** (*Borragio Officinalis L.*)

**Dove cresce:** tra le siepi e vicino alle case, nei campi pingui e, coltivata, negli orti.

**Dove si usa:** le sommità fiorite e le foglie.

**Proprieta' conosciute:** diuretiche, sudorifere, emollienti. Viene indicata nelle affezioni delle vie respiratorie (bronchiti, tossi ecc.), nei reumatismi e nella scarsità di urina.



### **BIANCOSPINO** (*Crataegus Oxyacantha L.*)

**Dove cresce:** è un grande arbusto spinoso che cresce frequentemente fra le siepi, nelle scarpate e, in genere, nei luoghi assolati e caldi dal mare alla fascia submontana.

**Cosa si usa:** i fiori, le foglie, la corteccia e i frutti.

**Proprieta' conosciute:** la corteccia è febbrifuga e le foglie sono astringenti ed antidiarroiche. I fiori costituiscono la parte più importante nell'uso terapeutico. Godono di proprietà cardiotoniche e antispasmodiche, ipotensivi e

blandamente ipnotici. I frutti sono astringenti antidiarroici e antiscorbutici. Si prescrive come sedativo e antispasmodico del simpatico, con l'effetto una regolazione della pulsazione cardiaca e della pressione sanguigna, nell'angina pectoris, nelle nevrosi cardiache, nello stato di sofferenza dei grandi vasi sanguigni accompagnata da alta pressione, nei disturbi spasmodici e nelle varicose. Giova nelle arteriosclerosi e nei disturbi della menopausa, oltrechè nelle insonnie nervose, vertigini, stati di angoscia e ronzii alle orecchie.



### **CAMOMILLA** (*Matricaria Chamomilla*)

**Dove Cresce:** è comune dal mare al piano submontano, lungo le strade campestri, vicino alle case e nelle zone coltivate. Al nord si trova più facilmente nei campi coltivati a cereali dopo la mietitura. Largamente coltivata.

**Cosa si usa:** i fiori raccolti durante la fioritura o; meglio, un po' prima della prima fioritura.

**Proprietà conosciute:** antispasmodica, febbrifuga, antispastica degli organi dell'apparato digerente; emmenagogo nelle amenorree e dismenorree di origine nervosa; antinevralgico, specie per la fascia interessata il Trigenino, cefalee premenstruali e influenzali, odontalgie; blando sedativo nervoso; battericida, anti-allergico.

**Uso esterno:** malattie della pelle, reumatismi, cicatrizzante in ferite, piaghe e scottature; oftalmico (congiuntiviti ecc.).

**Curiosità:** la camomilla, in soggetti particolari, può provocare insonnia ed eccitazione nervosa.

Altre camomille

La camomilla romana, nome latino *anthemis nobilis*, cresce spontanea, dal sud al nord, è una pianta perenne, dall'odore molto forte, ha le stesse proprietà terapeutiche della camomilla matricaria. Viene utilizzata per la preparazione di amari come l'*anthemis benedettino*, conferisce **resistenza alla fatica intellettuale, allo sforzo fisico, e, in montagna.**

La camomilla mezzana, nome latino *anthemis cotula*, è una pianta molto comune, i suoi fiori però, hanno un odore sgradevole. Essa viene usata frequentemente per schiarire i capelli castano chiaro o biondi e conferire loro riflessi dorati.

Per ottenere questo, basta lavarli con uno shampoo abituale, aggiungendo un infuso di camomilla sufficientemente concentrato e lasciandolo agire per almeno 10 minuti al massimo di un quarto d'ora. Si usano due o tre cucchiaini infusi per mezz'ora, in un litro di acqua bollente



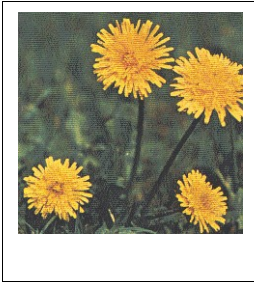
### **CICORIA** (*Cichorium Intybus L.*)

**Dove cresce:** cresce comunemente nei luoghi erbosi e prati nonchè lungo le strade e negli incolti dalle coste agli alti pascoli.

**Come si usa:** le radici e le foglie.

**Proprietà conosciute:** amaro-toniche, stomachiche, depurative e leggermente lassative. Le foglie sono anche stimolatrici epatiche e diuretiche.

**Curiosità:** le radici torrefatte sono il ben noto surrogato del caffè che, oltre al gusto assai gradevole, non ne possiedono i difetti e, al contrario apportano molti sali minerali preziosi per l'organismo.



### **DENTE DI LEONE** (*Taraxacum Officinale*)

**Dove cresce:** frequentissimo nei prati dalle coste fino ai pascoli alpini superiori.

**Come sdi usa:** e foglie e le radici.

**Proprietà conosciute:** elencare tutte le proprietà terapeutiche di questa pianta è molto difficile, perchè assai numerose. E' una delle piante officinali commestibili. Una delle attribuzioni più antiche è quella di stimolare la funzione epatica. Attribuzione giustificata e riconosciuta

in tempi recenti anche da alcuni studiosi. Popolarmente la pianta viene indicata come amaro -tonica, diuretica, depurativa del sangue e blando lassativo. Viene impiegata nelle insufficienze epatiche, nelle calcolosi biliari e nell'ipercolesterolemia (tasso di colesterolo nel sangue troppo alto), viene utilizzato anche nelle emorroidi , nella stitichezza e nell'obesità.



### **ERBA IVA** (*Achillea Moschata*)

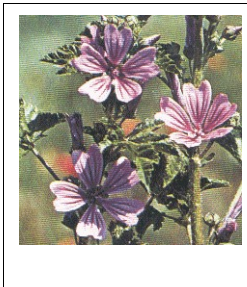
**Dove cresce:** nei pascoli e sulle morene di alta montagna. Ama il substrato di calcio.

**Come si usa:** la pianta intera. I fiori sono meno acri, ma la loro resa è minima.

**Proprietà conosciute:** tonica, stimolante le funzioni digestive, sudorifera, balsamica espettorante. Correttiva dell'odore e del sapore in

altre preparazioni. Aperitiva.

**Curiosità:** spesso la achillea viene chiamata erroneamente "GINEPY". Sono tutte piante che entrano nella composizione di vermuth, amari, aperitivi e digestivi come aromatizzanti.



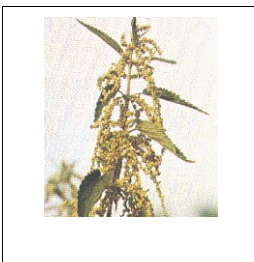
### **MALVA** (*Malva silvestris*)

**Dove cresce:** pianta annua o biennale reperibile un po' ovunque nella zona mediterranea al piani sub- montano. Ama terreni fertili, grassi e umosi. La si trova facilmente nei pressi dei villaggi, delle stalle, fra le macerie e sui ruderi.

**Come si usa:** i fiori, le foglie e le radici.

**Proprietà conosciute:** emolliente per eccellenza in tutti gli stati infiammatori; lassativo, rinfrescante, calmante della tosse, nelle forme catarrali nelle vie respiratorie ; calmante nelle stomatiti e coliti.

**Uso esterno:** emollienti, idratanti per la pelle. Collutori per affezioni infiammatorie della cavità orale (gengiviti, afte ecc.); ascessi, foruncoli.



### **ORTICA** (*Urtica Dioica*)

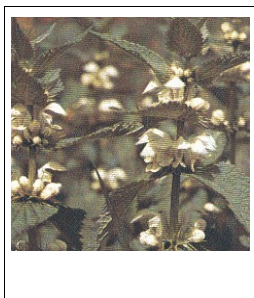
**Dove cresce:** pianta estremamente diffusa e comune specialmente sui terreni ricchi di nitrati o concime organico.

**Come si usa:** le radici e la parte aerea della pianta intera.

**Proprietà conosciute:** questa modesta piantina possiede tante proprietà terapeutiche che meriterebbero ben altra considerazione. E' una pianta comunissima ed è un ottimo diuretico specialmente nei

confronti dell'acido urico, depurativo del sangue, vaso costrittore, antireumatico, stimolatore epatobiliare, stomachico e antianemico. Viene comunemente prescritta nelle diarree, nelle infezioni di tutto l'apparato urinario, nelle emorroidi. E' un rimedio prezioso per eliminare i catarrhi dai bronchi, dall'intestino, dalla vescica e dai reni. Arresta le emorragie interne ed esterne.

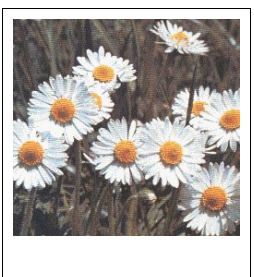
Contrasta validamente i reumatismi (per eliminazione dell'acido urico) e l'ipertensione (pressione arteriosa del sangue troppo alta). Anche per uso esterno l'ortica trova largo impiego. Giova, infatti, in molte dermatosi, nella cura delle afte, di tutte le affezioni della bocca e sulle scottature. E' noto a molti l'impiego dell'ortica, o del suo succo, nella cura del cuoio capelluto.



### **ORTICA BIANCA** (*Lamium album*)

**Dove cresce:** spontanea e comune nei pascoli, nei campi lungo le scarpate e negli incolti dalle coste alla fascia sub- montana.

**Proprietà conosciute:** astringente e vaso – costrittore elettivo negli organi del bacino. Utilizzato per mestruazioni dolorose e irregolari, nelle emorroidi, nelle varici, nelle affezioni della prostata e nelle cistiti .



### **PRATOLINA** (*Bellis Perennis*)

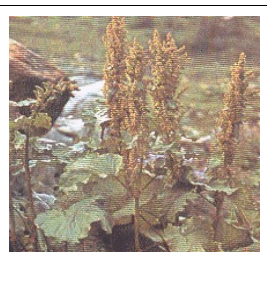
**Dove cresce:** spontanea e abbondante negli erbosi prati con substrato fresco e humoso.

**Come si usa:** La parte aerea della pianta

**Proprietà conosciute:** Sudorifere, depurative, espettoranti. Viene considerata dalla gente della campagna, un ottimo espettorante e la pianta a cui ricorrere in casi di “colpi di freddo” ai bronchi o agli organi

dell' apparato respiratorio. E' anche un buon antinfiammatorio sia per le mucose che per la pelle. Si presta bene a favorire il riassorbimento di ecchimosi e delle contusioni e ad accelerare la guarigione delle piaghe , dei foruncoli e delle ulcere.

**Curiosità:** All'inizio della primavera le foglioline giovani, si possono usare insieme a quelle della cicoria, come insalata con virtù depurative e lassative.



### **RABARBARO ALPINO** (*Rumex Alpinus*)

**Dove cresce:** Spontanea e abbondante, nella fascia montana e subalpina e coleretico (stimola la formazione della bile)

Il Rabarbaro alpino è il fratello povero del nobile rabarbaro inglese e di quello cinese, ma qualitativamente è identico.

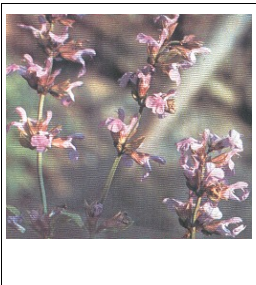


### **ROSMARINO** (*Rosmarinus Officinalis*)

**Dove cresce:** Spontaneo e abbondante sulle coste e i litorali

**Come si usa:** La sommità fiorita e le foglie

**Proprietà conosciute:** Stomachico, antispasmodico, antistertico, tonico. Viene quindi impiegato nelle astenie, nell' asma e nelle malattie respiratorie, viene utilizzato anche nelle digestioni laboriose e dolori di stomaco.



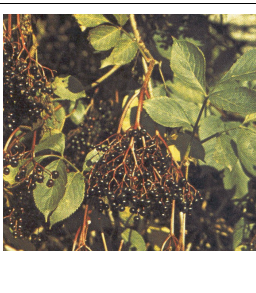
### **SALVIA** (*Salvia Officinalis*)

**Dove cresce:** spontanea e abbondante sui dirupi sassosi e assolati del centro – sud.

E' intensamente coltivata

**Come si usa:**La sommità fiorita e le foglie.

**Proprietà conosciute:** Tonic generale, antispasmodica, diuretica, antisettica. Si usa nelle astenie, nelle cattive digestioni, nell'asma, nei casi di eccessiva sudorazione, nella ipotensione e nella menopausa. Per uso esterno nelle afte, nevralgie dentarie, laringiti e altre affezioni della bocca, nonché nelle dermatosi, eczemi, ulcere e piaghe.



### **SAMBUCO** (*Sambuco Nigra*)

**Dove cresce:** Spontaneo e comune nei boschi freschi, fra le siepi, lungo i corsi d'acqua e le strade

**Come si usa:**La seconda corteccia, le foglie, i fiori, i frutti

**Proprietà conosciute:**La corteccia ha proprietà diuretiche, le foglie sono lassative e purganti; i fiori sono un eccellente sudorifero, adatti ai raffreddori dei bronchi; i frutti sono lassativi, antinevralgici, e apportatori di vitamine.



### **VALERIANA** (*Valeriana Officinalis*)

**Dove cresce:** abbastanza comune nei boschi umidi, lungo i ruscelli, spesso associata ad altre erbe

**Come si usa:** le radici

**Proprietà conosciute:** è la pianta che equilibra il sistema nervoso, trova largo impiego come sedativo e calmante dell'isteria di carattere nervoso insonnia, nevrosi, crampi addominali, ipereccitabilità, e disturbi della menopausa.

**Curiosità:** E' un eccitante per i gatti che al contatto con la pianta danno segni di ubriachezza.



**IPERICO** (Hypericum perforatum)

**Dove cresce:** Spontaneo e abbondante nei campi, lungo i bordi delle strade, e dei sentieri in tutti i luoghi erbosi, caldi e assolati.

**Come si usa:** Le sommità fiorite

**Proprietà conosciute:** le proprietà sono numerosissime. E' un buon antisettico, decongestionante e balsamico. Viene usato con profitto nell'asma, nelle affezioni bronchiali, nelle digestioni difficili e nell'incontinenza d'urina.

Per uso esterno, adatto a lenire i dolori della gotta, della sciatica, e dei reumatismi, nonché cicatrizzante di scottature, piaghe e ulcere.

**Curiosità:** L'iperico è conosciuto come erba scaccia diavoli per il suo profumo di incenso:

*N.B.:Il presente lavoro e' estratto ad esclusivo uso privato di studio  
Ricerca ed elaborazione di: Katia Melchionda ed Elisa Spera  
Coordinamento di: Silvana Fuina*

**09/09/07 Avellino**

**Bibliografia:**

- Silvio Stefanelli, I FIORI DELLA MONTAGNA, V edizione, collana ricerche, 1977, Priuli & Verlucca Editori, Ivrea;  
Aldo Poletti, FIORI E PIANTE MEDICINALI, salute e bellezza dell'uomo,vol.1, 1978, Musumeci Editore, Aosta;  
Aldo Poletti, FIORI E PIANTE MEDICINALI, salute e bellezza dell'uomo,vol.2, 1978, Musumeci Editore, Aosta;  
Emanuele Lucchetti, Federica Fais,GUIDA AI FIORI,Volume 1, flora alpina e montana, 2007, Technopress Editore, Roma;  
Emanuele Lucchetti, Federica Fais,GUIDA AI FIORI,Volume 2, flora di campo e collinare, 2007, Technopress Editore, Roma;  
Emanuele Lucchetti, Federica Fais,GUIDA AI FIORI,Volume 3, endemismi e specie protette, 2007, Technopress Editore, Roma;  
Emanuele Lucchetti, Federica Fais,GRAN SASSO, un'avventura da vivere, 2006, Technopress Editore, Roma;  
Emanuele Lucchetti, Federica Fais,GRAN SASSO,Volume 2, Parco Nazionale del Gran Sasso, 2007, Technopress Editore, Roma;