

CURARSI VIAGGIANDO

di Franca Latini

E proprio durante una scampagnata o un'escursione in montagna che si possono verificare situazioni d'emergenza come una ferita, una distorsione, una puntura d'insetto, scottature solari e altri circostanze tali da dover ricorrere all'uso di medicinali.

Quale migliore occasione per unire l'utile al dilettevole ed osservare la natura nella sua ricchezza i colori, le forme, le fragranze e utilizzare i frutti per scoprirne le innumerevoli proprietà?

Sarà una vera e propria caccia al tesoro. La natura ci offre da sempre i suoi tesori: moltissime erbe, infatti, anche le più comuni, contengono principi attivi che ne rendono l'uso molto utile per certi disturbi ed anche nel campo della cosmesi. Questa azione benefica è stata scoperta dai nostri progenitori in modo sperimentale e spiegata scientificamente da recenti ricerche di laboratorio.

Prima di procedere nella descrizione di alcuni esemplari comuni facilmente riconoscibili e "preziosi" nei casi di emergenza è indispensabile dare alcune indicazioni sulle modalità di raccolta e di utilizzo.

Innanzitutto scegliere piante sane, asciutte e lontane da fonti di inquinamento. I fiori si raccolgono in boccio: le sommità fiorite quando la pianta è in piena fioritura, le foglie prima della fioritura, le radici in autunno e in primavera.

Dopo aver pulito le parti raccolte, asportando le alterazioni, si può procedere all'utilizzo della pianta e all'essiccazione di quella parte che si intende utilizzare in un secondo tempo. Si essicano al sole cortecce e radici, all'ombra e in luogo asciutto e ventilato tutto il rimanente. Le parti essiccate si conservano in luogo asciutto e al riparo dalla luce.

Le modalità di utilizzo possono essere le più diverse, ma la tisana è il modo più semplice per godere gli effetti benefici delle piante medicinali.

La tisana può essere preparata per decozione o per infusione. Vediamo di cosa si tratta.

Il decotto si prepara mettendo la pianta in acqua fredda: si porta a ebollizione, tenendo coperto il recipiente, lasciando bollire per 5/10 minuti poi si spegne e si lascia riposare per 10/30 minuti.

L'infuso si prepara invece versando acqua bollente sulla pianta e lasciando a contatto, coprendo il recipiente, per un tempo di 10/20 minuti circa.

Malva

Malva sylvestris - *Malvaceae*

Orazio racconta che i Romani e i Greci consumavano largamente la mal-



va come alimento, le cui virtù curative erano già ben note.

I germogli freschi si possono infatti utilizzare per la preparazione di minestrone, mentre le foglie si mangiano come verdura cotta o come ingrediente per il ripieno di ravioli e polpette. Non preoccupatevi: il suo impiego alimentare non ha controindicazioni.

Come e dove trovarla? Niente paura la malva è una pianta abbastanza comune, cresce lungo le strade, nei campi e nei prati fino a 1200 metri. È una piccola pianta perenne, pelosa, con fusti robusti, legnosi alla base ramificati, con una radice affusolata biancastra carnosa. I fiori hanno una corolla di cinque petali rosati bilobi di 3 cm. Le foglie di forma rotondeggiante simile ad un ventaglio aperto, sono munite di un lungo picciolo; il loro colore è verde scuro. La fioritura va da maggio ad agosto.

Le foglie e i fiori contengono mucillaggini, tannino, ossalato di calcio, olio essenziale, un glucoside (la malvina) e vitamina A, B e C, utili per un'azione lassativa e diuretica.

Non solo: i fiori utilizzati in infuso o in decotto costituiscono un valido rimedio per le costipazioni, bronchiti, catarrhi e altre affezioni delle vie respiratorie.

Il decotto si può utilizzare anche per gargarismi e lavande vaginali.

Le proprietà emollienti la rendono efficace nelle infiammazioni della pelle, infiammazioni e ascessi dentogengivali, foruncoli e flemoni che, dopo questa terapia, si aprono spontaneamente.

Tarassaco

Taraxacum Officinale - *Compositae*

Conosciuto anche con il nome di piscialetto, dente di leone o soffione il tarassaco si può raccogliere nei prati falciati, campi, incolti e lungo i sentieri fino al piano alpino.

Si tratta di una pianta perenne, che si distingue per i suoi fiorellini gialli, le foglie dentate (per questo si chiama anche dente di leone) e gli stimmi che costituiscono il noto soffione. I principi attivi sono concentrati nelle foglie, che in primavera, quando sono tenere, possono essere mangiate in una salutare insalata. Il nome popolare "piscialetto" allude alle proprietà depurative e diuretiche della pianta che risulta anche amaro-tonica e quindi indicata come stimolante dell'attività epatica e nella cura delle angiocoliti. Il periodo di fioritura va da febbraio a giugno o, a seconda delle zone, tutto l'anno.

