

In caso di fegato provato da pasti pesanti, come spesso succede quando siamo lontani da casa e non abbiamo abbastanza tempo da dedicare all'arte culinaria, il decotto è veramente miracoloso riuscirà a depurarlo e risollevarne il morale in breve tempo.

### Piantaggine

*Plantago media - Plantaginaceae*

In caso di **punture di insetti** niente paura: la piantaggine che potrete trovare ai bordi delle strade, nei prati aridi o lungo i viottoli fino alla zona alpina vi sarà di grande aiuto. Basterà applicare sulla parte interessata le foglie fresche triturate che hanno anche proprietà lenitive e cicatrizzanti nei casi di **scottature**. Particolarmente indicate anche nei casi di orticarie, dermatiti squamose, acne e altre irritazioni cutanee.



L'infuso è efficace contro congiuntiviti e altre infiammazioni del cavo orale e faringiti.

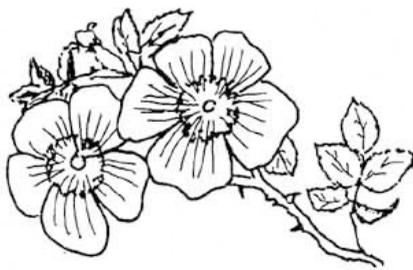
Nota anche come orecchi di lepre o di pecora, per la caratteristica forma delle foglie, è una pianta perenne, con foglie a rosetta, ellittiche picciolate più o meno pelosette; l'infiorescenza è lunga fino a 10 cm, con lunghi stami ad antere bianche, sporgenti.

### Rosa canina

*Rosa canina - Rosaceae*

La vera "perla" dei campi e dei prati è la Rosa Canina della quale si utilizzano sia i fiori che i frutti.

Particolarmente indicato per le persone anziane, l'**elisir di rosa canina** è un potente tonico energeti-



co che si ottiene facendo macerare i frutti contusi nel vino.

In caso di raffreddori si può ricorrere ai frutti della rosa canina ricchissimi di vitamina C (5 volte più del limone).

I frutti, che si possono consumare anche freschi privati dei semi e dei peli esterni, possono essere seccati al sole e conservati in vasetti per farne infusi.

Comunissima nelle macchie e fra le siepi è facilmente riconoscibile perché si presenta come un arbusto perenne, alta dai 1 a tre metri, con rami ri-

cadenti, fusto con aculei ricurvi, foglie ovali; i fiori, presenti nei mesi di giugno e luglio, si presentano con 5 petali rosa pallido, mentre i frutti sono semi ricoperti da peli racchiusi in falso frutto ovale rosso presenti da agosto a ottobre: questi si possono utilizzare in infuso e sono efficaci nei casi di diarree.

I petali profumati della rosa rossa dei boschi o rosa gallica sono ricchi di una sostanza colorante, di tannini e di acido gallico. L'infuso è risolutivo di piaghe torpide e costituisce un ottimo collirio; mescolato al miele dà il miele rosato, ottimo nelle affezioni della bocca e delle gengive.

### Ortica

*Urtica dioica - urticaceae*

Questa pianta comune e facilmente riconoscibile anche di notte per la puntura che dà al solo toccarla, è un vero magazzino di proprietà medicamentose: diuretica, stimolante delle funzioni digestive, depurativa.

È molto diffusa nei boschi, nei campi incolti e nei margini delle strade.

È un'erba alta dai 20 ai 130 cm circa; le foglie, di colore verde chiaro, sono opposte e di forma lanceolata e dotate di un piccolo picciolo. I fiori, del medesimo colore delle foglie, sono raccolti in spighe alle ascelle delle foglie.

Attenzione! Tutta la pianta è coperta da una peluria irritante. Per la raccolta si consiglia di utilizzare dei guanti.

E se avrete abbastanza coraggio potrete dire: Dolori addio!! Già le donne dell'antica Roma ne conoscevano le proprietà specie contro i dolori reumatici e usavano fustigarsi con fasci di ortica. Infatti sfregarsi le parti doloranti con un mazzetto di foglie anche se sembra una follia dolorosa è un utile rimedio.

Si utilizzano principalmente le foglie in decotto. Contro gli afidi delle piante il decotto concentrato è un vero toccasana.

Da non dimenticare l'azione antiseborroica sul cuoio capelluto e inibente la formazione delle forfora.

Del resto i buoni allevatori di cavalli univano una manciata di ortica sminuzzata alla biada per mantenere sani i loro animali e con mantello lucente e morbido.

I giovani getti si possono usare per preparare il ripieno di ravioli o torte salate, frittate e pasta fresca di verdura. E ....buon appetito.

Interessante sapere che col decotto di foglie in aceto si sono risolti anche casi di alopecia, problema di non facile risoluzione per la sua complessa origine.

