

L'ANGOLO DEI RIMEDI NATURALI

ERBE E PIANTE MEDICINALI

Eccoci di nuovo insieme per parlare di erbe e piante di campi e prati da utilizzare come rimedi d'emergenza durante i nostri o meglio i vostri viaggi. Sarà veramente divertente passeggiare nei prati cercando di scorgere quà è là il vostro "tesoro" e sarà utile farne scorta per l'anno a venire.

Bene! In questo breve incontro prenderemo in osservazione due piante, che potrete raccogliere in alta montagna i cui fiori colorati e particolarmente graziosi potranno anche rallegrare le vostre "case viaggianti".

ARNICA

Nome scientifico: Arnica montana
Famiglia: Compositae



Ignota nell'antichità viene valorizzata nella Scuola Salernitana di Medicina, che nel suo "Regimen sanitatis" illustra i vari rimedi naturali fondamentali per "godere lungamente vita felice".

Viene definita nel XIX secolo, la china dei poveri, per le sue proprietà febrifughe. Su di essa ci sono state nel tempo lunghe discussioni riguardo le sue virtù terapeutiche e le eventuali controindicazioni. Più tardi viene però riconosciuta tossica e pericolosa per il sistema nervoso e per la maggior parte dei visceri. Quindi è destinata principalmente all'uso esterno.

Definita anche tabacco di montagna infatti i montanari fumano le foglie; come succedaneo del tabacco è utile nel caso di una cura disintossicante.

Descrizione: pianta perenne h. da 20-50 cm fusto fiorale eretto, glandoloso e peloso; foglie basali a rosetta (disposte regolarmente in circolo all'altezza del colletto e a livello terra), opposte, ellittiche, mentre quelle a fusto sono piccole e lanceolate. Il fiore giallo-arancione (luglio-agosto) a capolino solitario di circa 5-8 cm. Il frutto è un achenio peloso.

Dove si trova: terreni acidi delle Alpi e dell'Appennino settentrionale. Da 600 a 2800 m.

Componenti attivi: olio essenziale, resina, tannino, acido malico, cera, ggomma silicio, pigmenti.

Parti utilizzate: principalmente fiori ma anche foglie essiccate (luglio) e radici (settembre).

Preparazione: infuso per uso esterno.
Tintura preparata con 150g fiori da far macerare per 15 gg in un litro d'alcol. Filtrare e diluire con sola

acqua o con acqua e glicerina in parti uguali. Si possono preparare anche soluzioni più concentrate da utilizzare per frizioni su slogature.

Utilizzo: Frizioni per contusioni, distorsioni, reumatismi, ecchimosi.

Ne è sconsigliato l'uso su ferite.

Proprietà: cicatrizzante, astringente.



EUFRASIA

Nome scientifico: Euphrasia officinalis
Famiglia: Scrophulariaceae

Il nome Euphrasia è greco e significa gioia; sembra infatti che una sana allegria pervada tutti coloro che utilizzano questa pianta. Ed è proprio una vera gioia per i nostri occhi irritati e lacrimanti.

Chiamata anche erba da miopi o "spaccaocchiali" essendo amica degli occhi per eccellenza; è infatti molto efficace per congiuntiviti e oftalmie dei neonati. Paracelso scoprì queste proprietà osservando i graziosi fiori che presentavano sulla corolla una macchia gialla che ricordava molto un occhio.

È pianta spontanea la cui specie, dedicata ad un naturalista prussiano del XIX secolo, raccoglie un grande numero di varietà che si differenziano per la forma del fusto, la grandezza dei fiori e la presenza o mancanza di ghiandole.

Si tratta di una pianta semiparassita, che utilizza cioè altre erbe per sopravvivere.

Descrizione della pianta: Pianta annuale, erbacea, h. da 5 a 30 cm fusto eretto e ramificato. Le foglie sono piccole, ovali, sessili (senza picciolo), opposte (situate in coppia, all'altezza di ogni nodo, l'una di fronte all'altra) e dentate; I fiori bianchi sono bianchi con nervature violetto con centro giallo, in grappoli terminali e fogliosi. La corolla del fiore è composta da due labbra, quella inferiore a 3 lobi stretti. Fioritura: luglio-ottobre.

Dove si trova: nei prati e pascoli dell'Italia centrale ma in particolare in quelli alpini fino a circa 2900 m.

Componenti attivi: tannino, olio essenziale, resina, pigmento e glucoside.

Parti utilizzate: parti aeree della pianta (luglio-ottobre)

Preparazione: infuso e decotto.

Utilizzo: impacchi per congiuntiviti, oftalmie dei neonati e nelle fotofobie.

Proprietà: antinfiammatorio, antisettico, analgesico, astringente.