

stemic de coillonis

**CONVITTO NAZIONALE DI STATO
TOMMASO CAMPANELLA**

Progetto di Educazione alla Salute

ERBE MAGICHE? SCOPRIAMOLO INSIEME

"Le piante officinali ed aromatiche nel nostro territorio"

Insegnante referente: Prof. Caterina Maria Ielo

ANNO SCOLASTICO 2010 - 2011

Bardina cestine herbe q
est autem et apellee laa



GLI ALUNNI

*Bamkhiakh Ghita
Biondo Domenico
Caratozzolo Arianna
Crucitti Chiara
Errante Simona
Ferrara Mariachiara
Genovese Francesco
Giuffrè Maria Teresa
Grillo Carmela Chiara
Iracà Giovanni
Kamel Joussef
Lucisano Antonio
Malaspina Vincenzo
Marchi Francesco
Morsillo Giulia
Moschera Martina
Pustorino Marco
Risorto Federica
Torre Mariapia
Vadalà Sebastiano
Valli Marialuisa
Zucco Alessia*

INTRODUZIONE

La medicina a base di erbe è semplicemente la forma di terapia più antica e più naturale e comporta l'uso di piante adatte a curare questa o quella condizione patologica. Ai giorni nostri l'uomo pare aver perso la capacità di individuare da solo la pianta con la quale curarsi in caso di malattia, mentre la maggior parte degli animali, quando ne ha bisogno, cerca istintivamente la pianta giusta che gli occorre come farmaco per mantenersi in salute. Dal canto nostro dobbiamo comunque presumere che l'uomo primitivo, o perlomeno certi individui particolarmente dotati, possedessero la capacità innata di riconoscere e usare le piante medicinali in modo naturale. La parola e l'abilità nell'apprendere hanno poi consentito che l'informazione sulle piante medicinali venisse tramandata oralmente in modo che la conoscenza essenziale di queste perdurasse attraverso i millenni.

La divisione tra fitoterapia e medicina tradizionale, che si serve di farmaci di sintesi per la cura delle malattie, è comunque un fatto recente che perdura da meno di un secolo: fino a tutto il XIX secolo, infatti, il medico di famiglia prescriveva ancora ai suoi pazienti rimedi per la gran parte costituiti da erbe.

Anche ai nostri giorni, in tutto il mondo, la maggior

parte dei farmaci si basa su sostanze vegetali e numerosi prodotti di sintesi sono stati preparati realizzando in laboratorio molecole organiche presenti nelle piante. Tuttavia gli erboristi usano le erbe in modo diverso da quello della medicina tradizionale, che bada molto ad eliminare i sintomi dando minore importanza alle cause che ne provocano l'insorgere.

Una vena varicosa, che dà dolore ed è antiestetica viene asportata, ma spesso non ci si chiede perché si è ridotta così e non si prendono le dovute precauzioni affinché il male non si estenda ad altre vene.

Talvolta a coloro che soffrono di infezioni delle vie respiratorie, vengono somministrate abbondanti dosi di antibiotici che eliminano i sintomi e l'infezione, ma non si cercano le cause che rendono i pazienti soggetti a tali infezioni.



Il fitoterapista, invece, cerca sempre di considerare l'individuo nel suo complesso, come un insieme di cause ed effetti, cosicché il suo scopo principale, quando cura ad esempio una persona afflitta da emicrania, non consiste solo nell'eliminare il dolore già esistente, ma nel cercare e rimuovere le cause che lo provocano. Non è perciò possibile trovare dall'erborista un flacone con la scritta "pozione contro l'emicrania", perché ogni paziente è un individuo con esigenze del tutto personali; per esempio, le erbe somministrate a una paziente sofferente di emicrania durante il periodo mestruale saranno completamente diverse da quelle che vanno prescritte a un paziente la cui emicrania, pur presentando gli stessi sintomi, è provocata da tensione nervosa o da stasi biliare.

Ogni essere vivente possiede una forza vitale che, seppur in modo non completamente comprensibile dalla scienza ufficiale, lavora all'interno del corpo, mantenendolo sano ed efficiente. Durante una malattia il flusso di tale energia vitale viene interrotto e l'aiuto delle sostanze naturali, e delle piante in particolare, è l'ideale per reintegrarlo nel modo corretto. L'erborista dunque tende, con i decotti e gli infusi, le tinture e le pomate, a mantenere costanti gli equilibri metabolici, conservando il corpo in condizioni ottimali e aiutandolo solo in quelle particolari funzioni ove si manifesti qualche debolezza o qualche infezione. Con i farmaci di sintesi si immettono invece nel corpo molecole "innaturali" che l'organismo non "conosce" poiché non vengono mai prodotte a livello dei suoi organi e tuttavia le deve scindere e metabolizzare costringendosi a elaborazioni chimiche che gli sono estranee. Inoltre la parte superflua e i residui di questi farmaci si accumulano nel corpo provocando talvolta, anche dopo molti anni, problemi imprevisti.

A questo proposito non va dimenticato che la caratteristica principale della medicina a base di erbe consiste nell'usare una parte della pianta (il fiore, le foglie, la radice) nella sua interezza e non gli elementi curativi isolati, poiché spesso questi agiscono in modo completamente diverso.

Quando si scoprì la liquirizia (*Glycyrriza glabra*) curava l'ulcera gastrica e, anziché ridurne semplicemente l'attività e l'acidità, creava una vera barriera protettiva, ci si adoperò per individuare ed estrarre dalla pianta il principio attivo: non appena questo venne isolato le case farmaceutiche ne prepararono un prodotto derivato, che venne messo in vendita e usato dalla medicina ortodossa. Sfortunatamente tale farmaco provocava debolezza, apatia, ritenzione di liquidi, disordini cardiaci e anche infarti nelle persone più anziane, mentre il semplice estratto dell'intera radice non provoca alcun effetto collaterale, dal momento che la sostanza vegetale nel suo complesso contiene sostanze che neutralizzano spontaneamente gli effetti indesiderati.

Per fare un altro esempio possiamo ricordare che l'efedrina, un farmaco molto usato nella cura delle comuni malattie da raffreddamento, provoca in molti individui, come effetto collaterale, un innalzamento della pressione sanguigna. Il farmaco veniva originariamente estratto da una pianta chiamata esedra (*Ephedra spp.*) usata da centinaia d'anni in Cina e in altre parti del mondo. La pianta però non contiene soltanto efedrina, ma almeno altre dieci sostanze attive, alcune delle quali hanno effetto esattamente opposto a quello dell'efedrina isolata. In pratica se si usa la pianta intera anziché l'efedrina isolata si conservano i benefici effetti di quest'ultima e non si presentano gli effetti collaterali a volte spiacevoli che abbiamo citato.



Antico erbario indiano, scritto in lingua persiana

BREVE STORIA DELLA FITOTERAPIA

Il primo reperto che testimonia dell'uso dei vegetali da parte dell'uomo (almeno a scopo rituale) risale all'epoca della civiltà di Neanderthal ed è stato rinvenuto in una sepoltura risalente a 60 000 anni fa, che si trova attualmente in territorio iracheno. Al momento dell'inumazione il cadavere del nostro lontano antenato venne circondato da fiori i cui granelli di polline, perfettamente conservati, sono stati recentemente analizzati dagli studiosi, che hanno potuto determinare otto diverse specie di piante, sette dei quali sono ancora oggi adoperate dagli indigeni del luogo per scopi medicinali. Tra queste ne citiamo due in particolare: il millefoglio (*Achillea millefolium*) e la bismalva (*Althea officinalis*), uno dei numerosi tipi di malva utilizzati nella terapia a base di erbe per il loro alto contenuto di mucillagine, una sostanza con azione calmante e antinfiammatoria.



Illustrazione tratta dal codice di Dioscoride, XIV secolo

È tuttavia il *Pen Ts'ao*, scritto dall'imperatore cinese Shen Nong, la più antica fonte di notizie sulle piante medicinali: risale al 2000 a.C. e comprende 366 piante. Si trattava di un testo fondamentale che venne adottato anche in altre parti del mondo, cosicché le nozioni riguardanti le erbe in esso contenute vennero ben presto trascritte su tavolette di argilla oppure su papiro. Sebbene in questi antichi scritti la medicina non vada mai separata dal senso del sacro e quindi dalla religione e dalla magia, tuttavia il modo in cui le erbe venivano utilizzate dimostra chiaramente che l'autore aveva una buona conoscenza dell'azione esercitata da molti vegetali sull'organismo umano. Per le antiche civiltà d'Egitto, Persia, India e Cina gli dei erano considerati troppo lontani per intervenire direttamente ed evitare malattie o incidenti ai comuni mortali, ma si pensava che avessero inviato sulla Terra dei delegati ai quali era concesso il potere di vincere gli spiriti malefici, causa prima delle malattie: gli sciamani. Questi uomini "speciali" erano e sono tuttora in varie popolazioni gli "uomini medicina" che ben conoscono le piante locali e la loro azione medicinale e sanno come e in che dosi somministrarle alle persone malate. Egizi e Cinesi furono probabilmente i primi popoli che operarono una precisa separazione tra la magia e la medicina. Da un papiro egizio del 2000 a.C. si può rilevare che a quel tempo in Egitto vi erano circa 2000 medici che curavano i pazienti. Soprattutto con le piante, e consideravano le malattie effetto di cause naturali anziché opera dei demoni. Nel papiro si possono trovare formule e prescrizioni per svariate malattie. Tra gli ingredienti compaiono le cipolle, il melograno, la genziana, il ricino, il colchico autunnale, il papavero, i frutti del sambuco, la menta, la mirra e la scilla.

Negli archivi del re Hammurabi di Babilonia (XVIII secolo a.C.) si trovano vari riferimenti alle piante medicinali; tra queste sono incluse la menta, la liquirizia e il giusquiamo. Molti nomi di piante che usiamo al giorno d'oggi provengono dal greco e dall'arabo attraverso la lingua sumera ad esempio il lino, la mandragora, il papavero e l'albicocco.

Con il progredire delle comunicazioni, tra le antiche nazioni si sviluppò in breve tempo un intenso scambio di piante medicinali e di notizie cosicché molte specie esotiche, soprattutto indiane, entrarono a far parte della farmacopea dei Paesi occidentali.

I Greci naturalmente utilizzavano le notizie sulle erbe importate e le combinavano con la loro conoscenza delle piante medicinali che crescevano nel loro Paese. Prova del legame esistente tra la medicina greca e il mondo vegetale è il nome di *rizotomoki* (che significa "tagliatori di radici") con cui venivano chiamati i medici greci. Si è sempre ritenuto utile raffigurare le piante medicinali, perché la sola descrizione verbale, anche se accurata, risulta generalmente insufficiente per una precisa determinazione della specie botanica considerata.

GLI ERBARI: FRA ARTE E BOTANICA

L'erbario è una raccolta di piante, o parti di piante, opportunamente essiccate e catalogate in un raccoglitore secondo un preciso criterio sistematico o tassonomico. Gli erbari vengono spesso composti al fine di disporre di un campionario delle specie vegetali a cui fare riferimento nello svolgimento di eventuali studi o ricerche. Dopo la raccolta, le piante prescelte vengono lasciate essiccare, schiacciandole tra speciali fogli di carta liscia e assorbente; vengono quindi attaccate su schede di cartoncino e inserite in modo ordinato nel raccoglitore. Le parti della pianta come i frutti e i semi vengono inserite in una bustina che viene unita alla scheda. Ogni scheda viene poi opportunamente compilata con dati relativi alla classificazione della pianta, al suo particolare habitat, alla data e al luogo di raccolta e con altre informazioni pertinenti. Il primo erbario greco che si conosca fu compilato da Diocle di Caristo, allievo di Aristotele, nel IV secolo a.C. Le prime classificazioni delle piante medicinali furono compilate in Grecia, ad opera di Ippocrate che elencò circa 400 specie. Plinio il Vecchio ne descrisse circa mille; fu però il medico Galeno che rese sistematica l'elencazione delle specie officinali e, per

la prima volta, delle precise indicazioni terapeutiche nel trattamento delle singole affezioni.

Il Medioevo portò a una generale decadenza della fitoterapia così come, più in generale, della medicina: tali discipline, infatti, furono

perseguite come pratiche di

Dioscoride, XIII secolo

stregoneria. Sopravvissero, però, grazie ai monaci che, in molti conventi del tardo Medioevo, recuperarono le tradizioni del sapere scientifico antico, e realizzarono i cosiddetti "giardini dei semplici", cioè orti in cui venivano coltivate le principali piante officinali.

Nel settecento l'elaborazione e la diffusione dei primi farmaci di sintesi relegò la fitoterapia a un ruolo collaterale nella terapia delle malattie. Nella seconda metà del Novecento vi fu comunque una riscoperta dell'uso delle piante officinali, soprattutto in considerazione che i principi in esse contenute agiscono spesso in sinergia e quindi in modo diverso dai singoli estratti, che spesso entrano nella composizione dei farmaci tradizionali.



Versione dell'erbario di



Erbario, affresco di Diego Rivera – Città del Messico

GUARIRE CON LE ERBE

E' il caso di precisare, innanzitutto, la differenza che intercorre tra erboristeria e fitoterapia: l'erboristeria cura e si procura le erbe officinali, le prepara e le vende in forma non medicamentosa.

Curarsi con le erbe vuol dire impostare una cura seguendo una ben determinata metodologia, in base alla prescrizione del medico e alla stretta collaborazione dello specialista.

Al giorno d'oggi ha ben poco senso ed è notevolmente rischioso curarsi empiricamente mettendo in pratica da soli tentativi improvvisati alla ricerca della soluzione migliore.

Attenzione quindi: non basta un litro di "ricette" per risolvere ogni problema di salute, tale modo di pensare è assolutamente irrazionale, specie in caso di gravi patologie.

E' comunque vero che taluni consigli che verranno proposti in questo opuscolo possono contribuire a rendere alcune cure più tollerabili all'organismo, specie per quelle indisposizioni o leggere malattie che normalmente tendiamo a trascurare per motivi di stress, dimenticando che "noi stessi siamo il nostro corpo".

Ricordiamo inoltre che, se la salute non è assenza di malattie, la fitoterapia, pur risolvendo problemi contingenti del momento, va considerata in un'ottica di più ampio respiro, quella della prevenzione. Nelle prossime pagine prenderemo in considerazione alcune piante e i benefici che da esse si possono trarre per la nostra salute. Abbiamo cercato di trattare l'argomento con semplicità e sintesi, utilizzando per le piante i nomi con cui sono comunemente conosciute.

Di esse troverete un riscontro fotografico che vi agevolerà nella loro eventuale ricerca in natura (che deve essere fatta sempre lontano dai luoghi inquinati).



PRINCIPI ATTIVI E PIANTE

D a una parte *glucidi* o *zuccheri* e dall'altra i *protidi* o *proteine*. I glucidi subiscono a loro volta trasformazioni dando origine a altri composti, come per esempio i lipidi o sostanze grasse. Dall'azione metabolica della piante, si ottengono come risultato anche una serie di prodotti "secondari", spesso importanti in campo fitoterapico. Tali composti sono gli alcaloidi, i glucosidi, i tannini, gli oli essenziali.

Di importanza vitale sono anche gli antibiotici naturali, le vitamine e gli oligoelementi (microelementi presenti in piccole tracce negli estratti secchi delle piante).

Per meglio capire l'importanza di questi composti e la loro azione fitoterapia, ne diamo di seguito una veloce descrizione.

- **GLUCOSIDI:** formati dall'unione di un glucide con una genina (prodotto catabolico) di secrezione della pianta). La presenza del glucide riesce a neutralizzare la possibile tossicità della genina, dando origine a un "glucoside non tossico". Sono composti da dosarsi con particolare attenzione poiché possono risultare tossici. Tra i principali ricordiamo la salicina e la digitossina.
- **ALCALOIDI:** prodotti azotati del metabolismo vegetale. Per molti versi restano ancora sconosciute le funzioni alle quali presiedono. La loro peculiarità è di essere localizzati nelle zone più disperate della pianta.



Il principale effetto esplicato dagli alcaloidi è a carico del sistema nervoso con azioni stimolanti o sedative. Tra i principali appartenenti a questa categoria ricordiamo la nicotina, la teina, la papaverina ecc.

- **OLI ESSENZIALI:** anche questi composti sono un prodotto del metabolismo vegetale e si possono diversificare in essenze vegetali e resine: Le prime, di tipo volatile, si presentano all'esterno della pianta sottoforma di essudati; le seconde, composti terpenici, si trovano disciolte negli oli essenziali, che evaporando lasciano residui collageni sulle superfici della pianta. Gli oli essenziali sono dotati di spiccate qualità antisettiche e sono quindi molto usati in fitofarmacia.
- **TANNINI:** composti fenolici derivanti dal metabolismo vegetale, di colore scuro, si riconoscono per il caratteristico gusto allappante. Vengono impiegati per le loro qualità astringenti e disinfettanti.
- **VITAMINE:** si trovano nelle parti verdi dei vegetali, possono essere idrosolubili o liposolubili. Il corpo umano le usa sintetizzandole nell'attività metabolica. Tra le principali ricordiamo la vitamina A con azione antixerofthalmica, il gruppo B con azione antipellagrosa, la vitamina C con azione antiscorbutica.
- **SALI MINERALI:** le piante ci forniscono anche un'ampia gamma di Sali minerali, che presiedono, nell'attività metabolica, a importanti processi osmotici e di scambio. Essi si dividono in "macro" e "micro" elementi in base ai quantitativi presenti negli estratti secchi delle piante ed entrambi i gruppi sono indispensabili alla vita umana. I macroelementi sono: calcio, fosforo, potassio e azoto; i microelementi sono: ferro, cobalto, zinco, manganese, litio ecc.



LE TISANE E LA LORO PREPARAZIONE

✓ a preparata seguendo scrupolosamente le indicazioni date, prestando attenzione al tipo di pianta, alla parte di essa utilizzata (stelo, foglia, fiore, radice, ramo, corteccia ecc.) nelle quantità e modalità definite.

Per quanto riguarda la concentrazione è importante non esagerare né in eccesso né in difetto per evitare che si presentino effetti indesiderati e inattesi, come pure che non si presentino affatto.

I principi attivi della droga talvolta sono in alcuni specifici organi della pianta, in altri casi in tutta la pianta. Per poter usufruire delle loro proprietà è necessario estrarli e le tisane sono appunto dei preparati che sfruttano l'effetto solvente dell'acqua a caldo o a freddo.

I procedimenti per la preparazione delle tisane sono fondamentalmente tre: infusione, decozione e macerazione.

Essi estraggono le sostanze attive secondo le caratteristiche della parte della pianta presa in considerazione. Quindi, le piante aromatiche non vanno bollite perché il calore porterebbe con sé le loro proprietà curative. Idem per i fiori che, salvo le dovute eccezioni, sarà bene trattare con procedimenti di infusione o macerazione. La decozione è invece adatta per le parti dure delle piante (radici, stelo, corteccia), che dovrete far bollire per 5-6 minuti.

L'INFUSO

Nella maggior parte dei casi si tratta di una soluzione medicamentosa particolarmente indicata se si utilizzano fiori o foglie: per prepararlo si versa acqua bollente sulle droghe poste in un recipiente di terracotta o vetro; si lasci riposare (come per un tè) per 5-10 minuti, quindi si filtra. Le dosi riguardanti le erbe essiccate variano a seconda del tipo e dell'uso che se ne vuole fare, normalmente però il rapporto è di 5 g di droga ogni 100 g di acqua. Per dolcificare utilizzare miele e bevete subito l'infuso dato che le sostanze attive sono spesso volatili e si disperdono facilmente con il vapore.

IL DECOTTO

Prevede che le droghe siano poste in acqua in un recipiente provvisto di coperchio e quindi che il tutto venga portato a bollore per un tempo che varia da 5 minuti per fiori, sommità fiorite, piante intere e foglie, a 10-20 minuti per corteccia, radici, legno. Poi spegnete e lasciate in infusione per altri 10 minuti, quindi filtrare. In genere si utilizzano 2-5 g di droga ogni 100 g di acqua. E' bene bere subito il decotto dato che i principi attivi sono spesso volatili.

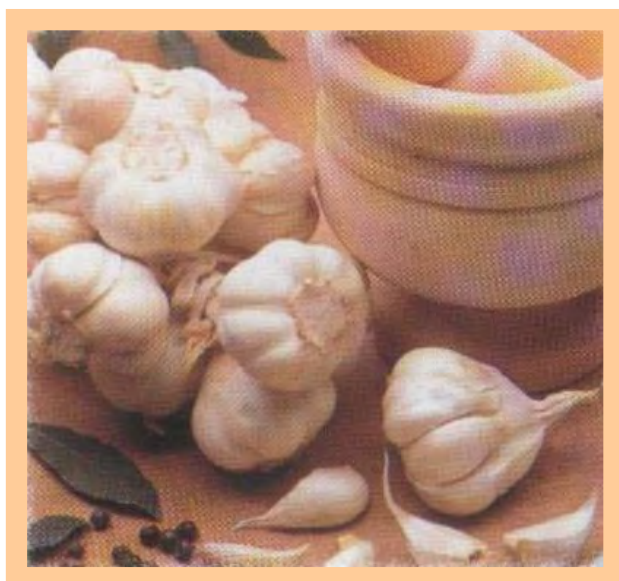
IL MACERATO

Procedimento elaborato che richiede generalmente un lungo tempo di preparazione. Le droghe saranno poste a riposare in acqua fredda per periodi che possono variare da un giorno a più settimane a seconda del tipo di droga utilizzato. Il macerato andrà poi filtrato con cura. Come solvente per la macerazione possono essere impiegati acqua, vino, alcol e olio. Tutte le operazioni sono da eseguire a freddo.

AVVERTENZE E CONTROINDICAZIONI NELL'USO DI ALCUNE DROGHE

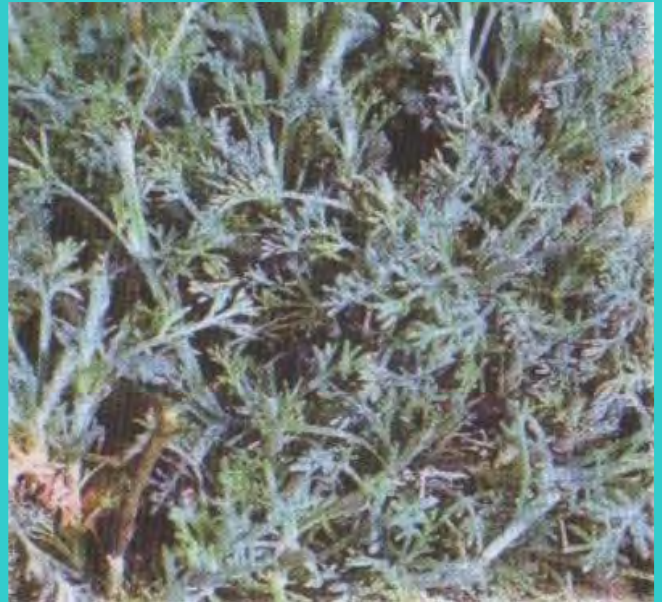
Vi preghiamo di attenervi scrupolosamente alle avvertenze qui esposte. Ogni volta che preparate infusi, decotti o macerati abbiate cura di controllare preliminarmente le droghe richieste dalla ricetta con l'elenco di seguito presentato:

- ✚ AGLIO: controindicato per chi ha la pressione bassa.
- ✚ ACETOSELLA: controindicata per chi soffre di gotta e litiasi. Rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ ALTEA: da non preparare in recipienti di ferro.
- ✚ ARNICA: controindicata per chi soffre di disturbi e malattie renali. Rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ ASSENZIO: rispettare scrupolosamente le dosi; non utilizzare per lunghi periodi
- ✚ ASPARAGO (RADICE): controindicato per chi soffre di malattie e disturbi della vescica urinaria.
- ✚ BIANCOSPINO: controindicato per chi soffre di bassa pressione arteriosa. . Rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ BOLDO: Rispettare scrupolosamente le dosi indicate.
- ✚ BORSA DEL PASTORE: controindicata per chi soffre di bassa pressione arteriosa. Rispettare scrupolosamente le dosi indicate.
- ✚ CAMOMILLA: controindicata per le donne in stato di gravidanza.
- ✚ CARDOSANTO: controindicato per i sofferenti di stomaco e reni.
- ✚ CENTAUREA MINORE: se usata in dosi eccessive può irritare l'apparato digerente. Non abusarne.



- ✚ CIPOLLA: controindicata per chi soffre di stomaco e digestione difficile.
- ✚ CORIANDOLO: controindicato per chi soffre di gastroenteriti e affezioni renali. Occorre rispettare scrupolosamente le dosi indicate.
- ✚ DULCAMARA: rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ EDERA: rispettare scrupolosamente le dosi; prima di utilizzare chiedere il parere di un medico in caso di malattie interne.
- ✚ EQUISETO: rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ FELCE MASCHIO: rispettare scrupolosamente le dosi, evitando l'assunzione di alcolici durante la cura.

- ✚ FINOCCHIO: controindicato per le donne in stato in gravidanza. Rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ GENEPI: rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ GENZIANA: rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ GINEPRO: in dosi massicce può provocare irritazioni all'apparato urinario. Controindicato per le donne in gravidanza.
- ✚ ISSOPO: controindicato per chi soffre, di malattie nervose (nevralgia, epilessia ecc.)
- ✚ LAVANDA: rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ LICHENE D'ISLANDA: controindicato per chi soffre di ulcera.
- ✚ LIQUIRIZIA: non usare in dosi massicce.
- ✚ MELISSA: rispettare scrupolosamente le dosi.
- ✚ OLMARIA: evitare di bollire la pianta.
- ✚ PINO: controindicato per chi soffre di malattie renali.
- ✚ PREZZEMOLO: controindicato per le donne in gravidanza.
- ✚ ROSMARINO: controindicato per le donne in gravidanza. Rispettare scrupolosamente le dosi ed evitare l'uso prolungato.
- ✚ RUTA: controindicata per le donne in stato in gravidanza e allattamento.



✚ SALVIA: controindicata per le donne in stato in gravidanza e allattamento.

✚ SAPONARIA: attenersi scrupolosamente alle dosi; utilizzare immediatamente i preparati.

✚ SENA: controindicato per le donne in stato in gravidanza e allattamento, per i sofferenti di emorroidi, enteriti, crampi intestinali.

✚ TIMO: rispettare le dosi.

✚ VALERIANA: controindicata per chi soffre di bassa pressione arteriosa.

✚ VISCHIO: rispettare scrupolosamente le dosi; non utilizzarlo in decotti.



ALLORO

Laurus nobilis

Coltivato spesso come cespuglio sempreverde è in realtà un piccolo albero. Le foglie lanceolate e coriacee sono ricche di ghiandole resinose e hanno il bordo leggermente ondulato; la pagina superiore è lucida e di colore verde intenso.



IN CASO DI...

Digestione difficile, fermentazioni, dolori di stomaco e inappetenza, raffreddore e influenza. Uso esterno per dolori reumatici, distorsioni e slogature. Molto usato in cucina come aromatica.

E ⁰ conosciuto anche come *Albero dei poeti, Dafne, Lauro.*

Il frutto è una bacca simile a una piccola oliva, che diviene nero-bluastro con la maturazione ed è molto aromatica. Cresce spontaneo nell'area mediterranea. Viene utilizzato in giardini e parchi come pianta ornamentale. Le foglie vengono raccolte per tutto l'anno; le bacche sono raccolte in autunno. E' ricco di olio essenziale, è stimolante, diuretico, stomachico, espettorante, le foglie hanno proprietà antipiretica. Si utilizza sotto forma di infuso, il

decocto è indicato contro raffreddore e reumatismi. Utilizzato in cucina come aroma, può essere impiegato per la stessa caratteristica in un bagno profumato. L'olio essenziale è indicato per frizioni in caso di dolori reumatici, distorsioni e slogature.

CURIOSITA'

Era sacro ai romani e greci, che lo consideravano l'albero di Apollo; da sempre è simbolo di gloria.

ARANCIO

Citrus aurantium

Alberello elegante con foglie persistenti di colore verde intenso. I fiori sono bianchi, piacevolmente profumati. Il frutto è un esperidio di grandi dimensioni di forma sferica o ovoidale, con scorza verde da giovane e di un bel colore aranciato a piena maturità.



IN CASO DI...

Iperensione, insonnia,
digestione difficile,
raffreddamenti e fragilità
capillare. Vastissimo
l'impiego sia cosmetico
sia alimentare.

foglie, la scorza dei frutti, i fiori.

Ricco di olio essenziale e vitamine (C, A, PP, gruppo B) è un ottimo rimedio in caso di avitaminosi o di convalescenza. L'arancio amaro è sedativo, antipiretico e sudorifero. L'infuso di fiori e foglie di arancio amaro è consigliato a insonni e ipertesi, quello di scorza agevola la digestione. Il consumo del frutto fresco aiuta in caso di raffreddore e fragilità capillare.



conosciuta anche come *Arancio forte* o *Melangolo* (*arancio amaro*).

Originario dell'Asia, si è diffuso nell'Italia meridionale, si coltiva anche lungo le coste tirreniche e in alcune zone lacustri del Nord, L'arancio amaro ha proprietà assai simili a quello dolce e, in campo fitoterapico, viene maggiormente stimato.

Dell'arancio dolce si utilizzano i frutti maturi e la corteccia, dell'amaro si impiegano le

UN BAGNO

In casa potrete aggiungere
All'acqua del bagno un infuso
Di foglie di arancio amaro
Per ottenere una pelle
Morbida e profumata.

AGLIO

Allium sativum

L'aglio è una pianta erbacea della famiglia delle liliacee e dei suoi bulbi aromatici. Ha piccoli fiori a sei lobi riuniti in ombrelle; il frutto è un bulbo, detto testa d'aglio, contenente i semi o bulbilli, chiamati spicchi, di forma oblunga, caratterizzati dal sapore piccante e dall'odore pungente. Coltivato sin dall'antichità, l'aglio è largamente utilizzato in cucina e nella conservazione di carni e verdure. In medicina, l'aglio è impiegato per le sue proprietà digestive, diuretiche e antispasmodiche.



L'aglio contiene principi attivi, salicina, solfuri, enzima (aliinasa), vitamine A, B1, B2, C e fermenti. In fitoterapia viene utilizzato per curare reumatismi ed asma. Serve come ipotensivo e vermifugo.

CURARSI CON...

Un'ottima cura contro l'asma o contro molte malattie combattute da questo bulbo consiste nel prendere per un periodo di 15 giorni, al mattino a digiuno e prima del pranzo e della cena, due spicchi d'aglio crudi con il succo di due limoni

ASMA

Infuso: si prendono 3 spicchi d'aglio e si mescolano al succo di un limone, se ne prende mezzo bicchiere, caldo o freddo, tre o quattro volte al giorno.

IN CUCINA

Coltivato sin dall'antichità, l'aglio è largamente usato in cucina e nella conservazione dei cibi.

REUMATISMO

Contro il reumatismo e malattie dello stesso genere, quali l'artrite, è molto efficace la "cura dell'aglio" che si attua aumentando progressivamente le dosi fino ad arrivare a 10-12 spicchi al giorno.

CURIOSITA'

Nell'antichità veniva usato contro i morsi di serpente, per curare la sordità e accrescere la resistenza ai lavori pesanti.

BASILICO

Occimum basilicum

Erbacea dal fusto eretto con ramificazioni nella parte finale. Ha foglie ovali peduncolate, opposte con margine intero o seghettato; possono essere piccole o grandi, verdi o violacei, lisce o bollose. I fiori sono piccoli, bianchi o rosati, e compaiono in giugno-luglio.



E^o conosciuto anche come *Erba regia* o *Erba reale*.

Aromatica originaria dall'Asia, viene coltivata negli orti e nei giardini per il suo particolare profumo. Le foglie vengono raccolte da primavera a fine estate; le sommità fiorite in estate. Va consumato preferibilmente fresco. E' stimolante ed eccitante, antispasmodico e disinfettante. Crudo sul cibo per aiutare la digestione delle pietanze; come decotto o infuso per indigestione,

CURIOSITA'

In passato gli si attribuivano virtù magiche e afrodisiache; il nome in greco significa "degno della casa del re", in chiaro riferimento al suo aroma.

IN CASO DI ...

Digestione difficile, raffreddore influenza, mal di testa, nausea, crampi addominali, agitazione, nervosismo. Uso esterno per alitosi e come tonico per la pelle. E' una delle aromatiche più utilizzate.

raffreddore, influenza, mal di testa, nausea, crampi addominali, agitazione e nervosismo. L'infuso per fare gargarismi contro l'alito cattivo. L'infuso unito all'acqua del bagno tonifica e profuma la pelle; l'acqua distillata al basilico viene spesso usata come tonico per le pelle del viso. L'infuso delle foglie e anche un'ottima bevanda fredda.

CAMOMILLA

Matricaria camomilla

Erbacea annuale con fusto eretto, ramificato. Ha foglie bipennate, di colore verde chiaro. I fiori sono riuniti in capolini lungamente pedunculati; posti su ricettacolo vuoto, presentano un cuore giallo circondato da petali bianchi. Fiorisce da maggio a tutta l'estate.



IN CASO DI...

Nervosismo, insonnia, ipertensione, dolori di stomaco e mestruali, raffreddore e influenza. Per uso esterno come disinfiammante e decongestionante della pelle.

Contiene olio essenziale e sostanze amare, è calmante, nervina, antispasmodica, emmenagoga, carminativa.

Si utilizza sotto forma di infuso. Il decotto aggiunto all'acqua del bagno sarà di giovamento per decongestionare la pelle; utilizzato per il risciacquo dei capelli dopo shampoo ne schiarisce il colore.

È^o conosciuta anche come *Amarella* e *Matricaria*.

Si rinviene con frequenza in tutta Italia negli orti, negli incolti, lungo i viottoli e i muri; più frequente nelle zone asciutte. Ampiamente coltivata per le virtù medicinali. I capolini fiorali vengono raccolti a mano o mediante speciali pettini. I fiori vanno fatti essiccare in luogo asciutto e ventilato per evitare la formazione di muffe.

AVVERTENZE

*Sconsigliato l'uso
A chi soffre di diarrea.
Controindicata alle donne
in gravidanza, va consumata
Lontano dai pasti.*

CARCIOFO

Cynara scolymus

Erbacea con rizoma cilindrico da cui si dipartono il fusto eretto e polloni che si rinnovano a ogni anno.

Le foglie basali sono grandi, verdi nella pagina superiore e argentee in quella inferiore. I fiori, azzurri, sono raccolti in capolini e compaiono in primavera-estate.



IN CASO DI...

Se usato come verdura, il carciofo deve essere consumato subito, poiché ricco di sostanze amare, se ne consiglia l'uso alle donne che allattano.

rende particolarmente utile nei disturbi di origine epatica; agevola coleresi e diuresi. Tintura, vino e decotto per le disfunzioni epatiche e biliari, contro reumatismi, artrite e gotta. Il decotto viene consigliato per impacchi e lavaggi in caso di pelle del viso stanca e impura; l'assunzione del carciofo sia nell'alimentazione che come tisana aiuta a mantenere una pelle luminosa. In cucina è consigliabile crudo, soprattutto nella dieta di anemici e rachitici per l'alto contenuto di ferro.

Frequentemente coltivato, soprattutto in Italia centromeridionale e insulare, per la produzione dei capolini.

Le foglie vengono raccolte in primavera e il rizoma in luglio-agosto. Per uso alimentare i capolini non ancora aperti.

Presenta glucosidi e tannini ed è molto ricco di cinarina, un principio amaro che lo

IN CASO DI...

Rachitismo e anemia, disfunzioni epatiche e biliari, reumatismi, artrite e gotta. Uso esterno per pelle del viso stanca o impura. Molto utilizzata Come verdura e per la preparazione di liquori.

CICORIA

Cichorium intybus

Perenne ricca di lattice e amaro, ha radice a fittone e fusto eretto alquanto ramificato. Le foglie basali sono allungate e caratterizzate da profonde incisioni dentate. In estate compaiono i fiori, capolini circondati da ligule di un colore intenso.



IN CASO DI...

Stitichezza, problemi digestivi e per depurare sangue, reni e fegato. Uso esterno per affezioni della pelle, come rinfrescante, decongestionante ed emolliente.

infuso o decotto (anche l'acqua di cottura della verdura) per depurare sangue, reni e fegato, per la stitichezza e per problemi digestivi, bagni e impacchi per le affezioni della pelle.

La radice cotta e pestata e il succo applicati sulla pelle del viso (o su altre zone) per una maschera rinfrescante, emolliente e decongestionante.

E' conosciuta anche come *Cicoria amara* e *radicchio*. Cresce spontanea un po' dappertutto. Numerose sono le varietà derivate dalla specie selvatica coltivate per il consumo alimentare. Le foglie vengono raccolte prima che la pianta fiorisca; la radice carnosa in autunno. Presenta sostanze amare e sali minerali, è depurativa, colagoga, diuretica, stomachica.

Viene utilizzata come verdura fresca, in

IN CUCINA

In cucina è una verdura molto ricercata per il caratteristico sapore amarognolo e può essere usata lessata o stufata.

Si utilizza la piantina prima della fioritura.

CIPOLLA

Allium cepa

Biennale con grosso bulbo rotondeggiante costituito da tuniche carnose e rivestito esternamente da sottili membrane di consistenza cartacea. Il fusto presenta alla base foglie tubolari e allungate, vuote all'interno. La fioritura avviene in estate.



IN CASO DI

Stipsi, tosse, problemi alle vie Urinarie e di ritenzione idrica. Affezioni della bocca e della gola, ascessi. Per idratare pelli secche e rovinate.

solforate (che ne caratterizzano l'aroma), vitamina C e sali minerali. Si utilizza cruda o cotta per l'alto valore nutritivo, contro stipsi e tosse; come macerato, infuso, decotto, vino o sciroppo contro le affezioni delle vie urinarie e la ritenzione idrica; l'estratto per le affezioni della bocca e della gola. Cataplasmi caldi di cipolla cotta per fare maturare gli ascessi.

In cosmesi viene utilizzata per frizionare pelli secche e rovinate.



originaria dell'Asia, si è diffusa in tutto il mondo ed è coltivata fin dall'antichità. Si utilizza il bulbo raccolto a tarda primavera o in estate prima che la pianta fiorisca (non appena la parte aerea tende a essiccare), così da non perdere parte dei principi attivi in esso contenuti. Ha proprietà pettorali, carminative e battericide.

Presenta oli essenziali, sostanze

AVVERTENZE

Sconsigliato l'uso alle Puerpere, ai malati di fegato, cruda a quanti soffrono di digestione difficile, a quanti sanguinano con facilità, a chi soffre di dermatosi.

FINOCCHIO

Foeniculum vulgare

Erbacea con grossa radice fusiforme e fusto eretto. Le foglie sono profondamente laciniate. I fiori gialli sono riuniti in vistose ombrelle apicali e compaiono in estate. Il frutto è formato da due semi scuri, striati e leggermente schiacciati. Emana un aroma gradevole.



IN CASO DI...

Digestione difficile e nausea; agevola la secrezione latte.
In uso esterno per calmare gonfiori al seno, profumare l'alito e rinforzare le gengive.
Ha largo impiego in cucina come verdura e come pianta aromatica.

A

ma le colline esposte al sole, i luoghi asciutti, le regioni costiere e submontane dell'Italia centromeridionale. Si raccolgono i fusti e le foglie tenere, i semi al termine della maturazione, in ottobre-novembre, estratti dalle ombrelle secche per leggera battitura.

Contiene amido, zucchero, pectina e un olio essenziale (l'anelolo) balsamico; è galattagogo, carminativo, stomachico, emmenagogo.

Si utilizza in forma di decotto e infuso per aumentare la secrezione latte, per i disturbi da cattiva

digestione e contro la nausea. Impacchi con il decotto o cataplasmi di foglie triturate per il gonfiore al seno. I semi pestati e mescolati ad argilla verde ventilata per un dentifricio utile per profumare l'alito e rinforzare le gengive.

AVVERTENZE

*Rispettare scrupolosamente
Le dosi prescritte, poiché
L'anelolo in dosi elevate
Provoca convulsioni*

LAVANDA

Lavandula stoechas

LE ESIGENZE IN FATTO DI TERRENO E CLIMA

La lavanda e il lavandino, aromatiche originari dell'area mediterranea, preferiscono suoli rocciosi o ghiaiosi, preferibilmente calcarei, con esposizione in pieno sole e ben drenati; tollerano molto male i substrati compatti ed argillosi od acidi.

Piante tipiche dei pendii collinosi o montani dell'area mediterranea, dove colonizza i versanti con esposizione a sud, si adatta con difficoltà a posizioni di fondo valle, soprattutto se fredde ed umide.



La lavanda (*Lavanda officinalis*) e il lavandino (*lavandola hybrida*), dei cui esistono diverse varietà, sono rustiche **piante** perenni di altezza compresa tra i 40 e i 100 centimetri; i numerosi **fusti**, molto ramificati fin dalla base, sono a sezione quadrangolare e in giovane età si presentano ricoperti di una leggera peluria grigia simile a quella delle foglie, mentre a maturità appaiono legnose e robusti.

L'**apparato radicale** ha una radice principale legnosa, contorta e numerose radici secondarie che si sviluppano negli strati superficiali del terreno.

Le **foglie**, lanceolate, opposte e coriacee, presentano la stessa peluria dei fusti giovani.

I **fiori**, di colore azzurro o violetto più o meno accentuati, sono di piccole dimensioni, raccolti in infiorescenze; la fioritura si protrae da giugno a settembre ed il frutto è un tetrachenio.

L'aroma dei fiori è fragrante e penetrante, il sapore amarognolo. Sia la lavanda che il lavandino sono ottime piante mellifere.

LE SPECIE E LE VARIETA'

Si conoscono diverse specie di lavanda spontanea.

La specie che cresce ad altitudini superiori ai 500-600 metri è conosciuta con il nome di lavanda vera (*Lavandula officinalis*); è tipica degli ambienti secchi e dei terreni calcarei, di altezza tra i 50 e gli 80 centimetri, con fioritura da giugno a luglio. Questa lavanda spesso cresce spontanea o si naturalizza in diverse zone montane o collinari del nostro Paese.

La specie che cresce ad altitudini inferiori ai 500-600 metri è generalmente conosciuta col nome di *Lavanda spica* o spigo. Questa specie di lavanda è molto sensibile al freddo, di altezza compresa tra i 40 e i 50 centimetri, con steli fiorali ramificati, forte odore canforato e fioritura ritardata di 2 - 3 settimane rispetto alla lavanda vera.

Un'altra specie è la lavanda stecca (*Lavanda stoechas*), anch'essa sensibile al freddo; si adatta molto bene agli ambienti siccitosi e ai terreni sabbiosi e fiorisce tra maggio e giugno.

Priva di valore commerciale, in quanto possiede un aroma molto simile a quello del rosmarino, è la lavanda dentata (*Lavanda dentata*), coltivata soprattutto come pianta ornamentale.

Attualmente è assai coltivato il lavandino (*Lavandula hybrida*).

A differenza della lavanda, il lavandino presenta un maggiore sviluppo vegetativo e la presenza di steli fioriferi più lunghi.

LA RACCOLTA

L'epoca della raccolta cade in periodi diversi a seconda della destinazione del prodotto. Se questa è quella erboristica, le infiorescenze vanno raccolte all'inizio della fioritura quando presentano i colori più vivi, solitamente nel mese di giugno per la lavanda e in luglio per i lavandini.

LE PROPRIETA' E GLI USI

La lavanda presenta proprietà officinali non trascurabili: è diuretica, antispasmodica e sedativa; dato l'alto contenuto in olio essenziale (acetato di linalile, geraniolo, linaliolo, borneolo, canfora, ecc.) è inoltre un potente battericida ed antisettico. Per questo è spesso utilizzata per la preparazione di suffumigi, inalazioni e lavande vaginali.

L'uso interno dei preparati a base di lavanda è sconsigliato se è in atto un qualunque stato infiammatorio. L'essenza è molto usata in profumeria e nell'uso domestico come profumo per la biancheria.

La cucina provenzale francese la utilizza miscelata ad altre erbe mediterranee. Vediamo ora alcune preparazioni.

Infuso come diuretico: ponete in infusione 5 grammi di fiori di lavanda in una tazza d'acqua bollente per 5 minuti, filtrate il liquido e bevetene 2-3 tazze al giorno.

Infuso contro tosse e laringite: ponete 50 grammi di fiori di lavanda in un litro d'acqua bollente, lasciate riposare 10 minuti, filtrate ed addolcite con miele. Consumatene 4-5 tazze durante la giornata.

Decotto contro l'asma: in un litro d'acqua fate bollire per 2 minuti 60 grammi di fiori di lavanda. Filtrate il liquido e bevetene 4-6 tazze durante il giorno.

Decotto contro l'asma: in un litro d'acqua fate bollire per 2 minuti 60 grammi di fiori di lavanda. Filtrare il liquido e bevetene 4-6 tazze durante il giorno.

Alcolato per ferite e contusioni: mettete in infusione per 15 giorni 50 grammi di fiori di lavanda in un litro di acquavite di buona qualità. Filtrate e riponete in una bottiglia al riparo dalla luce. Usatelo poi come un normale disinfettante per piccole ferite o per frizionare una parte del corpo interessata da contusioni.

Olio di lavanda per nevralgie ed emicrania: versate in una bottiglia tre quarti di litro di buon olio d'oliva ed una manciata di fiori freschi di lavanda. Chiudete per bene il recipiente e ponetelo per 20 giorni in un luogo fresco, poi filtrate. Prendete 6-7 gocce un paio di volte al giorno.

Acqua di toilette (uso cosmetico): lasciate macerare per 20 giorni 60 grammi di fiori di lavanda in un litro di alcol a 60°, filtrate e conservate il liquido in una bottiglia utilizzando, oltre che per frizionare il corpo dopo il bagno, anche per purificare la pelle e per bagnare le tempie o le narici quando siete stanchi ed accaldati.

LIMONE

Citrus limon

Sempreverde, ha foglie lanceolate, con piccioli leggermente alati, e piccoli fiori candidi, sfumati esternamente di rosa, oblungi o ovali, ricchi di oli essenziali. Bello e ornamentale in giardino potrà, nelle località meno adatte, essere coltivato in vaso da ritirare in serra o in locali adatti durante l'inverno.

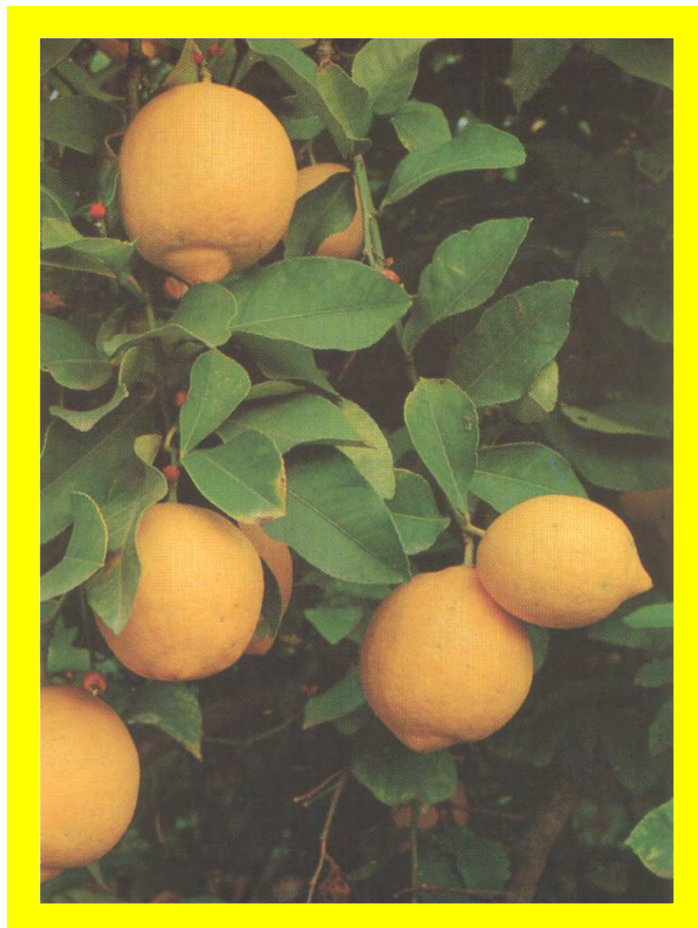
Il limone viene coltivato in tutte le regioni tropicali e subtropicali del mondo e in particolare nell'Italia meridionale, in Spagna, in Portogallo e in California. Originario del Medio Oriente, fu introdotto in Europa e in Nord Africa dagli arabi.

ESPOSIZIONE

Il limone, come del resto tutti gli agrumi, soffre il freddo, le brusche variazioni di temperatura e il vento: riservategli perciò posizioni protette e in pieno sole.

TERRENO

Cresce bene nei terreni leggeri, sciolti e fertili per la presenza di sostanza organica. Sostanza organica che può essere rappresentata da letame ben maturo, distribuito qualche mese prima dell'impianto, oppure da fertilizzanti organici quali, per esempio, sangue di bue liofilizzato cornunghia. Fondamentale è, invece, che il terreno sia caratterizzato da un drenaggio perfetto.



MOLTIPLICAZIONE

Raramente riprodotte per seme, quasi tutte le piante di limone coltivate vengono propagate per innesto. Per ottenere tanti limoni da uno soltanto si può ricorrere alla moltiplicazione per talea. In primavera si prelevano dai rami non spinosi, talee lunghe 40-60 centimetri che si piantano in terreno sabbioso, usando l'avvertenza di lasciar sporgere dal terreno due o tre gemme. Dopo due o tre anni si effettua la messa a dimora.

LA RACCOLTA

La maturazione dei frutti prosegue per tutto l'arco dell'anno. La raccolta avviene 6-10 volte l'anno, quando il frutto è ancora verde e non completamente maturo. La maturazione viene, quindi, portata a termine in ambienti a temperatura controllata, generalmente tiepida.

LE PROPRIETA' E GLI USI

Dal limone si ottiene un succo impiegato per la preparazione di bibite e condimenti e nella produzione di liquori e profumi. La polpa viene utilizzata per l'estrazione di acido citrico e, nell'industria farmaceutica, di vitamina C. La buccia è ricca di oli essenziali, apprezzati per le loro proprietà aromatiche ed utilizzati nella produzione di profumi e sostanze aromatiche. Nel succo di

limone è presente in grandi quantità l'acido citrico, che viene utilizzato come additivo alimentare in cibi e bevande per conferire loro un gusto caratteristico e per le sue proprietà antifermentative; viene anche usato in farmacia e nella preparazione di polveri effervescenti. È inoltre impiegato nella produzione della carta per cianografia, nella stampa su tessuto e come agente pulente per metalli.

LATTUGA

Lactuca sativa

Denominazione comune di svariate specie erbacee appartenenti alla famiglia delle composite e originarie delle regioni temperate dell'emisfero boreale. Vive spontanea anche nelle zone artiche e in Siberia. Le diverse varietà di lattuga si distinguono essenzialmente in base alla forma del cespo. Le lattughe romane hanno foglie allungate e cespo lasso;



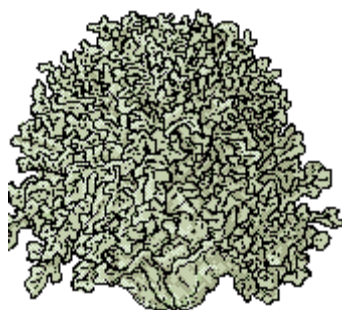
Icebera

hanno foglie più tonde e formano un cespo compatto; le lattughe da taglio non formano cespo e producono nuove foglie dopo il taglio. La pianta della lattuga produce fitte infiorescenze simili a pannocchie e frutti secchi, indeiscenti, detti acheni. La lattuga cresce su terreno ben drenato, soffice e ricco di sostanze organiche fertilizzanti.

La lattuga riveste un ruolo importante nella nutrizione umana, fornendo importanti sali minerali e vitamine.



Romana



Riccia

CURIOSITA'

La lattuga era molto apprezzata e consumata dai romani, veniva servita a fine pasto con l'aggiunta di varie erbe aromatiche: menta, timo, origano e rucetta. Favorisce il sonno e calma il sistema nervoso.

MENTA

Menta piperita

Erbacea con radice biancastra, stolonifera e ricca di rami con foglie oblunco-lanceolate, opposte, brevemente spicciolate con margine dentato. Fiorisce in tarda primavera-estate con fiori rosso-rosati, riuniti in spighe.



IN CASO DI...

Digestione difficile, nervosismo, dolori ventrali, diarrea, mestruazioni irregolari. Uso esterno come disinfettante, per pulire i denti e profumare l'alito, per pulire la pelle. Utilizzata in farmacia, profumeria e cucina.

digestione, come infuso e tintura per nervosismo, dolori ventrali, diarrea e mestruazioni irregolari; il thé di menta è digestivo e rinfrescante. Gargarismi con l'infuso per disinfettare bocca e gola. In unione a bicarbonato di calcio e di sodio come pasta dentifricia e per profumare l'alito. Lavaggi con l'infuso per decongestionare il viso e contro la pelle grassa.

P

resente allo stato selvatico, viene coltivata su larga scala per l'utilizzo terapeutico e cosmetico. Anche le altre specie di menta, solitamente più diffuse allo stato spontaneo, presentano le stesse proprietà. Si raccolgono le foglie e le sommità fiorite. E' ricca di olio essenziale, resine e sostanze amare, è espettorante, carminativa, digestiva. Il mentolo, presente nell'olio essenziale, è usato come anestetico. Essiccata e sparsa sul cibo ne agevola la

AVVERTENZE

Non assumere l'essenza in forti dosi.

ORTICA

Urtica dioica

Erbacea con rizoma lungo, ricco di radichette e fusto eretto. Le foglie sono opposte, ovato-lanceolate, spicciolate, con margine dentato.

In estate compaiono fiori piccoli e verdastri, raccolti in spighe. Tutta la pianta è ricoperta da fastidiosi peli urticanti.



AVVERTENZE

Non consumare i semi.
Va raccolta proteggendosi
Le mani con guanti;
le sostanze irritanti contenute
nei peli vengono neutralizzate
con la cottura.

Molto frequente, anche in gruppi estesi, lungo i cigli delle strade, tra le macerie, nelle radure boschive, nei pressi delle case abbandonate. Si raccoglie tutta la pianta finché è giovane o le sole foglie, in primavera-estate. Appena il fusto lignifica non è più utilizzabile a scopo alimentare. E' ricca di clorofilla, vitamina C e Sali minerali; è emostatica, antireumatica,

cicatrizante, vasocostrittrice, antiflogistica. Si utilizza come cibo per cure disintossicanti; come decotto, succo, infuso o sciroppo per depurare l'organismo, per affezioni dell'apparato intestinale, anemia, artrite, reumatismi. Per uso esterno: frizioni con la lozione per rinforzare il cuoio capelluto; cataplasmi delle foglie sbollentate e tritate per ferite, emorragie e irritazioni cutanee. E' una delle piante selvatiche più apprezzate in cucina.

IN CASO DI...

Necessità di disintossicazione, per problemi all'apparato intestinale, anemia, artrite, reumatismi. Contro la caduta dei capelli, la seborrea e la forfora.

Per guarire ferite, emorragie e irritazioni cutanee.

ORIGANO

Origanum

L'origano è una pianta fortemente odorosa e di grande sapore.

Conosciuto da sempre, l'origano ha numerose proprietà medicinali indiscutibili; i medici della tradizione cinese lo usano da secoli nei trattamenti della febbre, dei problemi intestinali e delle affezioni cutanee. In passato i guaritori popolari usavano l'olio essenziale di questa pianta per curare il mal di denti e per alleviare l'artrite. Gli erboristi contemporanei lo reputano un espettorante, un rimedio digestivo ed un leggero tranquillante.

Inoltre il suo inconfondibile aroma accompagna ed esalta molti dei nostri piatti più tradizionali.



COME SI PRESENTA LA PIANTA

L'origano (*Origanum vulgare*) è una **pianta** erbacea perenne con **radici** significate che presentano numerosi rizomi striscianti dai quali si elevano, per 60-70 centimetri, i **fusti** alcuni dei quali portano foglie mentre altri sostengono le infiorescenze. I fusti, che alla base si presentano spesso sdraiati sul terreno, assumono poi un portamento eretto, ramificandosi nella parte superiore; hanno sezione quadrangolare, colorazione bruno-rossastra e superficie pelosa.

Le **foglie**, che si inseriscono sui fusti mediante un breve picciolo, sono di forma ovale-allungata, lunghe 10-12 mm e larghe 5-7 mm. Il margine è intero o leggermente dentato; la superficie è spesso glabra o con pochissimi peli.

I **fiori**, che **generalmente** compaiono dal mese di giugno sino a settembre, sono riuniti in infiorescenze poste alla sommità dei fusti e sono di colore bianco o rosato.

Il **frutto** è composto da quattro acheni cilindrici, con la superficie liscia e di colore bruno.

L'aroma dell'origano è penetrante ed intenso, il sapore è aromatico e leggermente amaro.

LE ESIGENZE IN FATTO DI TERRENO E CLIMA

L'origano è una pianta originaria dell'Europa e dell'Asia occidentale; in Italia è presente allo stato spontaneo soprattutto nelle zone collinari e montane. I migliori risultati si ottengono nelle calde zone del centro Italia e soprattutto nel meridione del nostro Paese.

LA PROPAGAZIONE

I sistemi di propagazione dell'origano sono essenzialmente due: la semina e la divisione del cespo.

La **semina** si esegue in primavera (marzo-aprile).

La moltiplicazione per **divisione del cespo** permette di mantenere intatte le caratteristiche della pianta madre.

Il periodo più favorevole per la divisione del cespo è quello primaverile (marzo-aprile), ma è anche possibile intervenire a fine estate o all'inizio dell'autunno (a settembre)

PREZZEMOLO

Petroselinum crispum

Il prezzemolo è pianta erbacea biennale; ha un fusto eretto e piccoli fiori; giallo-verdastri riuniti in infiorescenze a ombrella; le foglie sono lucide di colore verde scuro, divise da tre lembi dentati, a segmenti dentati. La specie selvatica, originaria del bacino del Mediterraneo, cresce spontanea in tutta Europa, e in particolare in Italia, su terreni rocciosi o in prossimità di muri; da qui il nome del genere, *Petroselinum*, che significa "sedano di roccia".



LE PROPRIETA' E GLI USI

Il prezzemolo è ricco di calcio, di ferro, magnesio, vitamine A e C, costituisce per l'organismo, specialmente quello dei bambini di cui favorisce lo sviluppo, uno dei più preziosi alimenti.

Il prezzemolo è leggermente febbrifugo, espettorante, molto diuretico; il succo che si estrae dalla pianta fresca, dà ottimi risultati nella cura dell'idropisia, renella, tosse e bronchiti croniche; per l'itterizia viene utilizzato il decotto della radice.

Il decotto di semi e il succo della pianta fresca hanno anche notevoli proprietà stimolanti per le persone affaticate.

Il prezzemolo secco, può essere utilizzato d'inverno per la preparazione del decotto.

Le foglie del prezzemolo sono molto utilizzate per guarnire piatti e aromatizzare pietanze.

ALCUNE PREPARAZIONI

Infuso contro la ritenzione d'urina: mettere in infusione 15 grammi di radici di prezzemolo in un quarto di litro di acqua bollente. Lasciare macerare il composto fino a quando non diventa freddo.

Filtrare e prendere in due dosi dopo i pasti principali.

Decotto contro l'itterizia: Far bollire per 15 minuti 30 grammi di radice di prezzemolo e 30 grammi di radice di sedano in un litro d'acqua. Filtrare e dolcificare con miele. Prendere tre tazze al giorno.

Cataplasma per le ferite: mescolare una manciata di foglie e steli di prezzemolo tritati con una cucchiata di aceto e avvolgere il preparato in una garza ed applicare sulle ferite. Questo cataplasma va rimosso e rinnovato tre volte al giorno.

ROSMARINO

Rosmarinus officinalis

Il rosmarino, che appartiene alla famiglia delle Labiate, è un arbusto tipico della macchia mediterranea. Si presenta spontaneo solo lungo le coste del nostro Paese; ad esclusione di quelle settentrionali del mare adriatico; lo si può trovare anche in prossimità dei laghi sub-alpini come ad esempio quello di Garda o il Maggiore.

Conosciuto da sempre per la capacità di donare fragranza ed un gradevole aroma alle carni, oggi il rosmarino mantiene intatto il suo uso come aromatizzante soprattutto per i secondi piatti, e le sue proprietà conservanti sono alla base dei suoi impieghi in erboristeria.

Nell'antichità fu introdotto nelle cerimonie nuziali come simbolo della fedeltà coniugale.

COME SI PRESENTA LA PIANTA

Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) è un **arbusto** perenne sempreverde e cespuglioso che raggiunge un'altezza di circa 1,5-2 metri.

Il **fusto** inizialmente prostrato e poi eretto, si presenta molto ramificato e ricoperto da una corteccia marrone che spesso si fessura emettendo numerose radichette.

Le **foglie** sono persistenti, lineari, di colore verde scuro e lucide sulla pagina superiore; sono invece biancastre su quella inferiore per la presenza di una sottile peluria.

I **fiori**, che spuntano all'ascella delle foglie poste più in alto sui rametti solitamente sono di colore azzurro-malva, raramente bianco o rosa.

Il **frutto** è composto da quattro acheni ovoidali lisci di colore bruno.

L'aroma è forte, canforato e con odore di incenso; il sapore è aromatico ed astringente.



LE ESIGENZE IN FATTO DI TERRENO E CLIMA

Il rosmarino predilige i terreni calcarei anche se si adatta egregiamente agli altri tipi di terreno. Teme il freddo intenso e prolungato sebbene possa resistere sino ad una temperatura minima di -8° C per brevi periodi.

LA PROPAGAZIONE

Il sistema migliore per propagare il rosmarino è quello per talea. Il periodo più adatto per eseguire questa operazione è l'inizio della primavera al centro e l'autunno al sud.

LE PRINCIPALI CURE COLTURALI

Adatto alla formazione di siepi, indicato per ricoprire muri e pareti, il rosmarino si può coltivare benissimo in vaso, su terrazzi e balconi.

LA RACCOLTA

La raccolta si può effettuare in tutti i periodi dell'anno.

Per la conservazione i rametti si essiccano all'ombra disposti in strati sottili o riuniti in mazzetti molto serrati; ad essiccazione avvenuta si pone il prodotto in contenitori di vetro chiusi ermeticamente e posti al riparo dalla luce.

LE PROPRIETA' E GLI USI

Dal rosmarino si ottengono un olio essenziale ed estratti utilissimi per l'industria dei profumi e della cosmesi, per la produzione di liquori e per l'industria farmaceutica.

Per un uso interno gli si riconoscono proprietà digestive, antispasmodiche e carminative; stimola la diuresi e la sudorazione, regola il ciclo mestruale, seda le tossi convulse. Per uso esterno è soprattutto un buon antisettico.

L'olio essenziale localmente è utile per il trattamento di convulsioni, dolori articolari e muscolari, reumatismi e torcicollo. In cosmesi le lozioni e i bagni deodorano e purificano la pelle, le tinture revitalizzano il cuoio capelluto, i dentifrici e i colluttori al rosmarino rinforzano le gengive.

Infuso purificante: mettete in infusione 5 grammi di foglie di rosmarino in un litro d'acqua, dopo 10 minuti filtrate ed usate per i lavaggi, sciacqui, gargarismi, impacchi e bagni al fine di detergere e purificare la pelle. E' utile anche contro contusioni e reumatismi.

Decotto contro l'emicrania: mettete in infusione 30 grammi di foglie di rosmarino in un litro d'acqua bollente, filtrate dopo 10 minuti; consumatene alcuni bicchierini durante la giornata.

Decotto contro la febbre: bollite per 2 minuti 30 grammi di foglie di rosmarino in un litro d'acqua, dopo 10 minuti filtrate il liquido; consumatene 3-4 tazzine al giorno.

Impacco per gli occhi: miscelate tra di loro un cucchiaino di rosmarino, un cucchiaino di semi di finocchio, un cucchiaino di ruta, un cucchiaino di camomilla ed un cucchiaino di Eufrasia. Prelevatene un cucchiaino sul quale verserete un quarto di litro di acqua bollente; lasciate riposare per mezz'ora e filtrate. Utilizzate per effettuare frequenti impacchi agli occhi in caso di indebolimento della vista.

Liquore al rosmarino: fate macerare in un vaso 20 grammi di rosmarino e 10 grammi di scorza di limone (solo la parte gialla) in 7 decilitri di alcol a 95° per 6 giorni agitando una volta al giorno. Quindi filtrate, aggiungete un litro di vino bianco e lasciate riposare altri 2 giorni. Consumate il liquore dopo i pasti.

AVVERTENZE

Dosi elevate di olio essenziale possono causare intossicazioni.

ALCUNE PREPARAZIONI

Infuso contro l'emicrania: mettete in infusione 5 grammi di foglie di rosmarino in un litro d'acqua bollente, dopo 10 minuti filtrare il liquido; consumare 3-4 tazze al giorno.

Decotto contro la febbre: bollire per 2 minuti 30 grammi di foglie di rosmarino in un litro d'acqua, dopo 10 minuti filtrare il liquido; consumare 3-4 tazze al giorno.

Impacco per gli occhi: miscelate tra di loro un cucchiaino di rosmarino, un cucchiaino di semi di finocchio, un cucchiaino di ruta, un cucchiaino di camomilla ed un cucchiaino di Eufrasia. Prelevatene un cucchiaino sul quale verserete un quarto di litro di acqua bollente; lasciate riposare per mezz'ora e filtrate. Utilizzate per effettuare frequenti impacchi agli occhi in caso di indebolimento della vista.

SALVIA

Salvia officinalis

Conosciuta e apprezzata sin dai tempi antichi, la salvia è sempre stata fedele compagna della storia degli uomini. A essa ci si è rivolti per riacquistare la salute, per aromatizzare i cibi, per usi magici e divinatori.

Già utilizzata dagli Egizi e dai Greci, in epoca romana venne definita "*salvia salvatrix*" e ritenuta un buon rimedio per moltissimi mali. Durante il medioevo -data la somiglianza delle foglie con la lingua, in modo particolare per la sua ruvidità- fu attribuita alla salvia efficacia nel trattamento delle malattie del cavo oro-faringeo, efficacia oggi riconosciuta dalla medicina moderna.



COME SI PRESENTA

La salvia (*Salvia officinalis*) è una **pianta** cespugliosa perenne interamente pubescente (ricoperta di fitta peluria) di altezza compresa tra i 50 e i 70 centimetri.

I **fusti**, a sezione quadrangolare, legnosi alla base, sono molto ramificati e quelli laterali hanno andamento prostrato.

L'**apparato radicale**, fascicolato, si presenta robusto e fibroso.

Le **foglie**, di colore verde cenere, sono intere, opposte, oblunco-lanceolate, spesse, rugose, con bordi leggermente dentati e con piccioli più o meno lunghi; particolarmente sulla pagina superiore mostrano la presenza di ciuffetti di peli alla cui base sta una ghiandola olifera.

I **fiore**, che sbocciano a fine primavera, sono azzurro-violacei o, più raramente, bianchi; hanno un corto peduncolo e sono raggruppati in infiorescenze verticali allungate.

Il **frutto** è definito tetrachenio e contiene piccoli **semi** di color marrone scuro. L'aroma della salvia è forte, il sapore piccante e amaro.

LE ESIGENZE

La salvia, originaria dell'area mediterranea, preferisce i terreni leggeri e calcarei posti in pieno sole.

E' presente in Italia allo stato spontaneo quasi esclusivamente nelle regioni meridionali.

LA PROPAGAZIONE

La propagazione della salvia può essere effettuata sia per seme che per talea.

La **semina** si esegue in febbraio-marzo.

Nel caso in cui si ricorra alle **talee**, queste si prelevano in marzo-aprile da una pianta di 2-3 anni in buona salute.

LE CURE CULTURALI

E' indispensabile una buona esposizione della pianta alla luce al fine di aumentare la concentrazione di oli essenziali nelle foglie. La durata consigliata per la coltura è di 4-5 anni, infatti un impianto di salvia può sopravvivere anche fino a 15 anni.

Eseguito l'**impianto** delle giovani piantine, generalmente nella tarda primavera, le successive operazioni consistono in **sarchiature**, fatte a mano, che hanno lo scopo di arieggiare il terreno e liberarlo dalle infestanti.

LA RACCOLTA

La raccolta di foglie e cimette va eseguita al mattino in giornate di tempo buono, meglio se prima della fioritura, che avviene in primavera.

Una volta raccolte, le parti verdi perdono rapidamente le proprietà aromatiche e quindi è necessario avviare immediatamente il processo di lavorazione e di essiccazione all'ombra.

Il materiale essiccato all'ombra va conservato in recipienti di vetro o in sacchetti di carta.

LE PROPRIETA' E GLI USI

La salvia viene impiegata, soprattutto in forma di gargarismi, come antiflogistico nelle gengive e stomatiti, ma anche come tisana per disturbi vari. L'olio essenziale esercita una notevole azione digestiva, è tonico e ipertensore, per uso esterno ha proprietà astringenti, cicatrizzanti, antisettiche ed è un buon rimedio in caso di punture di insetti. Nella medicina popolare viene usata per facilitare lo svezzamento, per la sua azione inibente sulla secrezione latte.

TISANA COME GARGARISMO: versare 100 millilitri di acqua bollente su 3 grammi (due cucchiaini) di salvia secca finemente tagliata, filtrando dopo 10 minuti.

DECOTTO (tossifugo, sudorazione da debolezza): bollire 40 grammi di foglie di salvia in un litro d'acqua per due minuti. Dopo aver filtrato berne una tazzina la sera prima di coricarsi. Sciacqui con il decotto ripetuti più volte al giorno sono utili per le gengive deboli che sanguinano facilmente.

"VINO " (digestivo): mettete a macerare per 10 giorni in un litro di vino rosso o di marsala 50 foglie di salvia 25 grammi di radice di genziana. Trascorso questo periodo filtrate e conservate in bottiglia. Avetene un bicchierino alla fine di ogni pasto. Questo vino è tonico, antireumatico e digestivo.

DENTIFRICIO: per tutti i denti e purificare l'alito potrete preparare voi stessi un gradevole dentifricio mescolando 6 grammi di salvia ridotta in polvere con 10 grammi di carbonato di calcio in polvere. Amalgamate il tutto con circa 50 grammi di argilla verde.

RICORDIAMO anche che le foglie fresche, sfregate sui denti, li puliscono e purificano l'alito.

TARASSACO

Taraxacum officinale

Il tarassaco comunemente conosciuto come "soffione" o "dente di leone", è una pianta erbacea che appartiene alla numerosa famiglia delle Compositae.

Originario dell'Europa e dell'Asia, in Italia è comunissimo su tutto il territorio. Cresce nei prati, nei luoghi erbosi, negli incolti e ai margini delle strade, sino a 2000 metri di altitudine. Alto fino a 40 centimetri, ha una radice fittonante e foglie riunite in dense rosette basali appressate al suolo. I fiori giallo-oro compaiono dalla primavera all'autunno in capolini solitari all'apice degli steli e sono seguiti da pappi globulari composti da setole ramificate, a forma di ombrello, al cui apice sono deposti i semi piumati.



PROPRIETA'

Tutte le parti della pianta vengono impiegate in campo terapeutico, con un'efficace e sicura azione diuretica paragonabile a quella dei farmaci chimici. Il tarassaco viene anche usato in cosmesi e nell'alimentazione, come erba da insalata e sostituto del caffè. Le proprietà del tarassaco sono innumerevoli: amaro-toniche, eupeptiche, digestive, depurative, colagoghi e lassative. Svolge un'ottima azione diuretica, coleretica e stomachica; stimola inoltre l'appetito. E' particolarmente indicato nella cura dei disturbi epatici, specialmente itterizia, colecisti, ipercolesterolemia e primi stadi della cirrosi epatica. E' un efficace rimedio come antireumatico e nella cura delle artriti. Grazie alle sue proprietà depurative è utile anche nella cura di emorroidi, verruche e dermatiti squamose.

PRINCIPI ATTIVI

Contiene un principio attivo amaro (tarassicina); tarasserina, una resina acida;acidi diossicinnaminici; flavoxantina; inulina; acido citrico, acido fenolossiacetico, riboflavina, sitosterolo, sitosterina, stigmasterolo, cumestrol, vitamina B, C e provitamina A.

SALUTE

Artrite reumatoide e reumatismi

Assumere un bicchiere di infuso di radice al mattino a digiuno prima della colazione.

Cattiva digestione, mancanza di appetito, stitichezza

Prendere 2-4 cucchiaini al giorno di succo fresco o 1-2 cucchiaini di succo conservato.

Disturbi al fegato, insufficienza epatica, itterizia, cirrosi epatica, ipercolesterolemia, calcoli renali, calcoli biliari

Assumere nel corso della giornata, lontano dai pasti, 2 tazze di decotto di radice o 3-4 cucchiaini di tintura.

Xantelasma e dermatiti squamose

Lo xantelasma è un'affezione della pelle, che si manifesta con escrescenze giallastre a livello delle palpebre superiori, dovuta all'eccesso di colesterolo nel sangue ed al cattivo funzionamento del fegato. Fare impacchi e bere, prima dei pasti, 3 tazze di decotto di radici e foglie o, per 15 giorni al mattino a digiuno, un bicchiere di succo fresco.

Emorroidi e verruche

Applicare cataplasmi o compresse preparate con il succo fresco di radici; lasciare agire per 15-20 minuti e sciacquare con acqua tiepida.

Stimolare le attività diuretiche, sudorifere e depurative

Per depurare il sangue, favorendo l'eliminazione delle tossine con la diuresi, assumere, prima dei pasti principali, 3 tazze di decotto di radici e foglie o bere un bicchiere d'infuso tiepido a digiuno. L'uso commestibile delle foglie fresche è un ottimo trattamento depurativo e vitaminizzante.

BELLEZZA

Crema emolliente per pelli secche, non più giovani

Scaldare a fuoco lento 25 ml di olio di soia e 25 ml di olio di mandorle, sciogliere 25 g di burro di cacao e amalgamarlo agli oli; fare fondere 15 g di cera d'api e versarla nel composto mescolando per evitare la formazione di grumi; riscaldare 25 ml di infuso filtrato di tarassaco e aggiungere 0,65 ml di borace; unire tutto al composto e lasciare raffreddare; non appena la crema comincia a rapprendersi unire 5 gocce di essenza di neruli. Conservare la crema in vasetti con coperchio a vite lontano da fonti di calore. Stendere sul viso ogni mattina.

Lozione per schiarire le efelidi e la pelle giallastra

Fare lavaggi delle zone interessate con l'infuso di fiori; se fatti regolarmente questi lavaggi contribuiscono a pulire pelle impure e malsane rendendole fresche e luminose.

PREPARAZIONI

INFUSO: portare a bollire un litro di acqua, togliere dal fuoco e mettere a macerare 25 g di foglie. Lasciare intiepidire, quindi filtrare.

DECOTTO DI RADICI: fare bollire 10 g di radici per 15-20 minuti circa; lasciare raffreddare e colare.

DECOTTO DI RADICI E FOGLIE: sminuzzare e frantumare 30-40 g di radici e foglie; mettere in un litro di acqua fredda, portare a bollore proseguire la cottura per altri 10 minuti. Lasciare raffreddare e colare.

SUCCO DI RADICE: strizzare con una tela le radici raccolte in autunno fino ad ottenere il succo.

E' possibile consumare il succo fresco, addolcito con zucchero o con un po' di miele, oppure conservarlo. In questo caso, aggiungere al succo 18-20 g di alcol a 90°, 15 g di glicerina e 18-20 g di acqua; travasare quindi in una bottiglietta a chiusura ermetica e conservare in luogo fresco e asciutto.

TINTURA: mettere a macerare 20 g di radici essiccate e sminuzzate in 80 g di alcol a 20°. Trascorsi 10-15 giorni colare e filtrare. Assumere 50-60 gocce 3-4 volte nel corso della giornata. E' possibile acquistare in erboristeria la tintura di tarassaco già pronta.

IN CUCINA

Radici e foglie di tarassaco si utilizzano in insalata. Le radici essiccate, tagliate e abbrustolite forniscono un ottimo surrogato del caffè. Tutte le parti della pianta sono impiegate per la preparazione di vini, liquori, bevande toniche e birra.

TIMO *Thymus vulgar*

Tra gli aromatiche ricordano gli odori di tutta l'area mediterranea, quello del timo è senza dubbio tra i più caratteristici e conosciuti. Pianta di modeste esigenze, valorizza ambienti poco fertili, pietrosi e assai soleggiati. Spontaneo dalla Valle d'Aosta alla Liguria, dalla Toscana alla Campania, è presente in estese colonie dai litorali alla montagna.

Conosciuto già dai tempi antichi. Carlo Magno ordinò che fosse coltivato in tutti i giardini erboristici dell'impero, nel corso dei secoli fu usato in modo particolare per le sue proprietà antisettiche.

COME SI PRESENTA

Il timo (*Tymus vulgaris*) è una pianta perenne suffrutticosa, fittamente ramificata, alta da 20 a 60 centimetri, con **fusto** dal portamento eretto, che tendono a lignificare intorno al 4° - 5° anno di vita, e che in prossimità del terreno spesso



emettono radici. L'**apparato radicale** fascicolato, si presenta robusto e di consistenza legnosa. Le **foglie** sono di piccole dimensioni (lunghe 5-8 mm larghe 2-4 mm), lanceolate e brevemente spicciolate, di colore grigio-verde, più chiaro nella pagina inferiore per la presenza di numerosissimi peli secretori. I **fiori**, che generalmente compaiono a partire dal mese di giugno, sono piccoli, di forma tubolare e di colore violetto, più raramente rosa pallido o bianco. Si trovano riuniti in infiorescenze verticali allungate. Il **frutto** è definito tetrachenio e contiene piccoli semi ovoidali lisci di colore bruno.

L'aroma delle foglie del timo è intenso e canforato, il sapore è amaro.

LE ESIGENZE IN FATTO DI TERRENO E CLIMA

Il timo, originario della regione mediterranea orientale, non presenta particolari esigenze rispetto al tipo di terreno.

Cresce spontaneo in tutta l'area mediterranea, non tollera i freddi prolungati e gli inverni umidi.

LA PROPAGAZIONE

Il timo può essere propagato con facilità, sia per seme che per talea. La **semina** si esegue in semenzaio nel mese di marzo interrando il seme a pochi millimetri di profondità.

Nel caso in cui si ricorra alla propagazione per mezzo di talee queste vanno prelevate nei mesi di febbraio-marzo da piante sane e vigorose, che abbiano almeno tre anni.

Buoni risultati si ottengono anche con la **divisione dei cespi** che si può effettuare in primavera o in autunno.

LA RACCOLTA

Il prodotto utile è costituito dalle cimette, ossia dagli ultimi 8-10 centimetri di vegetazione dei rametti.

Il timo, infatti, ha la prima fioritura nel mese di giugno e la seconda, dopo lo sfalcio, in ottobre.

Spesso la scelta più indicata per far sì che l'impianto duri alcuni anni è quella di effettuare un primo raccolto da destinare alla distillazione, ed un secondo da eseguire a fine estate per l'essiccazione.

Il materiale essiccato all'ombra va poi conservato in sacchetti di carta o recipienti in vetro e tenuto al riparo dalla luce.

LE PROPRIETA' E GLI USI

ATTENZIONE

L'uso dell'olio essenziale di timo non è del tutto privo di rischi: bastano infatti alcuni cucchiaini per causare effetti tossici.

anche in caso di pertosse ed asma), antifermentativo intestinale e per normalizzare i processi digestivi.

Le preparazioni a base di timo, quali le tisane e gli sciroppi, sono stimolanti della digestione e della funzione epatica e combattono le malattie da raffreddamento; per uso esterno i decotti di timo stimolano la circolazione superficiale e disinfettano e purificano la pelle.

ALCUNE PREPARAZIONI

Infuso (per le fermentazioni intestinali e le affezioni catarrali dell'apparato respiratorio): versate 100 millilitri di acqua bollente su 1-1,5 grammi (un cucchiaino) di foglie di timo essiccate, filtrate dopo 10 minuti, zuccherate a piacere e bevetene 2-3 tazze al giorno.

Tintura vinosa (digestivo e stimolante dell'appetito): ponete a macerare per 5 giorni in un litro di vino bianco di buona qualità 25 grammi di sommità fiorite di timo. Dopo aver filtrato potete assumere il vino nelle dosi di un bicchierino due volte al giorno prima dei pasti principali.

Impacco (antisettico): lasciate in infusione per 30 minuti un cucchiaino di timo in acqua bollente, poi, dopo aver filtrato, applicate con una garza sulle ferite.

Si ricorda che nella cosmetica popolare il timo viene usato per la sua energica azione defatigante sul viso: versate una manciata di timo in un catino d'acqua bollente per brevi suffumigi avendo l'avvertenza di tenere ben chiusi gli occhi per evitare irritazioni.

La grande diffusione dell'impiego del timo non è dovuta solo alle sue caratteristiche aromatiche, ma in modo particolare alle sue proprietà antisettiche che contribuiscono a prolungare la conservazione dei cibi.

Il timo viene usato come balsamo, tossifugo, fluidificante del catarro (è benefico,

IN CUCINA

Le foglie fresche od essiccate del timo vengono usate in cucina per aromatizzare arrostiti, stufati, umidi, salse, salmì e piatti a base di pesce; quelle fresche vengono messe nelle insalate, nelle marmellate, nelle macedonie di frutta e nelle gelatine.

Bergamotto



''' CITRUS BERGAMIA '''

Oltre che un agrume, il Bergamotto è un ricordo letterario. Se ne parla nella Recherche proustiana, nel Gattopardo di Tomasi di Lampedusa e in Marianna Ucrìa di Dacia Maraini. La pianta, un albero tozzo dalle foglie scure, è celebre dal 1400. Il profumo era stato estratto una volta manualmente dalle bucce spremute contro grandi spugne che venivano successivamente strizzate: oggi le operazioni di raccolta sono meccanizzate e l'essenza si ottiene anche dai fiori e dai rami.

Sul nome si sono formulate varie ipotesi. C'è chi lo collega alla città spagnola di Berga e chi lo fa derivare da Pergamo, in Turchia. La verità non sarà probabilmente mai conosciuta, così come non si saprà quanto fondamento abbia la storia del moro di Spagna che ne vendette un ramo a Reggio di Calabria per diciotto scudi o quella di un'origine americana della pianta, che sarebbe stata portata in Europa da Colombo in persona. Certissima e verificata invece la possibilità di usare l'essenza di Bergamotto per profumare prodotti alimentari e cosmetici. Nella profumeria internazionale se ne fa uso da tre secoli almeno, da quando cioè fu brevettata a Colonia l'acqua che dalla città prese il nome (Kölnischwasser). A scoprire le virtù del Bergamotto era stato un mercante italiano, Giampaolo Feminis, che passando per Reggio di Calabria l'aveva trovato in un giardino. I suoi eredi, i Farini di Germania, fecero partecipe della straordinaria scoperta industriale: fu l'inizio di un'era. Nel XVIII secolo la coltivazione del Bergamotto si diffuse in tutta l'area reggina. Attualmente la superficie interessata alla coltura dell'agrume è di circa millecinquecento ettari, distribuiti lungo la strada costiera che da Villa San Giovanni porta a Roccella Jonica. Un tipo di bergamotto pregiato nasce nei pressi del borgo di Pentadattilo: lo distinguono frutti più carnosi e ricchi di oli essenziali.

Classificazione scientifica

Dominio : Eukaryota
Regno : Plantae
Divisione : Magnoliophyta
Classe : Magnoliopsida
Sottoclasse : Rosidae
Ordine : Sapindales
Famiglia : Rutaceae
Sottofamiglia: Aurantioideae
Genere : *Citrus*
Specie : *C. bergamia*

Origini e storia

Non si conosce l'esatta genesi di quest'agrume, il colore giallo indicherebbe una derivazione per mutazione genetica a partire da preesistenti specie agrumarie quali limone, arancia amara o limetta. Anche la sua collocazione sistematica ha generato molte controversie tra i botanici, alcuni lo classificano come specie assestante, mentre altri lo indicano come sottospecie dell'arancio amaro. Alcune leggende fanno derivare il Bergamotto dalle isole Canarie, da cui sarebbe stato importato ad opera di Cristoforo Colombo, altre fonti propendono per Cina, Grecia o dalla città di Berga in Spagna, mentre si narra la storia del moro di Spagna che ne vendette un ramo ai signori Valentino di Reggio Calabria per diciotto scuri che lo innestarono su un arancio amaro in un loro possedimento nella contrada "Santa Caterina". E' anche probabile che la pianta sia autoctona della Calabria, perché già nel XIV secolo risultano tracce di un agrume esclusivo del sud della Calabria *Limon pusillus calaber*.

L'etimologia più verosimile è *Begarmundi*, cioè **pero del signore** in turco, per la sua similarità con la forma della pera a bergamotta.

La prima piantagione intensiva di alberi di bergamotto (bergamotteto) fu opera nel 1750 del proprietario Nicola Parisi in Reggio Calabria nel fondo di Rada Giunchi , situato di fronte l' area dove oggi si trova , nel cuore della città , il Lido Comunale "Genoese Zerbi". Originariamente l' essenza veniva estratta dalla scorza per pressione naturale e fatta assorbire da spugne naturali (procedimento detto "a spugna ") collocate in dei recipienti appositi (detti concoline).

Nel 1844, si documenta la prima vera industrializzazione del processo di estrazione dell'olio essenziale della buccia grazie a una macchina di invenzione del reggino Nicola Barillà , denominata macchina calabrese che garantiva una rese elevata in tempi brevi , ma anche un'essenza di ottima qualità se paragonata a quella estratta a spugna.

Il Bergamotto è un agrume classificato come *Citrus Bergamia* Risso, appartiene alla famiglia delle Rutacee, sottofamiglia Hesperidee, genere *Citrus*. Il frutto ha forma sferica con un peso medio di 200 gr, il colore, alla maturazione è giallo.

DESCRIZIONE

Si presenta come un albero di modesto vigore (non supera i 4 m), con habitus vegetativo variabile e con rami nei quali raramente si riscontrano spine rudimentali all'ascella della foglia.

I fiori, numerosi e bianchi, odoratissimi, con cinque petali, possono essere sia ascellari che terminali, per lo più riuniti in gruppi e sono ermafroditi. Il frutto è simile a un'arancia, ma di colore dal verde al giallo, secondo la maturazione, a buccia sottile e liscia e un peso che va dagli 80 ai 200 g. La buccia risulta molto ricca di olii essenziali. La polpa, suddivisa in 12-15 spicchi, fornisce un succo molto acido e amarognolo. I semi, in numero limitato, sono monoembrionici .

Si coltivano tre varietà: femminello, a rami esili e frutti lisci, Castagnaro, più vigoroso, con frutti meno sferici, un po' rugosi e Fantastico (circa il 75% della produzione riguarda questa varietà). Il bergamotto è coltivato nella zona di Roccella Jonica e Gioiosa Jonica e nei dintorni di Brancaleone, Bruzzano Zeffirio, Capo Spartivento (Bova e Melito Porto Salvo) in gran parte delle località del Basso Ionio-Reggino.



La coltivazione del Bergamotto e la produzione e commercializzazione della sua essenza , hanno costituito , per oltre cinquantanni , fino ai nostri giorni , un raro momento di imprenditorialità agricola di respiro internazionale per la Calabria. Oltre gli aspetti culturali, sono rilevanti gli aspetti dell'essenza che addirittura producono fermenti economici che hanno avuto ed hanno ancora grande importanza nell'industria profumiera di tutto il mondo. Oltre tale valenza economica, la straordinaria ed esclusiva ambientazione del Bergamotto nella fascia costiera reggina rende questa coltura una realtà di enorme prestigio per l'intera Calabria. Tra gli anni 60 e 80 due fattori hanno un poco penalizzato la coltivazione del Bergamotto: da una parte la drastica riduzione delle aree coltivate, destinate dai proprietari a più lucrose attività nei settori del turismo o dell' edilizia dall'altra l'illusione di alcuni industriali profumieri di poter sostituire l' essenza naturale con quella sintetica .

La coltivazione del Bergamotto e l'industria dell'essenza

La superficie oggi coltivata a bergamotto è di circa 1.500 Ha., con una produzione media di 120.000 kg, di essenza. Per ottenere un kg di essenza occorrono 200 kg di frutti. Gli addetti del settore sono stimati in ca . 4.000 unità. Il primo bergamotto di cui si ha notizia venne impiantato nelle vicinanze di Reggio Calabria da Nicola Parisi, nel fondo denominato "Giunchi" nell'anno 1750.

A quei tempi l'essenza veniva estratta per pressione manuale dalla scorza del frutto e fatta assorbire da spugne naturali collocate su recipienti appositi. Oggi viene ricavate per abrasione, mediante un sistema di grattugie e nelle apposite "pelatrici", dalla parte superficiale dei frutti.

Il 1844 registra la prima vera e propria industrializzazione del processo di estrazione dell' essenza di Bergamotto con l'invenzione, da parte del reggino Nicola Barillà, di una macchina per l' estrazione

denominata "macchina calabrese", la quale riusciva a garantire, non solo resa elevata in tempi più brevi, ma anche una finissima qualità dell' essenza.

L' utilizzazione dell'essenza

Con i suoi 350 componenti chimici, l'olio essenziale di bergamotto è indispensabile nell'industria profumiera avendo la funzione non solo di fissare il bouquet aromatico dei profumi, ma anche di armonizzare le altre essenze contenute esaltando le note di freschezza e fragranza. Oltre che nella vasta gamma di acqua da toilette, profumi deodorant, chypres, fougères, lozioni antiforfora rinfrescanti contro la caduta dei capelli, saponi profumati ed altro potere disinfettante, prodotti antisolarari, sali da bagno, dentifrici, l'essenza di Bergamotto viene impiegata nell'industria farmaceutica per il suo potere antisettico e antibatterico, nella sepsi chirurgica, in odontoiatria oftalmologia, ginecologia, dermatologia, tanto da essere inserita nelle farmacopee di diversi paesi. L'essenza è infine usata nell'industria alimentare e dolciaria come aromatizzante di liquori, thè, caramelle, canditi.

The word "Domani" is written in a bold, 3D, sans-serif font. The letters are primarily red with a gradient that transitions to orange and yellow towards the bottom. The text is slanted slightly to the right and has a shadow effect, giving it a three-dimensional appearance.

La Regione Calabria si è resa conto del peso che l'esportazione dell'essenza del Bergamotto già ha e può avere in misura ancor più consistente nella bilancia commerciale della Calabria e della responsabilità che le compete, anche sul territorio scientifico e culturale, nei confronti di una coltura esclusiva a livello mondiale. Per tali motivi l' Istituto regionale ha delegato, con legge regionale 7-77, il Consorzio del Bergamotto di Reggio Calabria alla tutela dell' essenza, allo scopo di garantire sia la qualità del prodotto, sia la disponibilità costante sul mercato;

- ha potenziato le strutture consortili con impianti tecnologici di avanguardia;
- ha provveduto alla ristrutturazione delle aziende bergamotticole con coltivazioni selezionate;
- sta lavorando alla costituzione di un'area museale con la raccolta e la conservazione delle antiche macchine e con unità didattiche che illustrano negli anni i cicli di lavorazione e le tecnologie;
- sta provvedendo al censimento catastale delle aree vocate a tale coltura allo scopo di tutelare sia le coltivazioni che il paesaggio e in senso più generale l'ambiente ;
- sta operando per la valorizzazione dei sottoprodotti (succhi, pastazzo) collocabili nell'industria alimentare ;
- sta avviando, con la collaborazione di istituzioni scientifiche, una più ampia introduzione dell'essenza anche nell'industria farmaceutica. Questo rilancio si auspica che sia consolidato con l'apporto di tutti quelli che **hanno a cuore la sorte di questo importante aspetto economico, sociale e culturale di Reggio Calabria.**

IL DISTILLATO DI BERGAMOTTO



Cosa, come e perché di un prodotto naturale delle mille proprietà

Il Bergamotto , pianta delle oscure origini , coltivata in Calabria nella fascia costiera che da Villa S. Giovanni va sino a Brancaleone , dà dei frutti simili al limone , profumatissimi, dalla cui scorza è possibile ottenere un'essenza odorosa utilizzata prevalentemente nell'industria profumiera, ma ricca di proprietà medicamentose. I primi studi e le pubblicazioni sull' impegno dell' essenza di Bergamotto quale rimedio terapeutico risalgono agli ultimi decenni del 1700, ad opera di un certo medico calabrese Francesco Calabrò. Questi, esiliato in Francia per idee sovversive nel 1799, rientrando in Italia nel 1804 pubblicò, quale tesi di dottorato presso l'Università di Pavia, un lavoro dal titolo "Dalla balsamica virtù dell'essenza di bergamotta nelle ferite", in cui esprimeva appunto le proprietà antisettiche e cicatrizzanti del prodotto. Successivamente seguirono ulteriori studi volti sia alla determinazione dei componenti chimici dell'essenza, sia alle sue applicazioni in campo medico.

Quanto scoperto nel corso dei decenni con i suddetti studi altro non fu che la conferma della validità dell'essenza quale medicamento, già da tempo apprezzato dai contadini dell'epoca che addirittura utilizzavano anche il succo del Bergamotto per la cura della malaria verso la metà del 1800. Oggi si sa che l'essenza di Bergamotto è costituita da circa 345 sostanze chimiche che le conferiscono proprietà antisettiche, balsamiche, riattivanti la circolazione, antireumatiche, antinfiammatorie. L'uso si estende alla dermocosmesi nella prevenzione e nel contrasto della caduta dei capelli, nonché nella disinfestazione del viso in caso di acne pustolosa e nella detersione di pelli grassi ed impure cui facilita la normalizzazione della escrezione sebacea. In generale l'essenza ha anche effetti antiparassitari ed insettifughi. Nonostante le numerose proprietà terapeutiche, l'uso dell'essenza pura è andato via via limitandosi alla sola industria profumiera e dolciaria , poiché tra le tante sostanze che la compongono sono presenti anche dei principi attivi di natura furocumarinica, detti bergapteni, che, se posti a diretto contatto con la cute, provocano macchie scure e, in soggetti sensibili, ustione delle parti esposte al sole. Gli studi di recente ripresi sull'applicazione del Bergamotto (sia del frutto che dell'essenza) in medicina, hanno permesso la formulazione del prodotto assolutamente naturale ottenuto dal distillato purissimo di essenza di Bergamotto. Il processo di distillazione dell'essenza , se ben eseguito, consente di ottenere un prodotto essenziale, privo completamente di bergapteni, ovvero quelle sostanze che come suddetto, limitano l'impegno dell'essenza. Il distillato, opportunamente miscelato ad alcoli ed oli naturali, consente di usufruire delle innumerevoli proprietà medicamentose del Bergamotto. In sintesi, trova largo impiego come antisettico della cute, del cavo oro-faringeo, delle mucose genitali (opportunamente diluito con acqua), come antireumatico ed antinfiammatorio locale, nei geloni, nella psoriasi, nell'acne pustolosa del viso e come regolante la seboscrezione in pelli grasse ed impure.

La proprietà del Bergamotto sono note sin dalla antichità .

Il distillato opportunamente preparato con oli ed alcoli naturali ed applicato per uso esterno, produce benefici effetti.

1 Può essere usato nell'herpes labiale e zoster.

Fare delle toccature con un batuffolino di cotone imbevuto di 20 gocce, due volte al dì, per 5-6 gg.

2 Sulle ferite, piaghe ed ulcere infette nella cute.

Fare delle toccature con un batuffolino di cotone imbevuto di 20 gocce, due volte al dì, per 5-6 gg.

3 Sulle piaghe ed ulcere da decubito ed ulcerazioni da neoplasie maligne.

Imbibire compresse di garza ed applicare sull'area interessata 2-3 volte al dì per periodi di 10-15 gg.

4 Infezioni del cavo orale e faringeo

Emulsionare 20-30 gocce in mezzo bicchiere di acqua tiepida e fare sciacquature e gargarismi 2 volte al dì secondo necessità e durata dell'infezione. Può essere usato anche con un comune spazzolino da denti imbibendo lo spazzolino stesso con 10-15 gocce al posto del dentifricio 2 volte al giorno.

5 Infezione degli organi genitali.

Emulsionare 40-50 gocce in mezzo litro di acqua tiepida e fare lavaggi due volte al dì secondo necessità e durata dell'infezione .

6 Antireumatico, antiartritico, spasmi muscolari, crampi muscolari.

Bella di natura



Viaggio fra le antiche ricette di bellezza
Come preparare in casa i cosmetici naturali



Per dare luminosità al viso

La pelle del vostro viso è atona e spenta? Ha certamente bisogno di essere nutrita, di essere più curata. Cominciate intanto a fare una maschera semplicissima mescolando miele e succo di limone fino a ottenere la densità di una crema. Stenderla sul viso, lasciare agire per 30 minuti e lavare con acqua tiepida. Vi suggeriamo due varianti. La prima è questa : fate bollire una mela nel latte, schiacciatela e applicatela tiepida sul viso e sul collo. Lasciate agire per 20/30 minuti, poi lavate in acqua tiepida. La seconda: frullate 50 g di fragole con poco latte, resistete alla tentazione di berle e spalmarle invece sul viso e collo, lasciarlo riposare per 20 minuti, poi sciacquate con acqua tiepida.



Crema nutriente al miele

Ingredienti per una crema nutriente più adatta alla pelle arida e precocemente invecchiata: un cucchiaino da dessert di miele d'acacia, un bianco d'uovo, 10 ml di olio di mandorle dolci. Montate a neve il bianco d'uovo, poi aggiungete un po' alla volta l'olio e il miele. Continuate a battere fino a ottenere una crema omogenea. Il composto potrete conservarlo in frigorifero per sei sette giorni, applicandone un po' ogni sera sul viso. Dopo una settimana di cura, vi accorgete che la vostra pelle sarà più elastica e luminosa, poiché avrà assorbito le sostanze naturali contenute nei semplicissimi ingredienti usati.



Tonico al rosmarino

Ingredienti: un mazzetto di rosmarino fresco, 250ml di acqua distillata, 100ml di brandy. Fate bollire il rosmarino per circa 20 minuti mescolata al brandy. Filtrate con un panno di tela spremendo bene e usate come un tonico, dopo la pulizia del viso. Il rosmarino è molto ricco di preziose proprietà cosmetiche, anche se ormai siamo abituati a considerarlo soprattutto un ingrediente per la cucina. Su queste sue proprietà esistono testimonianze storiche molto interessanti, che risalgono ad almeno quattro secoli fa. Ancora oggi viene prodotta l'Acqua della regina d'Ungheria, una colonia a base di rosmarino con la quale Elisabetta d' Ungheria, riuscì a conservare il viso senza rughe fino all'età di settanta anni, diventando famosa come irresistibile seduttrice.

Tonico al cetriolo

Ingredienti: due cetrioli, alcune foglie di salvia, 250 ml di acqua distillata, un cucchiaino di brandy. Sbucciate i cetrioli, tagliateli a fette sottili, fateli bollire con le foglie di salvia in acqua sufficiente a coprirli. Quando il cetriolo è ammorbidito, schiacciatelo e passatelo attraverso una telo, cercando di spremere tutto il succo possibile. Poi aggiungete il brandy , mescolate e lasciate riposare. L'azione di questo tonico è molto utile per schiarire la pelle opaca.

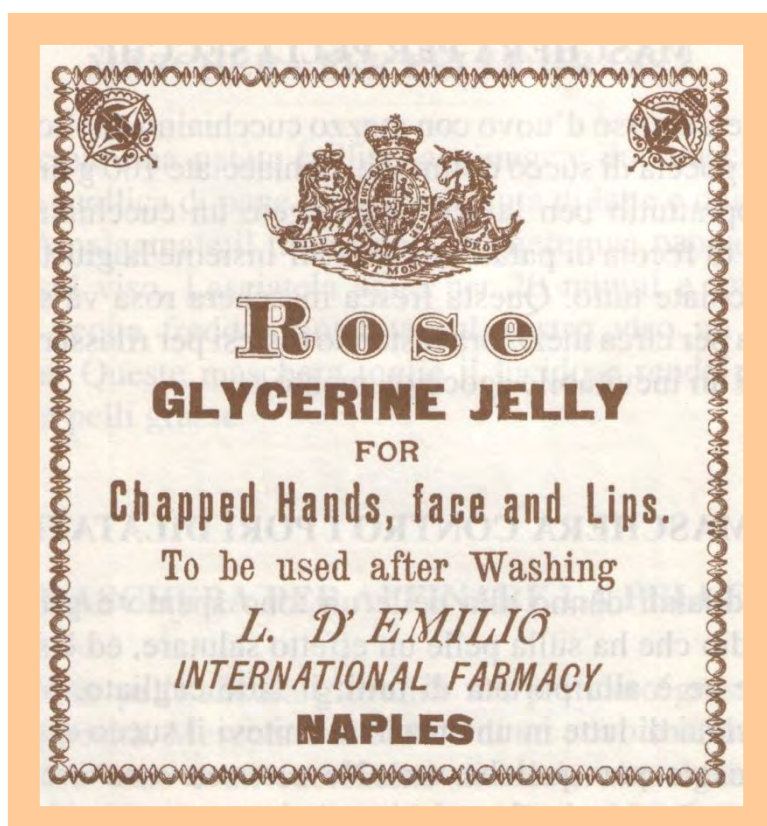


Compresse contro il sudore

Il vostro viso suda troppo? Fate un infuso leggero di foglie di mirto, alloro, quercia o hamamelis, filtrate, lasciate raffreddare e unire tre gocce di olio essenziale di salvia. Applicate delle compresse imbevute di questo liquido al mattino, prima di uscire, per una ventina di minuti.

Maschera per rinfrescare la pelle

Le antiche ricette per fare le maschere e altri prodotti di bellezza sono quasi sempre a base di ingredienti che oggi vengono usati soltanto in cucina.: ad una prima lettura, quindi, si può restare sorpresi e provare anche un po' di scetticismo; ma se si ha la costanza di provare, l'effetto sicuro sarà di sorpresa per gli eccezionali risultati che si possono ottenere. Ecco ad esempio una maschera adatta per la pelle normale ad ogni età. Fate un decotto concentrato di rosmarino (basta far bollire per cinque minuti un cucchiaino colmo di farina gialla, fino ad ottenere una pastella di media densità. Aggiungete due cucchiaini di yogurt e stendete su viso e collo.



Maschera per pelli macchiate

Questa maschera è adatta per pelli macchiate, soprattutto quando le macchie sono conseguenza di impurità o segni di invecchiamento precoce. Pestate una manciata di semi di finocchio fino a ridurli in polvere; aggiungete un po' d'acqua calda e, dopo circa un'ora, un cucchiaino di farina d'orzo e un bianco d'uovo sbattuto. Applicate sul viso e sul collo. Dopo aver tolto la maschera, se sentite che la pelle "TIRA" applicate un po' di crema nutriente.

Come combattere le rughe

Se volete prevenire le rughe, stendete sul viso un cucchiaino di olio di mandorle dolci o di germe di grano, massaggiare per farlo penetrare a fondo, lasciatelo agire per un'ora, infine risciacquate con acqua minerale tiepida. Ripetete questo trattamento per tre volte alla settimana e vi accorgete che in breve tempo il vostro viso avrà una luce diversa. Se avete già qualche ruga e volete attenuarla usando ricette naturali, ve ne suggeriamo alcune. Preparate un infuso con 60g di fiori di papavero secchi in un litro d'acqua per dieci minuti. Lasciate raffreddare e filtrare. Applicare delle compresse imbevute nella lozione sul viso e sul collo perfettamente puliti tutte le sere. Una volta la settimana applicate la polpa di un'arancia sul viso e lasciate agire per 20-25 minuti, oppure la sera passatevi un batuffolo di cotone imbevuto nel succo. Se avete la pelle un po' grassa, usate il succo di limone: tamponate le rughe, lasciate agire per 15-20 minuti, poi sciacquate. Preparate un infuso lasciando 50 g di fiori e foglie di rosmarino in un litro d'acqua bollente per dieci minuti: ogni sera applicate sul viso e sul collo compresse imbevute in questa lozione. Fate macerare per 15 giorni la buccia di alcune mele cotogne in sufficiente acquavite; filtrate e conservate in una bottiglia chiusa ermeticamente; passate la lozione sul viso con un batuffolo di cotone due volte al giorno.

Per gli occhi



Crema nutriente per contorno occhi

Ingredienti: 50 ml di olio aromatizzato al rosmarino, 25ml di olio di germe di grano, 25 ml di burro di cacao, 10 ml di olio di mandorle dolci. Riscaldare gli ingredienti a bagnomaria oppure a fuoco molto lento in un pentolino d'acciaio, poi spegnere e mescolare finché la crema ottenuta non sia raffreddata diventando solida. Spalmare la crema intorno agli occhi, soprattutto la sera: ottenete ottimi risultati per impedire la formazione di rughe precoci e attenuare le piccole rughe d'espressione.

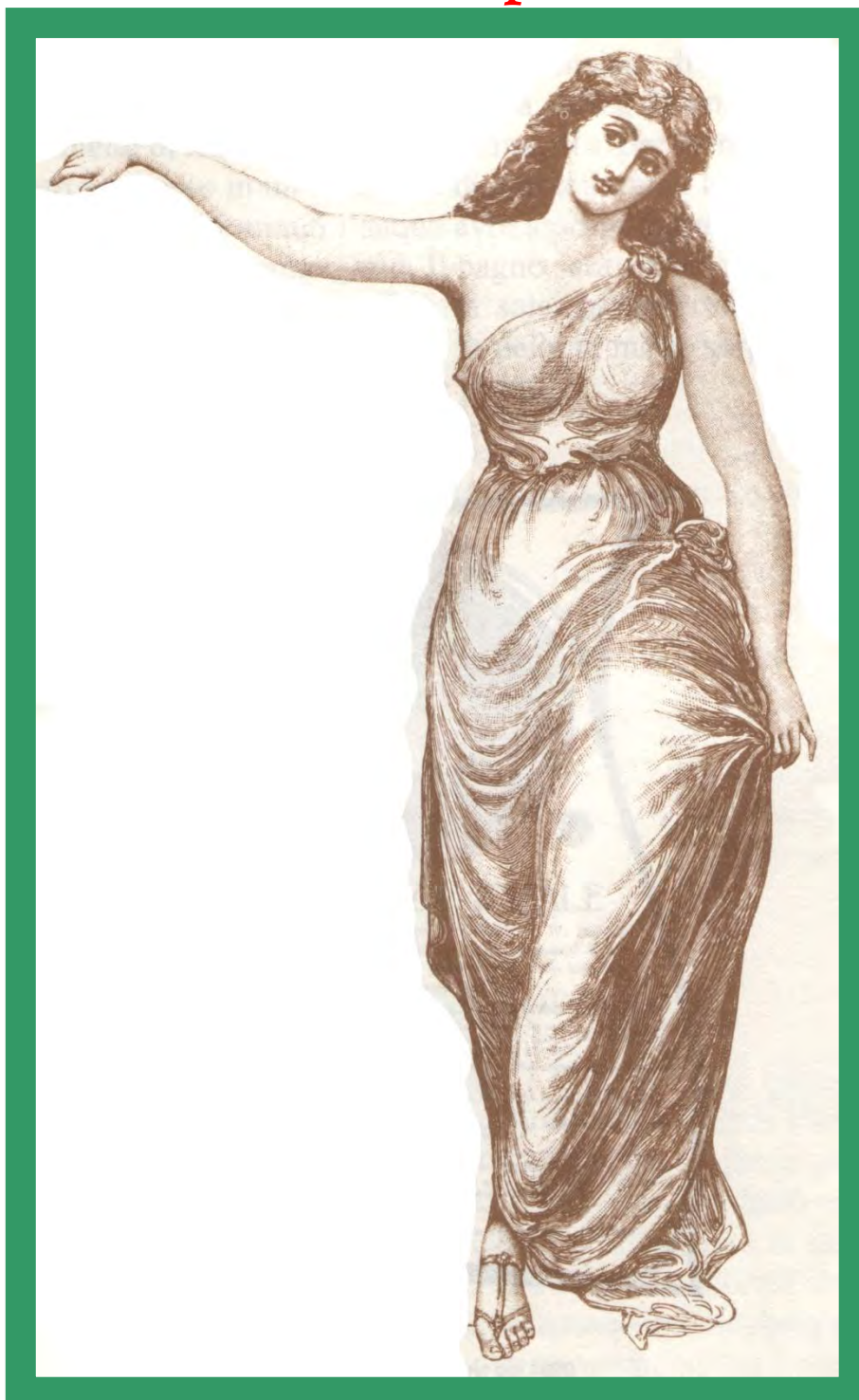
Per la bocca



Collutorio alle spezie

Procuratevi questi ingredienti: 20 g di semi di anice, 20 g di semi di finocchio, 10 g di cannella in stecche, 10 g di angelica, 10 g di salvia, 10 g di rosmarino, 200 ml di alcool per due settimane tutti gli ingredienti, eluso l'olio, in un recipiente di vetro protetto dalla luce. Filtrate, poi unite l'olio aromatizzato. Usate il collutorio per sciacquarvi la bocca due o tre volte al giorno, dopo aver lavato i denti. Avrà un effetto molto gradevole anche per l'alito. Si usi un cucchiaino abbondante di collutorio diluito in mezzo bicchiere di acqua tiepida, oppure anche fresca se i vostri denti non sono troppo sensibili.

Per il corpo



Per rendere morbida la pelle del corpo

In un litro d'acqua bollire 3 manciate di tiglio. L'infuso ottenuto va mescolato con 500 g di crusca, 100 g di amido di riso e se avete problemi di linea anche due manciate di alghe marine in polvere. L'impasto va messo in un sacchetto di stoffa a trama larga e immerso nella vasca. In pochi minuti l'acqua avrà assorbito i principi attivi dei componenti e potrete immergervi. Il bagno sarà ancora più efficace se metterete nell'acqua una manciata di sale, preferibilmente del Mar Morto. Questo bagno ammorbidisce la pelle in modo sorprendente, la deterge a fondo ed elimina le cellule morte.

I GIOVANI APPRENDISTI

IL BERGAMINO





AL LAVORO





FRUIT IN BLOSSOM AND FRUITING GARDEN.

I MAGICI ALUNNI DELLE ERBE MAGICHE

