

## PIANTE OFFICINALI DELLA SICILIA di Maria Canzoneri

Continua la rassegna delle piante officinali siciliane curata dalla dottoressa Maria Canzoneri, esperta della materia.

I testi sono tratti dal volume "Guida alle piante officinali della Sicilia" di A.Gatto, M.Canzoneri, V.Restuccia. Le specie sono state descritte dal punto di vista dell'utilizzo salutistico, coniugando le informazioni provenienti dall'etnobotanica e quelle suffragate da più recenti pubblicazioni.

### **Bietola comune**

**Nome scientifico:** *Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris*, *Beta vulgaris* L. ssp. *maritima* (L.) Arcang

**Famiglia:** *Chenopodiaceae*

**Nome dialettale:** salichedda, salica, costa, giri sarvaggi, giriteddi ri muntagna

Pianta erbacea diffusa dal livello del mare alle zone montane, nei terreni più vari e nei suoli ruderali. Fusto di 20-30 cm, ascendente o eretto con margini rossi alla base. Le foglie sono oblungo ovaliformi lungamente picciolate di colore verde lucido, le infiorescenze sono spighe con fiori piccoli e di colore verde chiaro. I frutti sono acheni cuspidati. Il ciclo vegetativo è invernale primaverile con radice spesso perennante. La raccolta va effettuata in primavera.

#### **Principi attivi**

I principi attivi si trovano nelle foglie e nelle radici. Tutta la pianta contiene principi attivi.

#### **Proprietà**

Antiemorroidali, decongestionanti e contro la stipsi.

#### **Uso interno**

Come antiinfiammatorio

Emorroidi: fare bollire 40 gr di foglie in un litro d'acqua per 20 minuti, filtrare il decotto e consumare 3-4 tazze al giorno.

Infiammazione uretrale: bollire in 2 litri d'acqua 50 gr di foglie per 30 minuti circa, strizzare le foglie per ottenere un decotto ben concentrato, filtrare e consumare più volte al giorno.

Cataplasma intestinale: far bollire in un litro d'acqua 100 gr di foglie e consumare più volte al giorno.

#### **Uso esterno**

Come decongestionante

La bieta fresca, sotto forma di impacco, può essere utilizzata per la cura degli eritemi.



## Borragine

**Nome scientifico:** *Borrago officinalis* L.

**Famiglia:** *Borraginaceae*

**Nome dialettale:** vurrania, urrania

Pianta erbacea annuale con fusto carnoso e foglie interamente ricoperte da peli irti leggermente pungenti rugosissime al tatto, di forma ovale allungata, picciolate e margine intero ondulato, di colore verde glaucescente. I fiori sono riuniti in racemi di colore azzurro intenso a forma di stella. I frutti sono acheni.

È una specie ubiquitaria; si trova dalle zone litorali alle altomontane, sia nei terreni incolti che in quelli coltivati. Le foglie vanno raccolte prima della fioritura; i fiori appena sbocciati, o in boccio. Le foglie sono attive solo se fresche, dunque un metodo per conservarle è il congelamento. I fiori possono essere utilizzati freschi, o essiccati e l'essiccazione deve essere rapida.

**Principi attivi:** I principi attivi sono contenuti in tutta la pianta.

**Proprietà:** Antidepressive, diuretiche, depurative del sangue. Molte delle proprietà attribuite a questa pianta nel passato sono state, oggi, confermate dalle conoscenze scientifiche circa gli effetti dei suoi componenti sull'organismo umano. L'alto contenuto in sali di calcio e potassio svolge un'azione tonica e sedativa nei confronti del sistema nervoso come ritenuto dai tempi antichi.

**Uso interno :** Antidepressivo, diuretico, depurativo .

-Decotto di fiori antidepressivo: un cucchiaino di fiori freschi in 100 ml di acqua; lasciare bollire per cinque minuti.

-Infuso: un cucchiaino di fiori in una tazza d'acqua bollente; lasciare in infusione per due minuti e filtrare.

-Decotto diuretico: fare bollire 20 gr di foglie in 100 ml di acqua, filtrare e consumare 2-3 tazze al giorno lontano dai pasti.

-Depurativo: far bollire 100 gr di foglie in 500 ml di acqua, filtrare e consumare il decotto ottenuto nello stesso giorno; ripetere l'operazione per più giorni.

**Attenzione!** Le foglie e gli steli contengono tracce di alcaloidi che sono tossici e dunque non vanno utilizzati in gravidanza o in caso di sofferenze epatiche.

Con i semi di borragine mediante spremitura a freddo si ottiene un olio ricco di acidi grassi essenziali come l'acido gamma linolenico e l'acido linoleico importantissimi contro l'invecchiamento della pelle in commercio si trova racchiuso in *perle*. Assunto per via orale, l'olio di borragine migliora l'idratazione della pelle prevenendo la formazione di rughe, contrasta la formazione di smagliature e rinforza le unghie.

La borragine può essere confusa con la mandragora; bisogna tenere presente che la borragine fiorisce in primavera mentre la mandragora in autunno. Inoltre la borragine ha le foglie spinose, la mandragora liscie.



# Calendula

**Nome scientifico:** *calendula* spp.

**Famiglia:** *Asteraceae*

**Nome dialettale:** calennula, catinedda, ciuriprimaticciu.

Pianta erbacea annuale o biennale a portamento prostrato-eretto, di colore verde chiaro e tomentoso per la presenza di peli sparsi, foglie ovali allungate con margine finemente dentato e ricoperte di ghiandole che, se strofinate, emanano un caratteristico profumo. I fiori sono riuniti in capolini di colore giallo, raramente aranciati; elementi fiorali sia tubulari che ligulati. I frutti sono acheni rugoso- acuminati.

La pianta cresce in tutta la regione del mediterraneo e con tutti i tipi di terreno.

## **Principi attivi :**

Si trovano nell'intera pianta. Le foglie si raccolgono da marzo a novembre e vanno prese ; i fiori all'inizio della fioritura, quando non sono ancora completamente aperti.

## **Proprietà**

Antinfiammatorie, lenitive, cicatrizzanti, coleretiche, vulnerarie, antidolorifiche ed emmenagoghe.

## **Uso interno**

In infuso contro i disturbi mestruali, i crampi intestinali e il vomito.

Dolori mestruali: porre 10 gr di fiori in 100 ml di acqua, lasciare in infusione per 10', filtrare e consumare una tazza al giorno.

Infiammazione della cavità orale: preparare il decotto con 40 gr di fiori freschi, o secchi in 100 ml di acqua; filtrare e utilizzare per sciacqui. Lo stesso decotto può essere applicato come impacco per le pelli irritate.

## **Uso esterno**

Cicatrizzante, antiflogistico, detergente

*Olio di calendula:* macerare 75 g. di fiori freschi in un barattolo d'olio per 20 giorni spremere e filtrare; l'olio così ottenuto può essere utilizzato come emolliente e calmante per la pelle.

photo © vincenzo cattitta



## Camomilla

**Nome scientifico:** *Matricaria chamomilla* L.

**Famiglia:** *Asteraceae*

**Nome dialettale:** camumidda

Pianta erbacea annuale con portamento cespitoso, i cui fusti partono dalla base, più o meno ramificati, nella porzione superiore.

Le foglie sono alterne e i fiori riuniti in capolino; i fiori esterni hanno corolla bianca, quelli interni gialla; il frutto è un achenio di circa 1 mm, privo di pappo.

La pianta è spiccatamente aromatica. Diffusa in tutta Europa e in Asia, cresce nei prati e in aperta campagna non oltre gli 800 m. s.l.m. Il ciclo di vegetazione è primaverile-estivo, con fioritura in tarda primavera.

### Principi attivi

I principi attivi sono contenuti nei capolini che si raccolgono in primavera, da maggio a giugno, staccandoli dalla pianta con le unghie e mettendoli a seccare in luogo areato ed ombreggiato. Si conservano in recipienti di vetro scuro, al riparo dalla luce.

### Proprietà

Calmante, antinfiammatoria, antisettica, antidolorifica, decongestionante oculare, stomachica.

### Uso interno

Nel caso di insonnia, stress, difficoltà di digestione e per lenire i dolori mestruali

Infuso: infondere un cucchiaino di fiori in 250 ml di acqua bollente, massimo per 5 minuti; filtrare e consumare la sera per favorire il sonno.

**Attenzione!** Prolungare il tempo di infusione produce l'effetto opposto e la bevanda diviene eccitante.

La tisana può essere utilizzata durante il giorno anche per favorire l'espulsione di gas o favorire la digestione.

### Uso esterno

Come decongestionante della pelle e del bulbo oculare, come cura lenitiva in caso di psoriasi, o come cosmetico.

Olio di camomilla: si ottiene lasciando macerare i capolini per 20 giorni, in olio d'oliva.

Questa preparazione ha effetti lenitivi, germicidi, cicatrizzanti ed emollienti per la pelle.

L'olio essenziale di camomilla, insieme all'olio di rosa, è utile per la cura del prurito vulvare ed anche nelle ulcere delle gambe.

Lo stesso olio, aggiunto all'olio essenziale di canfora, se frizionato sul corpo, cura i dolori reumatici.

**Attenzione!** Anche se la camomilla è una pianta innocua, ad alte dosi può avere effetti emetici.



#### Bibliografia

- A. GATTO, "Piante spontanee siciliane in cucina", ed. Azienda Regionale Foreste Demaniali.
- A. GATTO, "Le piante officinali siciliane. Guida al loro riconoscimento e impiego", ed. Azienda Regionale Foreste Demaniali.
- L. GIANGUZZI, A. D'AMICO, O. CALDARELLA, "La flora vascolare dei Nonti di Palermo", ed. Azienda regionale foreste demaniali.
- F. LENTINI, F.M. RAIMONDO, "Quad. Bot. Ambientale Appl.", 1980, 1, 103-117.
- F.M. RAIMONDO, F. LENTINI, "Naturalista sicil.", 1990, S IV (3-4) pp. 77-99.
- V. ILARDI, F.M. RAIMONDO, "Quad. Bot. Ambientale Appl.", 1992, 3, 41-52; Azienda Regionale Foreste Demaniali, "Il popolamento vegetale della riserva dello Zingaro", 1998.
- P. GASTALDO, "Compendio della Flora Officinale Italiana", Piccin; Padova 1987;
- S, RIELA, M. BRUNO, C. FORMISANO, D. RIGANO, S. ROSSELLI, M.L. SALADINO, F. SENATORE, J. Sep. Sci., 2008, 31, 1110-1117.
- A. BASILE, F. SENATORE, R. GARGANO, S. SORBO, M. DEL PEZZO, A. LAVITOLA, A. RITIENI, M. BRUNO, D. SPATUZZI, D. RIGANO, M.L VUOTTO, "Journal of Ethnopharmacology", 2006, 107, 240-248.
- A. GATTO, "Compendio delle piante spontanee siciliane", ed. Azienda Regionale Foreste Demaniali.