

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.

Asparago

Nome scientifico: *Asparagus acutifolius* L.

Famiglia: *Liliaceae*

Nome dialettale: sparaciu, sparaciu sarvaggiu

Pianta erbacea annuale perennante caratterizzata da un rizoma sotterraneo da cui emergono i giovani germogli detti "turioni" che rappresentano la parte edule della pianta.

Il fusto è generalmente legnoso, strisciante, le foglie sono piccolissime, all'ascella delle quali si formano cladodi, aghiformi e pungenti.

I fiori sono bianchicci, solitari di forma campanulata; il frutto è una bacca tondeggiate, dapprima verde e poi, a maturità, nera.

È una specie spontanea, diffusa dal livello del mare alle zone altomontane. La si rinviene sia come specie di sottobosco, che di macchia nelle radure, o nelle zone costiere assolate.

Principi attivi

I principi attivi si trovano nei rizomi, mentre i germogli sono molto apprezzati in cucina.

Proprietà

Diuretiche, sedative del cuore, contro l'obesità.

Uso interno

Diuretico, sedativo del cuore, contro l'obesità

Decotto diuretico: fare bollire 40 gr di radici in 100 ml di acqua e consumare a tazzine durante il giorno, sempre lontano dai pasti.

Decotto sedativo del cuore: fare bollire 60 gr di rizomi in un litro di acqua e consumare 3 volte al giorno; il sapore amaro può essere corretto aggiungendo un pizzico di zucchero.

Utilizzi forestali:

La specie, molto rustica e longeva, ha un ottimo potenziale per il consolidamento di scarpate grazie al suo apparato radicale molto robusto.

Fonte: "Le specie arbustive della macchia mediterranea". Collana foreste.



Assenzio arbustivo

Nome scientifico: *Artemisia arborescens* L.

Famiglia: *Compositae*

Nome dialettale: erva janca, erva vranca

Pianta arbustiva con fusti legnosi grigio argenteo, radici legnose e portamento semicircolare. Le foglie verde chiaro sono bipennatosette, tomentose e molto frastagliate.

L'infiorescenza è una spiga eretta sommitale, composta da capolini emisferici piccoli, di colore giallo bruni. I frutti sono acheni affusolati e gibbosi.

È una pianta tipica delle scarpate stradali, degli incolti e delle aree marginali. La sua distribuzione va dal livello del mare ad oltre 1.000 metri di quota, predilige i terreni calcarei.

Principi attivi

I principi attivi si trovano nelle foglie e nell'infiorescenza

La raccolta deve avvenire durante la fioritura.

Proprietà

Digestive, aromatizzanti, vermifughe e stimolanti. La ricerca in campo farmaceutico ne ha messo in evidenza le proprietà antitumorali, antivirali e antimicrobiche.

Uso interno

Vermifugo: fare bollire 20 g. di foglie in 100 ml di acqua e, a bollitura ultimata, aggiungere un cucchiaino di miele. Consumare a cucchiaini, più volte al giorno.

Digestivo-stimolante: fare macerare 200 gr di foglie e fiori in un litro d'acqua per 4 giorni, filtrare, correggere con zucchero, o miele e consumare un bicchierino dopo i pasti. Al posto dell'acqua può essere utilizzato il vino ottenendo così un elisir. Il decotto, come da tradizioni popolari, si applica sulle punture d'insetti e i foruncoli e, se bevuto, è utile per ridurre l'azotemia.

Attenzione! Tutte le specie appartenenti al genere artemisia contengono principi attivi che possono risultare tossici, se assunti in dosi eccessive.

Curiosità

L'artemisia è anche impiegato come pianta aromatica e viene utilizzata nella preparazione di vermouth e aperitivi. Il profumo dell'assenzio stimola l'appetito e favorisce la digestione. La parola tedesca vermouth significa assenzio.





Avena

Nome scientifico: *Avena fatua* L.

Famiglia: *Gramineae*

Nome comune: avena selvatica

Nome dialettale: ina, ena

Pianta annuale erbacea a portamento eretto, foglie lineari di colore verde chiaro, avvolgenti lo stelo; l'infiorescenza è una pannocchia costituita da più spighe ed i frutti sono cariossidi simili ai semi di grano, ma più sottili e con minor contenuto d'amido.

È molto diffusa, dal livello del mare alle zone montane, con diverse specie aventi tutte le stesse caratteristiche e gli stessi impieghi.

Principi attivi

I principi attivi sono contenuti nei culmi e nelle cariossidi.

Raccolta

La raccolta va effettuata in estate, dopo la maturazione della spiga.

Proprietà

Diuretiche, espettoranti, rinfrescanti, emollienti, antipruriginose.

Viene utilizzata anche in cucina ed in cosmetica per la preparazione di saponi e creme.

Uso interno

Diuretico, espettorante

Diuresi: fare bollire 50 gr di semi in un litro d'acqua, filtrare e consumare più volte al giorno.

Catarro: fare bollire 20 gr di foglie in un litro d'acqua, filtrare, aggiungere un cucchiaino di miele e consumare più volte al giorno.

Le cariossidi di avena vengono usate nella medicina familiare, in decotto, come emollienti, per la cura di processi infiammatori bronchiali.

Aggiungendo al vino cotto semi di avena e di orzo, carrube e fichi secchi, si ottiene un preparato ottimo contro la tosse ed il raffreddore.

Uso esterno

Antipruriginoso, rinfrescante ed emolliente

Antipruriginoso per eritemi: far bollire 100 gr di triturato di foglie e semi in due litri d'acqua per 5 minuti, filtrare ed aggiungere all'acqua del bagno, o utilizzare per risciacquare le zone interessate.

Per gli stessi scopi può essere utilizzato il cataplasma.

Utilizzi forestali:

Adatta per il recupero di rupi calcaree e tufi in habitat mediterranei.

Fonte: "Le specie arbustive della macchia mediterranea". Collana foreste.





Biancospino

Nome scientifico: *Crataegus monogyna* Jacq.

Famiglia: *Rosaceae*

Nome comune: biancospino

Nome dialettale: spinapuci, arvulu spinu, jancuspinu

Pianta arbustiva molto diffusa dal livello del mare alle zone alto-montane. Le foglie sono profondamente incise e suddivise in tre-cinque lobi settati; i fiori sono raggruppati in corimbi bianchi apicali, molto profumati, i frutti sono pomi di forma ovale, piccoli, di colore rosso a maturità, con poca polpa, eduli e di sapore acidulo, contenenti uno o più semi.

Principi attivi

I principi attivi si trovano nella corteccia, nei fiori e nei frutti.

Proprietà

La corteccia ha azione antipiretica, l'infuso dei fiori ha azione sedativa, mentre i frutti hanno azione astringente.

È una specie medicinale indicata per il distretto cardio circolatorio. Contribuisce a migliorare la circolazione coronarica, agisce sulla regolazione della pressione arteriosa sia nel caso di iper, che di ipotensione ed interviene nella regolazione del battito cardiaco.

Uso interno

Regolatore della pressione

Miscelare 20 gr di assenzio, 20 gr, di vischio e 20 gr di foglie di biancospino, preparare un decotto con 1 litro d'acqua e consumare 2 volte al giorno.

Uso esterno

Infiammazioni del cavo orale

Preparare un decotto con i frutti i fiori e la corteccia nelle proporzioni di 50 gr di miscela in un litro d'acqua ed effettuare sciacqui e gargarismi.

Nota dell'autore: si raccomanda di attenersi alle dosi descritte e, comunque fare un uso ponderato delle erbe, meglio rivolgendosi al medico o al farmacista.





