

## **Canna**

Nome scientifico. *Arundo donax* L.

Famiglia. *Poaceae*

Nome dialettale: canna ri stenniri, cannizzu, canna ri cannitu

Pianta a vegetazione annuale con rizoma perenne, caratterizzata da lunghi fusti denominati "culmi " alti fino a tre metri e più, vuoti all'interno con nodi ogni 25-30 cm circa. Le foglie sono lineari ed avvolgenti il fusto per un buon tratto, di colore verde glauco e con margine finemente dentato. Le infiorescenze sono pannocchie lunghe oltre 50 cm poste in posizione apicale prima di colore violaceo e poi bianco-dorate, composte da spighe di 3-5 fiori. I frutti sono cariossidi di piccole dimensioni. Specie tipica degli ambienti freschi e umidi, è indicatrice di presenza di falde acquifere; la troviamo, infatti, lungo i corsi d'acqua, nelle zone di impluvio e lungo le scarpate.

Principi attivi

I principi attivi si trovano nel rizoma. I rizomi vanno raccolti, essiccati all'ombra, triturati e conservati in recipienti di vetro scuro.

Proprietà

Diuretiche e sudoripare.

Uso interno

Come diuretico e sudoriparo

Preparare un decotto con 20 gr di rizoma triturato in 100 ml di acqua e consumare due tre tazze al giorno.



## Capelvenere

Nome scientifico. *Adiantum capillus veneris* L.

Famiglia *Adiantaceae*

Nome dialettale: pitrusinu ri muru, capiddinu, filici millifogghi

È una pianta simile alle felci con le quali condivide gli habitat. È caratterizzata da fronde fogliose composte da tante piccole foglioline di forma triangolare con margine ripiegato. I semi sono spore, da qui la somiglianza filogenetica con le felci, inseriti in appositi sacchi sottofoliari denominati "sori". Vive in tutti i luoghi umidi, nelle fessure delle rocce o in luoghi dove vi sono continui stillicidi, nelle pareti dei pozzi o nelle fontane ed abbeveratoi in tutta l'area mediterranea montana. Le fronde si raccolgono da giugno a luglio recidendole alla base del picciolo.

Principi attivi

I principi attivi si trovano nelle fronde.

### Proprietà

Emollienti, antinfiammatorie, decongestionanti, antipiretiche e bechiche. È una delle piante più utili per combattere i sintomi influenzali, raffreddori ed, in particolare, a carico dei bronchi come la tosse, in quanto i principi attivi in essa contenuti esercitano attività decongestionanti ed espettoranti. Tali proprietà possono essere associate o sostituite da Altea e Liquirizia.

### Uso interno

Per combattere i sintomi influenzali e le affezioni bronchiali

Decotto e infuso: 2 gr di fronde x 100 ml di acqua da tenere in infusione per 5 min. e poi filtrare. Assumere 2 tazze pro die.

Tintura: 20 gr di fronde in 100 ml di alcool. Assumere 2 - 3 cucchiaini pro die.

### Uso esterno

Come regolatore della secrezione sebacea del cuoio capelluto e per combattere la forfora.

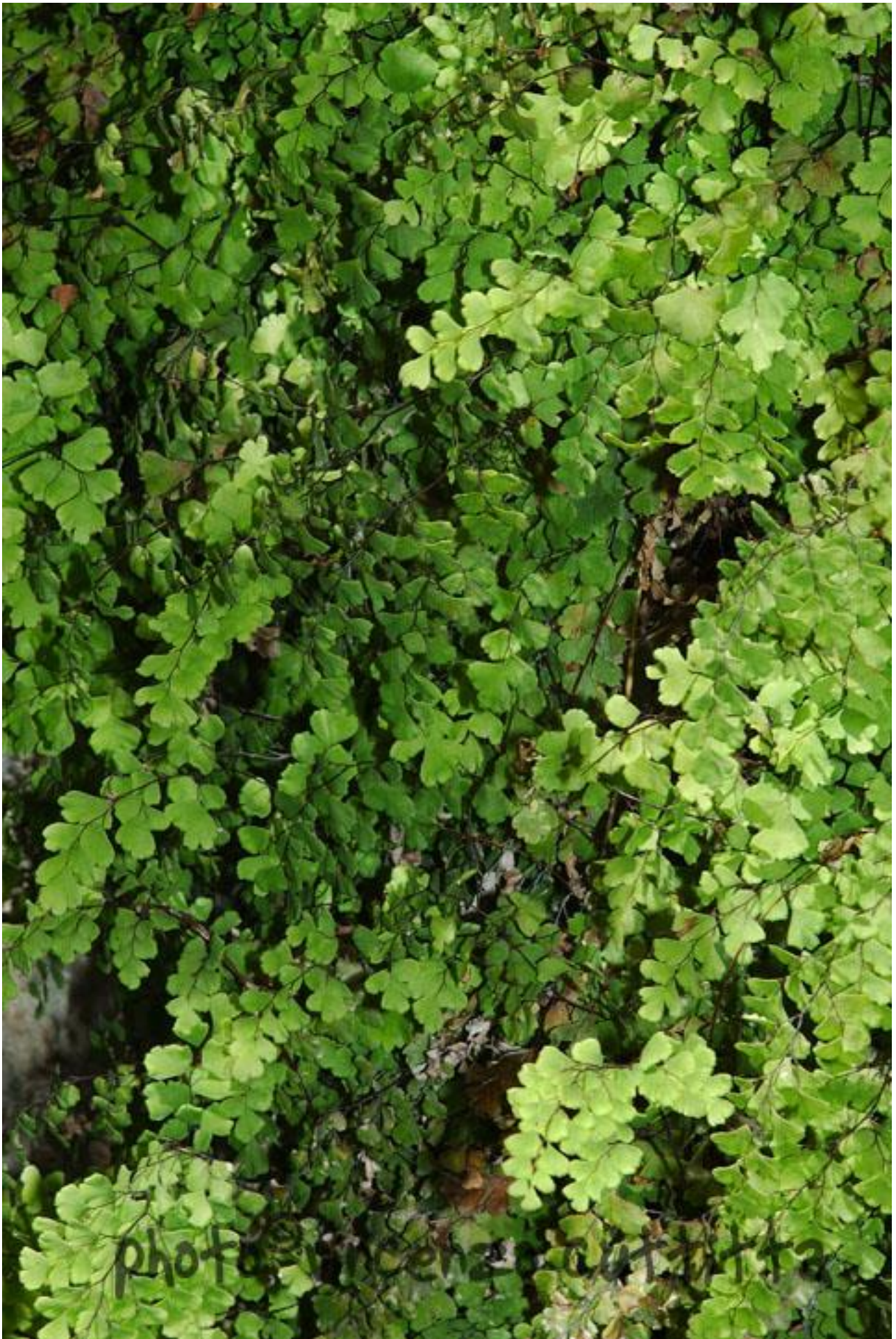
Può essere utilizzato o sottoforma di decotto nel caso di rapido uso o sotto forma di tintura

che ne consente la conservazione. Con entrambe le preparazioni, frizionare la cute una volta al giorno.

decotto: 10 gr di fronde x 100 ml di acqua

tintura: 10 gr di fronde x 100 ml di alcool.





## Cappero

Nome scientifico. *Capparis spinosa* L.

Famiglia. *Capparidaceae*

Nome dialettale: chiappira, chiappari

Pianta perenne cespugliosa con radici e fusti legnosi, prima eretti e poi prostrati. Le foglie sono alterne, di forma rotondeggiante, picciolate e di colore verde glauco. Il margine è intero, ondulato la consistenza coriacea. I fiori solitari sono inseriti all'ascella della foglia, con lungo picciolo e composti da 4 petali di colore bianco rosato e stami di colore rosso violaceo.

I frutti sono i così detti cetriolini (in dialetto "cucunci") di forma allungata, prima verdi e poi a maturità rossastri e contenenti all'interno, moltissimi semi di colore nero. Il capperò cresce in tutta la regione mediterranea con predilezione per le pietraie, muri, rocce e in tutti i substrati a forte contenuto calcareo.

Nelle zone dell'entroterra siciliano cresce anche in ambienti argillosi asciutti, in aree molto marginali e nelle scarpate stradali. La pianta si raccoglie in estate.

Principi attivi

I principi attivi si trovano nella corteccia

### Proprietà

Diuretico, antiemorroidario, astringente.

### Uso interno

Decotto diuretico: fare bollire per 5 min. 200 gr di corteccia in 100 ml di acqua e consumare 2 tazze al giorno, una al mattino e una la sera.

### Uso esterno

Decongestionante, per la fragilità capillare, antiemorroidario

Infuso: 100 gr di fiori secchi o circa 10 fiori freschi in 500 ml di acqua da utilizzare sotto forma di impacco come decongestionante per la pelle o nella cura della fragilità capillare.

Oleolito antiemorroidario: mettere in macerazione per 10 giorni 10 gr di corteccia in 100 ml di olio di oliva. Effettuare applicazioni locali.





## Cardo dei lanaioli

Nome scientifico. *Dipsacus fullonum* L.

Famiglia. *Dipsacaceae*

Nome dialettale: cirimigna, pettini ri lupu

Pianta erbacea annuale con radice pluriennante, a vegetazione invernale- primaverile caratterizzata da fusti di consistenza legnosa cosparsi di aculei. Le foglie basali sono disposte a rosetta e sono alquanto grandi, di forma oblungo lanceolate, quelle cauline sono piccole e cosparse di spine. I fiori sono capolini apicali di forma ovoidale ed ogni fiore presenta alla base una brattea aculeata; essi sono piccoli con tante corolle nello stesso capolino e formano un'infiorescenza di colore bianco sporco o celeste- violacea. I frutti sono acheni. La pianta fiorisce in estate. Vegeta in tutta l'area mediterranea dal livello del mare alle zone submontane, in genere in aree marginali, lungo fossi, negli incolti, nelle aree ruderali e nelle scarpate stradali. Si raccoglie in primavera.

## Principi attivi

I principi attivi si trovano nelle radici e nelle foglie.

## Proprietà

Diuretiche, depurative.

## Uso interno

Diuretico, depurativo

Diuresi: preparare un decotto con 20 gr di radice in 100 ml di acqua e consumare una tazza al mattino ed una alla sera.

Depurativo: preparare un decotto con 20 gr di foglie in 100 ml di acqua e consumare una tazza al mattino a digiuno. Lo stesso decotto può essere preparato con 20 gr di radice, dal sapore amaro, che stimolando la sudorazione favorisce l'eliminazione delle scorie.

## Uso esterno

Lenitivo

Il decotto asciutto di radice, applicato come cataplasma sulla pelle irritata, agisce da lenitivo nelle dermatosi di tipo desquamativo, negli eczemi, nelle follicoliti, nelle orticarie e nella cura della psoriasi.





