

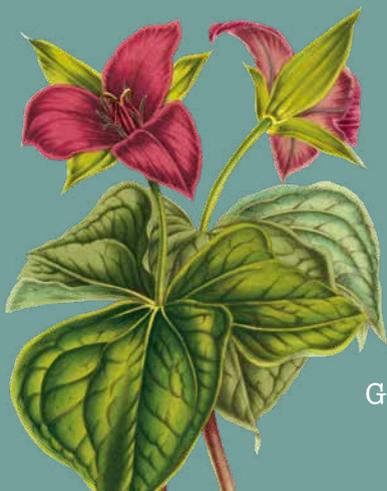
Royal Botanic Gardens
Kew



PIANTE MEDICINALI

UN ELENCO DALLA A ALLA Z DELLE PIANTE
CURATIVE E DEI RIMEDI CASALINGHI

MONIQUE SIMMONDS
MELANIE-JAYNE HOWES
JASON IRVING



Guido Tommasi Editore

Introduzione 6

Piante A-Z 12-217

Ricette

- Glicerina di achillea 13
- Ossimele all'aglio 21
- Pastiglie all'altea 25
- Balsamo labbra alla calendula 43
- Crema alla camomilla 53
- Caffè di cicoria 57
- Vino speziato al biancospino 65
- Tintura di olmaria 83
- Tintura di finocchio 85
- Caramelle alla liquirizia 95
- Acqua di amamelide 99
- Olio di iperico infuso al sole 107
- Cuscino per gli occhi alla lavanda 113
- Melissa essiccata 125
- Tisana rilassante alla passiflora 141
- Balsamo alla piantaggine 149
- Sciroppo di cinorrodi 163
- Olio infuso al rosmarino 165
- Aceto al sambuco 171
- Crema al centocchio 185
- Unguento di consolida 189
- Zuppa di ortiche 203
- Radice di valeriana essiccata 207
- Sciroppo di viola mammola 213



Il mondo delle piante medicinali

- Coltivare le piante medicinali 63
- La storia degli erbari 81
- Sistemi di medicina tradizionale 93
- Gli erboristi oggi 97
- Le infestanti come medicine 161
- I composti delle piante 201
- Farmaci dalle piante 205
- Conservazione e commercio 211

Glossario 218

Indice analitico 221

Ringraziamenti 224



Alchemilla xanthochlora

Alchemilla

Erba perenne che cresce in tutta Europa e Nord America in praterie neutre o gessose, sulle rive dei fiumi e nelle foreste. È una comune pianta da giardino per la parte frontale di una bordura, con soffici bouquet di piccoli fiori gialli in estate. Le foglie, palmate e dentate, trattengono gocce d'acqua dopo la pioggia.

Parti usate Parti aeree fiorite, radici.

Usi tradizionali Le parti aeree dei fiori si riteneva alleviassero i disturbi femminili come irregolarità nel ciclo mestruale e i sintomi della menopausa. Le radici si pensava avessero proprietà astringenti ed erano usate per trattare la diarrea e per arrestare il sanguinamento delle ferite. L'erborista Nicholas Culpeper (vedi pagina 81) affermava che era "molto adatta per ferite infiammate e per bloccare sanguinamento, vomito, flussi di ogni tipo, ematomi a seguito di cadute e rotture" e che "risana rapidamente ferite fresche". Le foglie si pensava alleviassero spasmi e convulsioni. Si credeva che quest'erba messa sotto il cuscino, la notte, aiutasse il sonno.

Scoperte mediche C'è interesse per l'uso dell'alchemilla per controllare cicli mestruali irregolari e alcuni studi ridotti suggeriscono effetti positivi, sebbene servano ulteriori studi clinici sugli umani per provare qualunque beneficio. Test di laboratorio suggeriscono che la pianta abbia proprietà antinfiammatorie e curative delle ferite. È in corso di valutazione anche per la sua potenziale capacità di guarire le ulcere della bocca.

*Alisma plantago-aquatica*

Piantaggine d'acqua, mestolaccia comune

Perenne che cresce in acque dolci basse in tutta Europa, in Nord Africa e in Australia. Produce piccoli fiori bianchi o viola tenue in estate.

Parti usate Foglie, radici.

Usi tradizionali Le radici della mestolaccia erano consigliate come cura per la rabbia, mentre le foglie erano usate per trattare cistite, dissenteria e problemi digestivi. Gli omeopati lo usano come rimedio per disturbi gastrici.

Scoperte mediche Studi scientifici hanno dimostrato che gli estratti delle radici e delle foglie hanno un'attività antibatterica, possono ridurre la pressione sanguigna e potrebbero proteggere il fegato.

*Alliaria petiolata*

Alliaria

Biennale che si trova in svariati habitat in climi temperati. Cresce meglio in terreni umidi e fertili. In Nord America è considerata una specie invasiva.

Parti usate Parti aeree.

Usi tradizionali Usata per trattare svariate di infezioni e ferite, nonché per migliorare la circolazione difficile.

Scoperte mediche L'alliaria è imparentata con la cipolla. Contiene un gruppo di composti chiamato isotiocianato di allile, che ha proprietà antisettiche e antinfiammatorie che ne spiegano gli usi tradizionali. È anche una ricca fonte di vitamina C.



Allium sativum

Aglio

Plinio il Vecchio consigliava l'aglio per più di sessanta diversi problemi di salute: mescolato al miele per i morsi di cane e di serpente; con l'aceto per gli ematomi; per il mal di denti; l'asma; la raucedine; le eruzioni cutanee; l'ittero e i tumori. Scrisse che l'aglio "pulisce le arterie e apre le vene". Le ricerche mostrano che può ridurre la pressione sanguigna e il colesterolo, e di conseguenza ridurre i problemi cardiaci.

La potente azione antimicrobica dell'aglio spiega molti usi tradizionali per combattere infezioni respiratorie, intestinali e cutanee. Un antico erbario inglese del nono secolo, il *Leechbook* di Bald, contiene una ricetta per un unguento per gli occhi con aglio, cipolla o porro, vino e bile di mucca. Quando questo preparato è stato testato contro il superbatterio *Stafilococco aureo* resistente alla meticillina, ha ucciso il 90% dei batteri (un risultato importante se si pensa che la specie era resistente a gran parte degli antibiotici).

Il noto "alito d'aglio" si pensa sia benefico per molte infezioni respiratorie, poiché i composti antibatterici passano per le vie aeree. I pungenti composti sulfurei, principali responsabili della sua azione medicinale, sono distrutti dal calore, quindi è meglio mangiare l'aglio crudo.

Crescita Nativo dell'Asia centrale e dell'Iran nordorientale, l'aglio è coltivato da migliaia di anni. Piantate singoli spicchi in tardo autunno o a inizio primavera in terreno ben drenato e soleggiato.

Raccolta Sradicatelo quando il fogliame si ingiallisce. Per farlo seccare, lasciatelo in un luogo fresco e arieggiato da due a quattro settimane.

Attenzione Usatelo con cautela se assumete anticoagulanti o avete problemi di coagulazione.



Ossimele all'aglio

Se non riuscite a mangiare l'aglio crudo, questa ricetta lo renderà più gradevole. Il miele e l'aceto sono entrambi noti per le loro azioni medicinali e conservanti e mescolati insieme creano un antico rimedio chiamato ossimele. Quando avete un'infezione, prendetene un cucchiaino tre volte al giorno.

1. Misurate il miele in un barattolo vuoto su una bilancia. Versate l'aceto e mescolate.



2. Sbucciate e schiacciate l'aglio, macinate i semi con mortaio e pestello e uniteli al mix di miele e aceto. Mescolate e chiudete con il coperchio.



3. Lasciate il composto in frigorifero per una settimana. Una volta al giorno agitate bene il barattolo. Dopo una settimana, filtrate il mix in un colino a maglie fitte dentro una bottiglia sterilizzata. Si conserva fino a sei mesi in frigorifero.



150 g di miele

150 ml di aceto di sidro

1 testa d'aglio

2 cucchiaini (5 g) di semi di anice

Vi serviranno anche: bilancia, barattolo sterilizzato con coperchio, brocca graduata, schiaccia aglio, mortaio, colino, bottiglia sterilizzata con tappo

Arctium lappa

Bardana

Biennale alta ed eretta, nativa dell'Europa, che produce fiori viola simili al cardo, seguiti da frutti con spine uncinatate.

Parti usate Radici, semi, foglie.

Usi tradizionali Il nome "lappa" latino si pensa che derivi dal celtico "llap" che vuol dire "mano", riferendosi al fatto che i fiori spinosi si agganciano al vello delle pecore quando li sfiorano. L'erborista Nicholas Culpeper (vedi pagina 81) descriveva la bardana come "happy major" (felice maggiore) e affermava che "le foglie applicate in punti affetti da restringimento dei tendini o delle arterie danno molto sollievo", e che il succo di foglie o di radici "dato da bere con vino vecchio è di grande aiuto contro i morsi di qualunque serpente". La radice mescolata al sale era applicata per "aiutare chi era stato morso da cani rabbiosi" e i semi "immersi nel vino alleviavano molto la sciatica". Le radici erano un rimedio per foruncoli, scorbuto e problemi reumatici, mentre le foglie erano applicate come cataplasma per gonfiori e sui piedi per "l'isteria".

Scoperte mediche Secondo gli studi scientifici, le radici, le foglie e i fiori hanno proprietà antimicrobiche. C'è la probabilità che le radici e le foglie possano avere effetti diuretici e possano ridurre i livelli di glucosio nel sangue. Questi effetti non sono ancora stati confermati da studi clinici. La bardana è studiata per le proprietà anticancro e i semi hanno suscitato interesse per la capacità di alleviare problemi di secchezza della pelle.

*Arctostaphylos uva-ursi*

Uva ursina

Arbusto sempreverde a crescita rapida presente nelle brughiere in Nord Europa e America e in alcune parti dell'Asia. Produce fiori bianchi e rosa seguiti da frutti rossi.

Parti usate Foglie.

Usi tradizionali Usata fin dal dodicesimo secolo dai "medici di Myddfai" gallesi come infuso per malattie dei reni e della vescica. Si riteneva curasse le infezioni e le infiammazioni urinarie ed era impiegata come diuretico.

Scoperte mediche Negli studi scientifici l'uva ursina ha mostrato proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie. Servono ulteriori ricerche per comprendere i suoi potenziali benefici nell'alleviare infezioni urinarie negli umani.

*Armoracia rusticana*

Rafano, cren

Perenne erbacea eretta che si trova in alcune parti d'Europa, con piccoli fiori bianchi. Può essere invasiva. È molto usata in forma di salsa per accompagnare il roast beef.

Parti usate Radice.

Usi tradizionali Il rafano era usato per stimolare la digestione, come espettorante e si credeva che curasse l'anasarca e lo scorbuto. L'erborista Culpeper (vedi pagina 81) affermava che "se schiacciato e posto su una parte affetta da gotta, sciatica, dolore articolare o gonfiori duri della milza o del fegato, dà grande sollievo". Era usato anche per curare i parassiti intestinali.

Scoperte mediche Il rafano può avere proprietà antinfiammatorie.



Arnica montana

Arnica

Erbacea perenne alpina presente in Europa. Questa pianta aromatica produce fiori gialli simili a margherite da metà estate all'autunno e sta molto bene in un giardino roccioso.

Parti usate Fiori.

Usi tradizionali La tintura di arnica era applicata su distorsioni, ematomi e ferite ed era usata anche come rimedio per i geloni senza ferite aperte. Era assunta di tanto in tanto come stimolante, per combattere la febbre e come diuretico, nonché per problemi cardiaci come l'angina. L'arnica era usata in pediluvi per piedi sensibili e applicata sul cuoio capelluto per favorire la crescita dei capelli. Fra gli altri usi tradizionali, era impiegata per curare infiammazioni della bocca, come gengiviti, e per alleviare i morsi di insetti.

Scoperte mediche Alcuni studi clinici di portata ridotta hanno suggerito che se i preparati di arnica sono applicati sugli arti, possono ridurre dolori muscolari e migliorare il tono delle vene, la ritenzione idrica e il senso di pesantezza alle gambe. È stata motivo di interesse anche per la capacità di alleviare rigidità e dolore articolare, nonché lividi e ustioni se applicata sulla pelle. L'arnica può essere velenosa se assunta per via interna e può causare dermatite in alcuni individui se usata sulla pelle.

*Artemisia annua*

Artemisia annua

Nativa dell'Asia, questa erba simil arbusto annuale si trova ormai in gran parte delle zone temperate del mondo. Ama il sole pieno e un terreno ben drenato. Ha foglie aromatiche e piccoli fiori giallo-verdi in tarda estate. L'Artemisia annua ha foglie verdi, mentre l'*A. Abrotanum* e l'*A. Absinthium* hanno un bel fogliame grigio-verde.

Parti usate Parti aeree fiorite.

Usi tradizionali Nella medicina cinese tradizionale, l'Artemisia annua era usata per curare la febbre (come lo erano gran parte delle artemisie). La cenere di *A. Abrotanum* era usata dai giovani per favorire la crescita della barba, mentre l'*A. Absinthium* era usata per ristabilire le funzioni mentali e curare infezioni dello stomaco e della gola.

Scoperte mediche Nel 1972 è stato isolato il composto artemisinina dall'*A. annua* ed è stato mostrato che ha attività antimalariche. L'artemisinina è stata trasformata in un farmaco antimalarico con il supporto dell'Organizzazione mondiale della salute. La scienziata cinese Youyou Tu, che è stata coinvolta nella ricerca iniziale sulla pianta, ha ricevuto il premio Nobel condiviso per la medicina nel 2015.



Asparagus officinalis

Asparago

Perenne europea molto coltivata come ortaggio stagionale. La pianta ha steli eretti con fiori bianco-verdi a forma di campanule.

Parti usate Radice tuberosa, germogli giovani.
Usi tradizionali L'asparago, che si credeva avesse proprietà ricostituenti e depurative, era dato come diuretico e per curare le infezioni del tratto urinario. Si diceva anche che fosse adatto per curare reumatismi, gotta e costipazione.
Scoperte mediche L'asparago è stato studiato per il suo potenziale uso per il controllo del diabete e del colesterolo. Studi di laboratorio suggeriscono che possa avere effetti sulla riduzione del glucosio nel sangue e del colesterolo. È possibile che abbia anche proprietà anticancro.

*Astragalus mongholicus*

Astragalo

Perenne presente in Asia orientale che produce fiori gialli e grandi baccelli.

Parti usate Radici.
Usi tradizionali Medicinale tradizionale cinese, spesso formulato con altre erbe, per curare cattiva circolazione e poca energia. Era usato anche per eruzioni cutanee e disturbi ai reni. Si pensa che rinforzi il sistema immunitario e combatta allergie e raffreddore.
Scoperte mediche L'interesse moderno si è concentrato sulla sua potenziale capacità di curare malattie renali. Studi clinici su umani suggeriscono che, se combinato ai farmaci tradizionali, l'astragalo ha dei benefici come trattamento per i reni. Servono, però, ulteriori ricerche per verificarlo.

*Bacopa monnieri*

Bacopa monnieri

Succulenta rampicante che cresce in India.

Parti usate Parti aeree.

Usi tradizionali Nella medicina ayurvedica indiana, la bacopa era usata per migliorare la memoria e l'apprendimento, nonché per rinforzare le funzioni nervose. Si diceva che la pianta alleviasse dolori e infiammazioni e che avesse proprietà sedative.

Scoperte mediche Studi scientifici hanno rivelato che i preparati a base di questa pianta e dei suoi costituenti (saponina triterpenoide) potrebbero aiutare a proteggere le cellule nervose, a migliorare la memoria e a ridurre l'ansia. Studi clinici sugli umani hanno mostrato effetti promettenti sulla memoria e sull'ansia.

*Ballota nigra*

Marrubio selvatico, cimiciotta comune

Pianta perenne dall'odore nauseante nativa delle regioni temperate dell'emisfero est. Produce dense spirali di fiori lilla in autunno. Preferisce i terreni alcalini.

Parti usate Parti aeree.

Usi tradizionali Era usato per curare disturbi nervosi, vomito, emicrania, chinetosi e nausea durante le fasi iniziali della gravidanza. L'erborista del sedicesimo secolo John Gerard (vedi pagina 81) suggeriva che la pianta fosse un antidoto contro i morsi di cane.

Scoperte mediche Studi di laboratorio hanno riportato proprietà sedative e antinfiammatorie. Test clinici hanno mostrato che il marrubio riduce l'ansia nei pazienti con disturbi del sonno.





Ferula assa-foetida

Assafetida

Erba perenne che cresce nei deserti dell'Asia occidentale, in Iran e Afghanistan. Cresce in luoghi aperti secchi e sabbiosi e produce nuvole di fiori verde-bianchi in estate.

Parti usate Parti aeree, radici.

Usi tradizionali Usata per curare flatulenza, costipazione, asma, bronchite, pertosse e aiutare la digestione. Nel 1918 fu usata come rimedio durante la pandemia di influenza spagnola. Usata in medicina ayurvedica per aiutare la digestione e abbassare la pressione sanguigna.

Scoperte mediche Alcuni dati scientifici supportano i suoi usi antivirali. Un test clinico ne ha supportato l'uso nel trattamento della sindrome dell'intestino irritabile.

Ficus carica

Fico

Nativo del Medio Oriente, cresce in terreni caldi e secchi nella boscaglia e tra le rocce. Tollera la siccità e cresce meglio se le radici sono contenute; l'ideale è farlo crescere vicino a un muro. Farà frutti in un ambiente caldo.

Parti usate Frutti, lattice degli steli.

Usi tradizionali I frutti si mangiavano per tradizione per la digestione, come blando lassativo, per curare fatica, emorroidi e gotta, e a livello topico per curare le ferite. Il lattice degli steli si usava per rimuovere verruche e calli. Lo sciroppo dei fichi si usa ancora come rimedio rapido per costipazione occasionale.

Scoperte mediche Studi di laboratorio hanno mostrato che lattice e frutti hanno molte proprietà.



La storia degli erbari

Esistono prove scritte dell'uso medicinale delle piante risalenti a 5.000 anni fa, al tempo dei Sumeri, nella Mesopotamia del sud, che elencarono nelle tavolette di creta le piante da loro usate. Intorno al 2.500 a. C. in Cina, le tradizioni orali sulle piante medicinali furono documentate nell'erbario *Shennongbencaojing* (classico della materia medica di Shennong). L'antico uso delle piante nella medicina indiana fu documentato nella letteratura sanscrita classica intorno a 4.000–5.000 anni fa.

In Europa, i primi erbari furono scritti in greco e latino. Pedanio Dioscoride (40–90 d. C.) e Galeno di Pergamo (131–200 d. C.) erano entrambi chirurghi greci impiegati nell'esercito romano. I loro erbari hanno aiutato a definire i testi di materia medica (trattati sui rimedi medici) e l'erbario di Dioscoride è considerato il precursore di tutte le moderne farmacopee. Più tardi, Philip van Hohenheim (1491–1541), noto come Paracelso, medico e appassionato giardiniere svizzero, ha riportato in vita alcuni dei concetti sviluppati da Dioscoride e Galeno nella Dottrina delle segnature. Propose che la "Natura segna ogni pianta... in base al

beneficio curativo". L'aspetto della pianta ne indica l'uso medicinale: le erbe usate per curare l'ittero spesso hanno fiori gialli, mentre le viole del pensiero, con i loro petali a forma di cuore, possono curare problemi cardiaci.

In Gran Bretagna, i monasteri sono stati a lungo i guardiani della medicina erboristica: non solo traducevano gli erbari classici, ma prescrivevano anche rimedi erboristici. Nel 1597, il giardiniere ed erborista John Gerard pubblicò il suo *The Herbal, or generall historie of plantes*, una traduzione di un erbario pubblicato nel 1554 dal medico fiammingo Rembert Dodoen.

Nel 1653, Nicholas Culpeper, botanico e medico interessato all'astrologia, pubblicò *The English Physician* (il medico inglese, oggi noto come *Culpeper's Herbal*, erbario di *Culpeper*) in cui reintroduceva i legami che piante e malattie potevano avere con i segni dello zodiaco.

Nell'ultima parte del sedicesimo secolo ci fu una maggiore consapevolezza delle malattie e della loro cura. Ciò portò a un bisogno di più prove basate sugli erbari, oggi rappresentati dalle moderne farmacopee.



Rami di amamelide (*Hamamelis virginiana*) tagliati (vedi pagina 98).

Questo vademecum del giardiniere sulle piante medicinali, con le sue magnifiche illustrazioni, descrive più di 270 piante usate per le loro proprietà medicinali e 24 progetti pratici per preparare in casa tisane, oli, tinture e creme.

Molti dei farmaci più importanti derivano da piante e molti altri ancora aspettano di essere scoperti. Gran parte della ricerca in questo ambito è supervisionata dai Royal Botanic Gardens di Kew, dove lavorano i tre autori del libro.

Questo moderno erbario offre un punto di vista nuovo su una tradizione antica di 5.000 anni nel registrare le piante con proprietà medicinali e tutti quei benefici che aiutano a migliorare la vita.

I Royal Botanic Gardens di Kew da più di 250 anni danno un contributo inestimabile alla comprensione delle piante benefiche per l'umanità.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

ISBN 978 88 6753 294 0



9 788867 532940

24,90 € IVA inclusa