

*Le Piante
Fitoterapiche*



Castel Brando

Achillea

Achillea Millefolium L.

L'achillea millefolium possiede ciuffi eretti, arrotondati e fogliame verde scuro molto sottile. Presenta fiori bianchi, rosati o carminio da giugno ad agosto.

Achillea millefolium has an erect, rounded tufts and very thin dark green foliage. It has white, pink or carmine flowers from June to August.

Etimologia: Il nome del genere fu adottato da Linneo riprendendo un vecchio termine greco-romano che alludeva a una pianta usata da Achille che la usò per guarire le ferite dei suoi compagni.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Questa è la pianta più rappresentativa di questo genere, per l'uso sistematico fatto nella medicina popolare, come tonico della circolazione sanguigna, stomachico, antispasmodico, antiemorragico (epistassi, emorroidi sanguinolenti, vescica infiammata), eupeptico e contro l'inappetenza.

In farmacopea si è scoperto che i principi attivi presenti nella pianta sono: olio essenziale (costituito da composti terpenici come il cineolo, pinene, tujone, borneolo ecc), azulene, achilleina, acido valerianico.

In cosmetica viene utilizzata sottoforma distillata con acqua e per la presenza di azulene viene usata alla stessa stregua della camomilla.

Con l'Achillea si preparano anche ottimi liquori tonificanti e digestivi.

I semi vengono racchiusi in un sacchetto di cotone e messi nelle botti per migliorare la conservazione del vino.

Curiosità: Tutte le Achillee sono piante aromaticamente amare ma non velenose.

In Irlanda la pianta veniva adoperata per scacciare il malocchio, le malattie e per la cura della bellezza; un canto gaelico recita " coglierò la verde Achillea cosicché la mia figura possa sempre essere più piena, la mia voce più dolce, le mie labbra come il succo della fragola. Ferirò ogni uomo, ma nessun uomo potrà ferire me" Il canto riassume le proprietà riconosciute a questa pianta.



Etymology: The name of the genus was adopted by Linnaeus taking up an old Greco-Roman term that refers to a plant used by Achilles who used it to heal the wounds of his companions.

Properties and uses: + Edible officinal species

This is the most representative plant of this genus, for the systematic use made in traditional medicine, as a blood circulation tonic, stomachic, antispasmodic, anti-haemorrhagic (epistaxis, bleeding hemorrhoids, inflamed bladder), eupeptic and anti-appetite. In the pharmacopoeia it was discovered that the active ingredients in the plant are: essential oil (consisting of terpenic compounds such as cineole, pinene, thujone, borneol, etc.), azulene, achilleine, valeric acid. In cosmetics it is used in the form distilled with water and due to the presence of azulene it is used in the same way as chamomile. Excellent toning and digestive liqueurs are also prepared with Achillea. The seeds are enclosed in a cotton bag and placed in the barrels to improve the conservation of wine.

You may like to know: All Achilles are aromatically bitter but not poisonous plants.

In Ireland the plant was used to drive away the evil eye, diseases and for the cure of beauty. A Gaelic song says "I will pluck the green Yarrow so that my figure can always be fuller, my voice softer, my lips like strawberry juice. I will hurt every man, but no man can hurt me". The song summed up the properties recognized to this plant.



Agave

Agave Americana

L'agave è un arbusto succulento perenne a portamento cespuglioso. È caratterizzata dalla presenza di foglie molto grandi, carnose e di forma triangolare, ricoperte di spine lungo i loro bordi.

Agave is a succulent perennial shrub with a bushy habit. It is characterized by the presence of very large, fleshy and triangular-shaped leaves, covered with thorns along their edges.

Etimologia: Il termine generico dal greco "agavos" = magnifico, ammirabile, probabilmente legato all'aspetto della pianta in fase di fioritura. Il termine specifico per l'areale di provenienza.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Il principale carboidrato presente nella stessa, l'inulina, ha la capacità di ridurre il colesterolo, decrescere le possibilità di avere patologie come il cancro, donare sazietà favorendo contemporaneamente la digestione e il transito intestinale, normalizzando la flora batterica e donando così innumerevoli benefici per tutto il sistema immunitario. Visto il ridotto indice glicemico, l'agave e tutti i suoi estratti, risultano alleati numero uno contro il diabete. L'importante contenuto in sali minerali ed oligoelementi, in particolare ferro, calcio e magnesio, fa dell'agave un ottimo rimedio contro l'osteoporosi. In medicina è pianta utilizzata come lassativo e purgativo, contro i disturbi della milza, reumatismi, sciatalgia, nevralgia, infezioni della pelle e foruncoli. In cucina è utilizzato lo sciroppo di agave, ricco di fruttosio, come dolcificante. Il cuore della pianta dal sapore dolciastro viene consumato come verdura.

Curiosità: Gli indiani del Messico e del sud-ovest americano ottenevano liquori fermentati dall'agave americana; 2 prodotti della zona sono ancor oggi molto conosciuti: il pulque che risale all'epoca precolombiana e la tequila, entrambi ottenuti dal succo del Maguery (Agave americana e specie correlate). Da segnalare la credenza popolare secondo la quale tale pianta allontanerebbe le streghe.

Etymology: The generic term from the Greek "agavos" = magnificent, admirable, probably linked to the appearance of the plant in the flowering phase. The specific term for the area of origin.

*Properties and uses: **+** Edible officinal species*

The main carbohydrate, inulin, which is present in the plant, has the ability to reduce cholesterol, decrease the chances of having diseases such as cancer, gives satiety while simultaneously promoting digestion and intestinal transit, normalizing the bacterial flora and thus giving countless benefits for the whole immune system. Given the low glycemic index, agave and all its extracts are the number one allies against diabetes.

The important content of mineral salts and trace elements, in particular iron, calcium and magnesium, make agave an excellent remedy for osteoporosis.

In medicine it is a plant used as a laxative and purgative, against disorders of the spleen, rheumatism, sciatica, neuralgia, skin infections and boils.

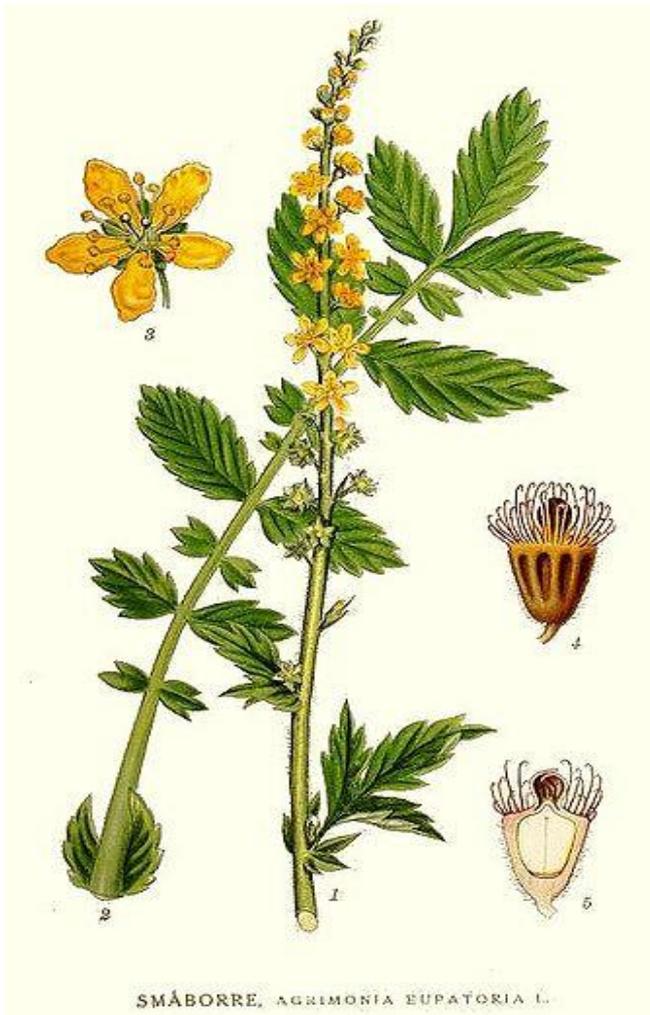
In the kitchen, agave syrup, rich in fructose, is used as a sweetener. The heart of the sweet-tasting plant is eaten as a vegetable.

You may like to know: The Mexican and the Southwest American Indians used to obtain fermented liqueurs from American agave; Two products of the area are still very well known today: pulque, dating back to the pre-Columbian era, and tequila, both obtained from the juice of Maguery (American Agave and related species).

To be noted the popular belief according to which this plant would keep witches away.

Agrimonia

Agrimonia eupatoria L.



Pianta erbacea perenne pelosetta alta circa 50 cm con rizoma breve verticale e fusto terminante in lungo racemo con fiori piccoli gialli- poco odorosi

Perennial, hairy herbaceous plant, about 50 cm tall, with short vertical rhizome and stem ending in long raceme with little odorous yellow flowers.

Etimologia: Il nome del genere pare derivi dal greco “árgemon”= “leucoma dell'occhio”, nome di una specie di papavero usato nell'antichità contro un mal d'occhi detto “arghema”, questo a indicare le proprietà che si attribuivano alla pianta nella cura delle affezioni oculari; “eupatoria” invece, viene dall'antico appellativo “eupator”. Alcuni sostengono che il nome specifico della pianta, possa anche derivare da “hepatoria”, in quanto la pianta sarebbe attiva sul fegato.

Proprietà ed utilizzi: + Specie commestibile officinale

Erba amara, ricca di tannino, di resine e soprattutto di acido salicilico, leggermente astringente, tonica, diuretica, antinfiammatoria, antiemorragica; migliora le funzioni epatiche e della bile.

Per uso interno, da sempre, utilizzata contro le affezioni renali coliti dispepsia, allergie alimentari diarrea, calcoli biliari, cistite e reumatismi.

Per uso esterno è utile per contrastare eruzioni cutanee, piccole lesioni, contro le infiammazioni del cavo orale, congiuntivite e emorroidi.

Nell'Europa del nord l'infuso, che ha un sapore gradevole, viene usato come un comune tè stimolante.

Un tempo i fiori dell'agrimonia venivano usati per tingere i capelli di giallo vivo.

Curiosità: Quella dell' Agrimonia è una storia antica, già in stazioni neolitiche, sono state ritrovate grandi quantità di frutti di questa pianta.

Mitridate Eupatore, re del Ponto, nel I secolo a.C. ne introdusse l'uso in fitoterapia, la si utilizzava

per le applicazioni più svariate: morsi dei serpenti, problemi di vista, perdita di memoria. È sempre stata un'erba usata per medicare le ferite: era infatti un ingrediente "dell'eau d'arquebusade", una lozione francese che in origine era appunto applicata sulle ferite d'archibugio. Singolare è la classificazione di quest'erba secondo i fiori di Bach "per chi nasconde i propri tormenti dietro una facciata gaia e cortese.

Etymology: The name of the genus seems to derive from the Greek "árgemon" = "leucoma of the eye", name of a species of poppy used in ancient times against an eye disease called "arghema", just to mention the properties that were attributed to the plant in the treatment of eye diseases; "Eupatoria" instead, comes from the ancient name "eupator". Some argue that the specific name of the plant may also derive from "hepatoria", as the plant is said to be active on the liver.

Properties and uses: Edible officinal species

Bitter herb, rich in tannin, resins and above all salicylic acid, slightly astringent, tonic, diuretic, anti-inflammatory, anti-haemorrhagic; it improves liver and bile functions.

For internal use, it has always been used against kidney diseases, colitis, dyspepsia, food allergies, diarrhea, gallstones, cystitis and rheumatism.

For external use it is useful to treat skin rashes, small lesions, inflammation of the oral cavity, conjunctivitis and hemorrhoids.

In northern Europe the infusion, which has a pleasant taste, is used as a common stimulating tea.

In the past, Agrimony flowers were used to dye hair bright yellow.

You may like to know: The use of Agrimony has a long time use, in fact in Neolithic stations, large quantities of fruits of this plant have been found.

Mithridates Eupator, king of Pontus, in the 1st century BC. introduced its use in herbal medicine, it was used for the most varied applications: snake bites, vision problems, memory loss.

It has always been a herb used to heal wounds: it was in fact an ingredient in "eau d'Arquebusade", a French lotion that was originally applied to the wounds of a harquebus.

It is peculiar the classification of this herb according to Bach flowers: "for those who hide their torments behind a cheerful and courteous facade.



Alchemilla

Alchemilla

Xanthochlora Rothm.



968
Alchemilla
vulgaris

Pianta erbacea piccola con rizoma legnoso alta un palmo. I fiori piccolissimi - gialli - sono raccolti in corimbi che formano una pannocchia.

Small herbaceous plant with woody rhizome high a palm. The very small flowers- yellow- are collected in corymbs that form a cob.

Etimologia: dall'arabo alkemelych (alchimia), perché gli alchimisti impegnavano tali piante per la ricerca

della pietra filosofale, utilizzando l'acqua che si raccoglieva sulla superficie delle foglie.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Astringente. Emostatica. Contro dismenorree. Vengono usate le foglie raccolte d'estate. È indicata nelle gengive infiammate e sanguinanti, ma anche per lavare le ferite, calmare le irritazioni e le infiammazioni delle mucose, alleviare i dolori mestruali. Le sue foglie sono ricche di tannini e viene consigliata la loro assunzione tramite decotto e infuso.

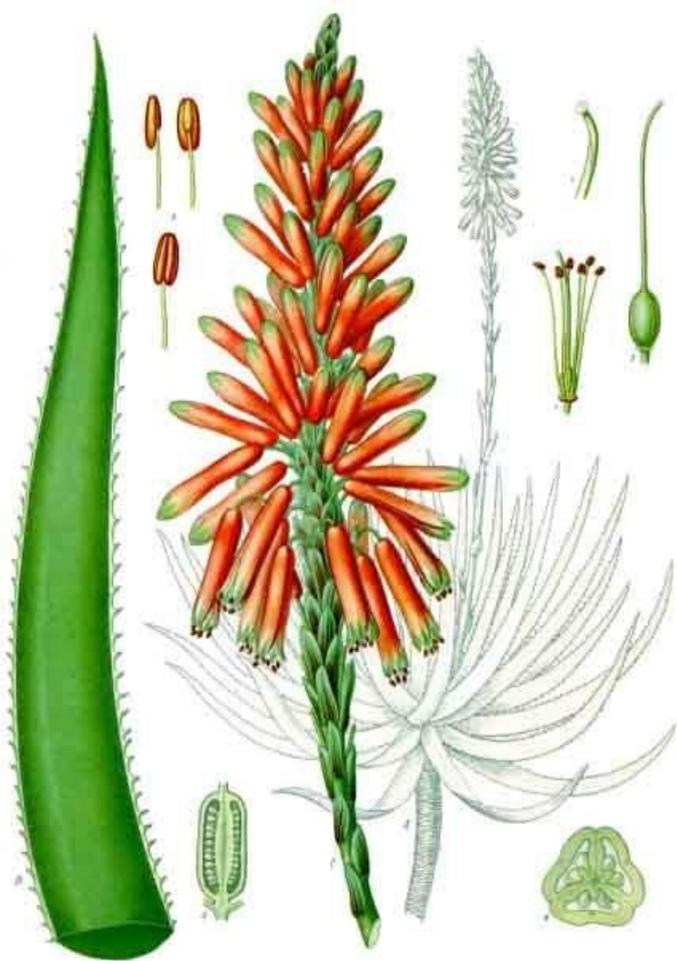
Curiosità: Nel medioevo di questa pianta si utilizzavano le foglie, in fitoterapia. A quel tempo si credeva potesse restituire la verginità alle donne, oltre che tono ed elasticità ai seni cadenti. È proprio da lì che deriva l'appellativo di "lady's mantle" (mantello della Signora), L'alchemilla è citata per la prima volta nel 1570 in un trattato di Andrés Laguna de Segovia, medico, farmacologo e botanico spagnolo, che la consiglia in infusione per curare le screpolature e le fratture in neonati e bambini, ma anche in polvere associata al vino rosso per curare qualsiasi tipo di ferita. Il sacerdote ed erborista svizzero Johann Künzle, all'inizio del XX secolo ha dimostrato l'utilità nell'alleviare i dolori premestruali, e nella preparazione al parto.

Etymology: from the Arabic alkemelych (alchemy), because the alchemists used these plants to search for the philosopher's stone, using the water that would form on the surface of the leaves.

Properties and uses: Edible officinal species

Astringent. Hemostatic. Against dysmenorrhea. The parts of the plant that are used are the leaves picked up in the summer. It is indicated for inflamed and bleeding gums, but also for washing wounds, calming irritation and inflammation of the mucous membranes, relieving menstrual pain. Its leaves are rich in tannins and their intake is recommended through decoction and infusion.

You may like to know: In the Middle Ages, the leaves were used in phytotherapy. At that time it was believed that it could restore virginity to women, as well as tone and elasticity to sagging breasts. The nickname "lady's mantle" comes from this belief. The Alchemilla is mentioned for the first time in 1570 in a treatise by Andrés Laguna de Segovia, a Spanish physician, pharmacologist and botanist, who recommends it in infusion to treat cracks and fractures in babies and children, but also in powder associated with red wine to treat any type of wound. The Swiss priest and herbalist Johann Künzle, at the beginning of the 20th century, demonstrated its usefulness in relieving premenstrual pain, and in preparing for childbirth.



Aloe

Aloe vera L.

Pianta grassa dalle foglie carnose con portamento a ciuffo, lunghe 40-60 cm e provviste di spine lungo i lati.

Succulent plant with fleshy leaves with tufted posture, 40-60 cm long and provided with thorns along the sides.

ETIMOLOGIA: deriva dal greco als-alos in quanto la pianta vive solitamente vicino al mare. L'Aloe è stata largamente usata nel corso della storia da Cinesi, Greci, Egizi, Assiri e Romani. Anche Cristoforo Colombo annotò nel suo diario di bordo che i vegetali indispensabili per il benessere dell'uomo sono: grano, uva, oliva ed aloe per: nutrire, sollevare lo spirito, portare armonia e curare l'uomo.

Proprietà ed utilizzi: + Specie commestibile officinale.

Le principali proprietà benefiche dell'Aloe sono in base alla forma di utilizzo:

Gel: antinfiammatorio sulla pelle adatto a dermatiti, scottature, psoriasi, pelle arrossata

Lattice: azione lassativa per stitichezza, costipazione, problemi intestinali

Succo: immunostimolante ottimo per abbassamento delle difese immunitarie, stanchezza

Curiosità: L'aloe vera è conosciuta dall'uomo da migliaia di anni, in un antico libro di medicina egiziana, conservatosi fino ad oggi, sul papiro di Eberscen sono trascritte 12 ricette mediche con l'aloe vera. Per Cleopatra e Nefertiti l'aloe vera era l'elemento centrale del programma di bellezza quotidiano. Delle sue particolari proprietà ne era a conoscenza anche Alessandro Magno, egli infatti ne portava sempre in grandi quantità durante le sue campagne militari. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie era la migliore medicina di pronto soccorso per le medicine di guerra. Gli indiani d'America adoravano l'aloe come una delle 16 piante sacre. Colombo la battezzò il medico in vaso, ne portava sempre con se nei suoi lunghi viaggi in mare.

Etymology: it derives from the Greek als-alos as the plant usually lives near the sea. Aloe has been widely used throughout history by the Chinese, Greeks, Egyptians, Assyrians and Romans. Even Christopher Columbus noted in his logbook that the essential plants for human well-being are: wheat, grapes, olives and aloe to nourish, lift the spirit, bring harmony and heal man.

Properties and uses: Medicinal edible species

The main beneficial properties of Aloe are based on the kind of use:

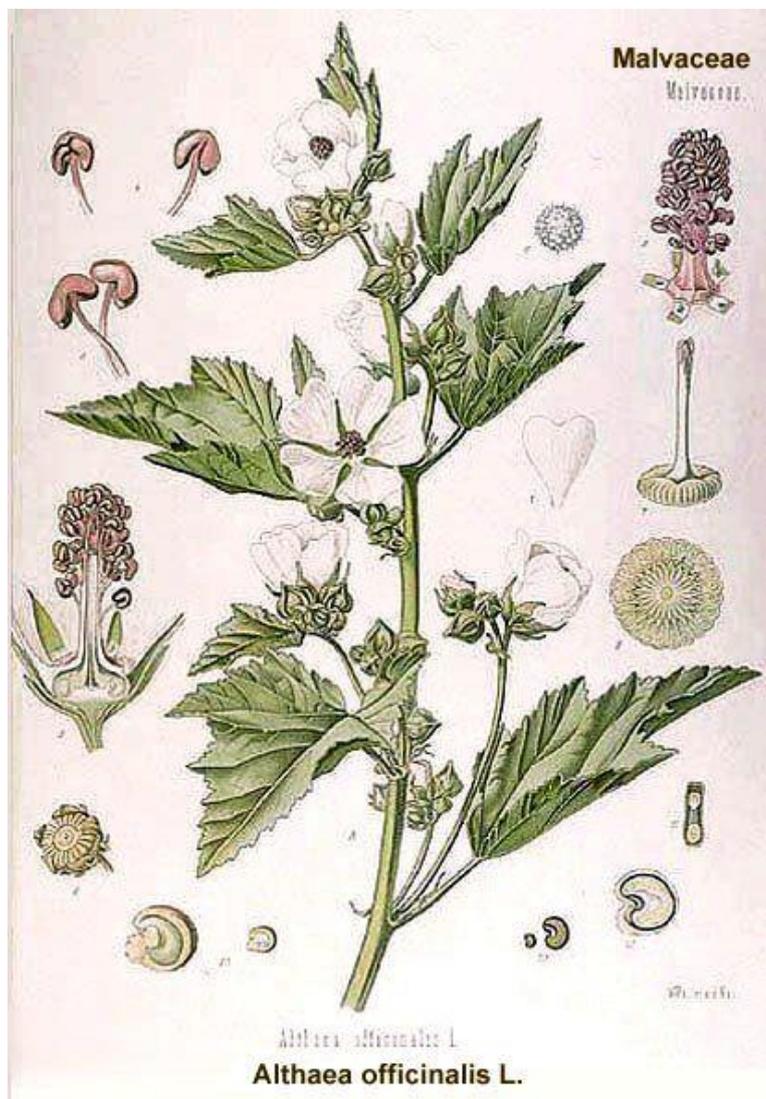
Gel: anti-inflammatory on the skin suitable for dermatitis, sunburn, psoriasis, red skin

Latex: laxative action for constipation, intestinal problems

Juice: excellent immunostimulant for lowering the immune defenses and fatigue

You may like to know: Aloe vera has been known for thousands of years; in an ancient Egyptian medical book, preserved to this day, 12 medical recipes with aloe vera are transcribed on the Eberscen papyrus. For Cleopatra and Nefertiti, Aloe vera was the central element of the daily beauty program. Even Alexander the Great was aware of its particular properties, in fact he always carried it in large quantities during his military campaigns. Due to its anti-inflammatory properties it was the best first aid medicine for war medicines. American Indians worshiped Aloe as one of the 16 sacred plants. Columbus baptized it "the doctor in a vase", he always carried it with him on his long journeys at sea.





Altea

Althaea officinalis L.

Pianta erbacea perenne o biennale con molti fusti tomentosi a rizoma fittonante con numerose radicivellutata da peluria- alta fino a 150 cm. Con fiori bianco-rosati in infiorescenze peduncolate.

Perennial or biennial herbaceous plant with many tomentose stems with taphoning rhizome with numerous rootstocks- tall up to 150 cm. With white-pinkish flowers in pedunculated inflorescences.

Etimologia: Il nome del genere deriva dal

greco "ἄλθαία ἄλθαία" a sua volta da "αλθαίνω altháino", io medico risano, per le proprietà medicinali di alcune specie; anche il nome specifico sottolinea queste proprietà.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Erba dolciastra, mucillaginosa, ad azione emolliente, decongestionante, espettorante ed antisettica.

La mucillagine di questa pianta ha evidenziato forte attività ipoglicemica, quindi in soggetti in trattamento con insulina o ipoglicemizzanti orali può ridurre ulteriormente i livelli glicemici.

Dalla medicina tradizionale è stata usata per il trattamento delle infiammazioni del cavo orale e del cavo faringeo, del tratto digerente, del tratto urinario, in caso di ulcera peptica, ferite, ustioni, foruncoli, ascessi, infiammazioni dell'occhio, come linimento per mani screpolate, geloni e punture d'insetti.

La radice decorticata veniva tradizionalmente data ai bambini da masticare per favorire la dentizione.

Utilizzata in modeste quantità nelle bevande alcoliche ed analcoliche, in dolci, canditi, prodotti da forno, gelatine, gli estratti delle radici vengono impiegati nei dolciumi.

Questa pianta è una buona mellifera.

Curiosità: Le Malvaceae nell'antichità venivano impiegate spesso come cibo. L'Altea era considerata un cibo prelibato presso i romani, mentre veniva impiegata in tempi di carestia dai greci, turchi e siriani.

Le Proprietà curative dell'*Althea officinalis* L. erano già note nel IX secolo a.C., ad esse faceva ampio ricorso la medicina greca.

I principi attivi, concentrati nelle radici, che, in passato venivano polverizzate e impiegate nella preparazione di caramelle morbide dette "pâté de guimauve" e indicate nelle infiammazioni del cavo e in caso di tosse.

È citata in uno dei Capitolari di Carlo Magno e fu ampiamente coltivata per tutto il Medio Evo. In quei tempi se ne sfruttavano le qualità lenitive ed emollienti per curare piaghe tumefatte ed infette, era a questo scopo coltivata nei giardini dei monasteri.

Prospero Alpino (1553÷1616) medico-botanico, che trascorse un lungo periodo al Cairo e scrisse il "De medicina Aegyptiorum" (1591) e il "De plantis Aegypti" (1592) ci informa che anche gli egiziani usavano questa pianta a scopo alimentare.

Orazio, Marziale, Virgilio, Dioscoride, Plinio, ne esaltano le proprietà officinali.

Etymology: The name of the genus comes from the Greek "ἄλθαίαalthaía" then from "αλθαινωaltháino", I doctor, heal, due to the medicinal properties of some species; the specific name also emphasizes these properties.

Properties and uses: Edible officinal species

Sweet herb, mucilaginous, with emollient, decongestant, expectorant and antiseptic action.

The mucilage of this plant has shown strong hypoglycemic activity, therefore in subjects treated with insulin or oral hypoglycemic agents it can further reduce glycemic levels.

In traditional medicine it has been used for the treatment of inflammations of the oral cavity and pharyngeal cavity, of the digestive tract, of the urinary tract, in case of peptic ulcer, wounds, burns, boils, abscesses, eye inflammations, as liniment for chapped hands, chilblains and insect bites.

The hulled root was traditionally given to children to chew to stimulate teething.

It is used in modest quantities in alcoholic and non-alcoholic beverages, in sweets, candied fruit, baked goods, jellies; the extracts of the roots are used in sweets.

This plant is a good melliferae.

You may like to know: The Malvaceae in ancient times were often used as food. Althea was considered a delicious food by the Romans, while it was used in times of famine by the Greeks, Turks and Syrians.

The healing properties of Althea officinalis L. were already known in the 9th century BC, they were widely used in Greek medicine.

The active ingredients, concentrated in the roots, in the past were pulverized and used in the preparation of soft candies called "pâté de guimauve" and indicated in inflammation of the oral cavity and in case of cough.

It is mentioned in one of the Capitulars of Charlemagne and was widely cultivated throughout the Middle Ages. In those times its soothing and emollient qualities were exploited to treat swollen and infected sores, it was cultivated for this purpose in the gardens of the monasteries.

Prospero Alpino (1553 ÷ 1616) physician-botanist, who spent a long period in Cairo and wrote the "De Medicina Aegyptiorum" (1591) and the "De plantis Aegypti" (1592) reports that also the Egyptians used this plant for food.

Horace, Martial, Virgil, Dioscorides, Pliny, enhance its medicinal properties.



Anice

Pimpinella anisum

Pianta della famiglia delle Apiaceae ed è l'anice più diffuso in Occidente. I suoi fiori sono giallo chiaro e i semi piccoli e ovali di color marrone con striature più chiare. Il suo sapore si avvicina molto a quello del finocchio.

Plant of the family of the Apiaceae and is the most common anise in the West. Its flowers are pale yellow and the seeds are small and oval brown with lighter streaks. It tastes a lot like fennel.



Etimologia: Pimpinella potrebbe derivare dalla corruzione della parola latina "bipennella = bipennula" bipennata a indicare la posizione a 2 a 2 delle sue foglioline. Per altri deriverebbe dal diminutivo di "pampinus" pampano per la somiglianza delle foglie a quelle della vite o infine per corrispondenza a quello italiano della rosacea Sanguisorba, sempre per la somiglianza delle foglie. Anisum dal greco "anison", è di incerta provenienza straniera.

Proprietà ed utilizzi: + Specie commestibile officinale

Attività principali: sull'apparato digerente ha azione antispasmodica del tubo gastro-enterico, carminativa, antifermentativa e antiputrefattiva; sull'apparato respiratorio svolge azione balsamica e secretolitica.

Per uso interno: l'infuso è indicato come regolatore dei processi digestivi, grazie all'azione eccitante della peristalsi intestinale e la contemporanea attività antispastica. Da evidenziare anche le proprietà antisettiche, utili ad inibire fenomeni fermentativi associati ad aerofagia e flatulenza, anche se l'azione carminativa è meno potente di quella del cumino o del finocchio.

Per le proprietà balsamiche e secretolitiche i "semi" di anice rientrano nella preparazione di tisane pettorali. Inoltre il gusto dolce e gradevole si presta all'utilizzo della droga come correttore di tisane altrimenti sgradevoli.

Usi popolari: nella medicina popolare i frutti di anice rientrano nella preparazione di tisane galattagoghe che, oltre a stimolare la montata latte, danno un sapore gradevole al latte materno, esercitando contemporaneamente un'azione sedativa e antispasmodica sul lattante.

Tossicità ed effetti secondari: L'utilizzo della pianta in tisane è sicuro, ad eccezione di reazioni allergiche in soggetti predisposti. Va sottolineata invece la pericolosità dell'olio essenziale di anice, il cui uso può provocare effetti tossici e, a dosaggi elevati, stati di ebbrezza accompagnati da tremore; nel caso di abuso cronico, confusione mentale e convulsioni.

Curiosità: Il valore terapeutico dei "semi" di anice fu descritto già nel I secolo dopo Cristo da Dioscoride e lodato da Plinio il Vecchio che attribuiva all'anice il potere di far dormire e di salvaguardare la giovinezza del viso. Citata nel "Capitulare de villis" di Carlo Magno come pianta da coltivare negli orti (elenco di 73 erbe e 16 alberi emesso nel 795 circa

Etymology: Pimpinella could derive from the corruption of the Latin word "bipennella = bipennula" bipennata to indicate the 2 to 2 position of its leaves. Others say it would derive from the diminutive of "pampinus" pampano for the similarity of the leaves to those of the vine or by correspondence to the Italian name of the rosacea Sanguisorba, once again for the similarity of the leaves. Anisum from the Greek "anison", is of uncertain foreign origin.

Properties and uses: Edible officinal species

Main activities: In the digestive system it has an antispasmodic action on the gastrointestinal tract, carminative, antifermentative and antiputrefactive; in the respiratory system it has a balsamic and secretolytic action.

For internal use: the infusion is indicated as a regulator of digestive processes, thanks to the exciting action of intestinal peristalsis and the simultaneous antispasmodic activity. The antiseptic properties should also be highlighted, useful for inhibiting fermentation phenomena associated with aerophagia and flatulence, even if the carminative action is less powerful than that of cumin or fennel.

Due to their balsamic and secretolytic properties, the "seeds" are part of the preparation of pectoral herbal teas. In addition, the sweet and pleasant taste helps correct the taste of otherwise unpleasant herbal teas.

Popular uses: in traditional medicine, Anise fruits are part of the preparation of galactagogic herbal teas which, in addition to stimulating the lactation, give a pleasant taste to breast milk, simultaneously exerting a sedative and antispasmodic action on the infant.

Toxicity and secondary effects: The use of the plant in herbal teas is safe, with the exception of allergic reactions in predisposed subjects. On the other hand, it is important to point out the dangerousness of the anise essential oil which can cause toxic effects and, at high dosages, states of intoxication accompanied by tremor; in the case of chronic abuse, mental confusion and convulsions.

You may like to know: The therapeutic value of aniseed was already described in the first century AD by Dioscorides and praised by Pliny the Elder who attributed to Anise the power to make you sleep and protect the youth of the face. Mentioned in Charlemagne's "Capitulare de villis" as a plant to be grown in gardens (list of 73 herbs and 16 trees issued around 795





Arnica

Arnica Montana L.

Pianta erbacea perenne con fusto semplice peloso ghiandoloso alta fino a 50 cm. Con rizoma strisciante breve bruno-rossiccio e capolino grande unico giallo o laterali.

Perennial herbaceous plant with simple, hairy glandular stem up to 50 cm tall. With creeping short brown-reddish rhizome and large single yellow or lateral head.

Etimologia: Il nome del genere, parrebbe derivare da una corruzione di "ptàrmica", derivato dal greco "ptarmikos" che significa starnutire, con allusione alle proprietà starnutatorie delle foglie, che venivano usate come tabacco da naso e anche fumate dai contadini della regioni montane del nord Europa.

Altri autori ritengono che derivi dalla parola greca "arnakis"= pelle di agnello, con riferimento alla delicate nervature delle foglie, simili appunto a quelle della pelle d'agnello.

Proprietà ed utilizzi: + Specie officinale tossica

Proprietà: antieccchimotiche, antinfiammatorie, analgesiche, antisettiche, cicatrizzanti, astringenti e antinevralgiche. Utile per ematomi, distorsioni, dolori muscolari e articolari, edemi sottocutanei, reumatismi, foruncolosi, scottature e punture di insetto. Combatte le infezioni batteriche, stimola il sistema immunitario e il cuore.

Per uso interno, nei trattamenti a breve termine dell'insufficienza cardiaca e delle malattie coronariche.

Per uso esterno in unguenti e creme per slogature, contusioni, distorsioni, ulcere varicose, geloni e gargarismi per la gola. Compresse imbevute di Arnica possono dare buoni risultati nel trattamento delle emorroidi e negli edemi da frattura.

Curiosità: Per molti secoli l'uso dell'Arnica conobbe detrattori e apprezzatori, oltre che un uso "svariato".

Oggi conosciamo, lo hanno dimostrato studi abbastanza recenti, suoi effetti terapeutici, ma conosciamo pure la sua tossicità.

Rimedio popolare sia in Germania che in Austria, Goethe (1749-1832) si serviva di tisane di Arnica per combattere l'angina.

Nota anche come "Tabacco della montagna", "Erba delle cadute" o "TabcdesVosges", godette presso l'ambiente medico dell'appellativo di "China dei poveri", prima che se ne scoprisse la tossicità per uso interno, veniva impiegata in alternativa al chinino, per curare la malaria e le febbri

intermittenti.

In Germania è tuttora legalmente usata, in Gran Bretagna l'uso è limitato alle applicazioni esterne, mentre negli Stati Uniti è considerata pericolosa.

Etymology: The name of the genus seems to derive from a corruption of "ptarmica", derived from the Greek "ptarmikos" which means to sneeze, with references to the sneezing properties of the leaves, which were used as nose tobacco and also smoked by the farmers of the mountain regions of northern Europe.

Other authors believe that it derives from the Greek word "arnakis" = lambskin, with reference to the delicate veins of the leaves, similar to those of lambskin.

Properties and uses: Toxic officinal species

Properties: anti-ecchymotic, anti-inflammatory, analgesic, antiseptic, healing, astringent and anti-neuralgic. Useful for hematomas, sprains, muscle and joint pain, subcutaneous edema, rheumatism, furunculosis, burns and insect bites. It fights bacterial infections, stimulates the immune system and the heart.

For internal use, in short-term treatments of heart failure and coronary heart disease.

For external use in ointments and creams for sprains, bruises, sprains, varicose ulcers, chilblains and throat gargling. Arnica-soaked tablets can give good results in the treatment of hemorrhoids and fracture edema.

You may like to know: For many centuries the use of Arnica met with detractors and appreciators, as well as a "varied" use.

Today we know, and fairly recent studies have shown, about its therapeutic effects as well its toxicity.

A common remedy in both Germany and Austria, Goethe (1749-1832) used Arnica teas to combat angina.

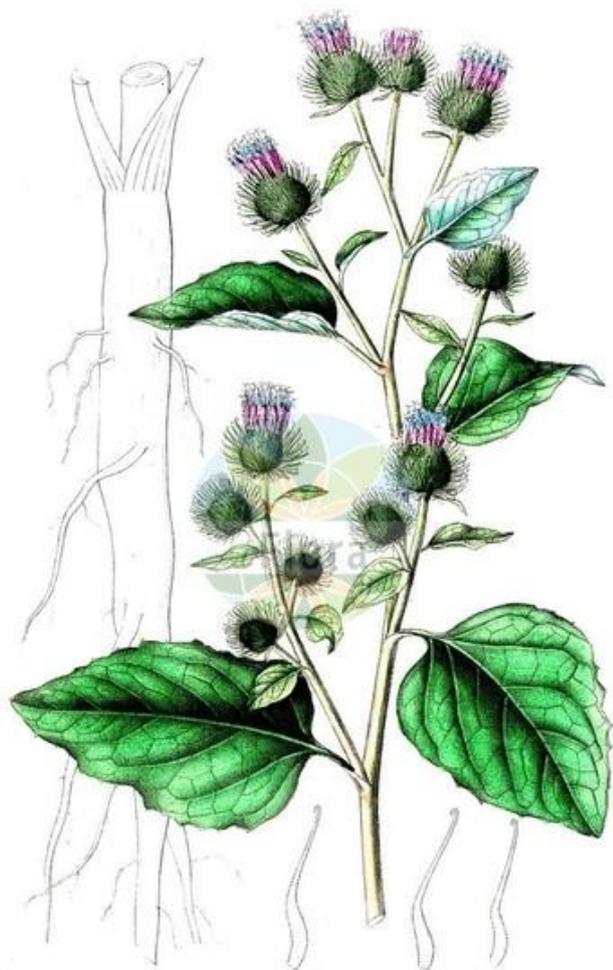
Also known as "Mountain tobacco", "Grass of the falls" or "Tabc des Vosges", in the medical environment it was nicknamed "China of the poor", before its toxicity was discovered for internal use, it was used as an alternative to quinine, to treat malaria and intermittent fevers.

In Germany it is still legally used, in Great Britain its use is limited to external applications, while in the United States it is considered dangerous.



Bardana

Arctium lappa L.



Arctium lappa

Pianta erbacea biennale o perenne con grandi foglie molli verdi e pelose a forma di cuore; sotto - fusto solcato ramificato e capolini globosi con fiori tubulosi rosei o roseo-violacei riuniti in racemi.

Biennial or perennial herbaceous plant with large green and hairy soft leaves in the shape of a heart; under - ramified grooved stem and globose flower heads with tubular rosey or rosey-violet flowers united in racemes

Etimologia: Il nome del genere deriva dal greco "arktos" = orso, forse in riferimento alle infruttescenze spinose e all'aspetto ispido delle piante che appartengono a questo genere; l'epiteto specifico deriva invece dal latino "lappare" = afferrare e indica la capacità delle infruttescenze di rimanere attaccate agli animali, ma anche alle vesti che le sfiorano.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Erba alterativa, antinfiammatoria, antibatterica, diuretica, ipoglicemizzante, depurativa, disinfettante; ha foglie amare e radici dolci e mucillaginose.

In medicina per uso interno è efficace in caso di dermatiti e nelle affezioni infiammatorie dovute a tossicità cronica, in particolare eczema, psoriasi, foruncolosi e piaghe.

L'estratto fluido di Bardana viene impiegato nella preparazione sia per uso esterno che interno per combattere l'acne; la medicina popolare se ne serve anche per stimolare la crescita dei capelli.

In cucina i piccioli delle foglie giovani vengono raschiati e sono ottimi lessati oppure fritti. Le radici si consumano crude in insalata, oppure cotte impiegate come le carote o, aggiunte alla frittura.

La specie è buona mellifera.

Curiosità: La Bardana ha avuto vicende alterne nel corso della storia, ora disprezzata come pianta infestante, ora raccomandata come trattamento per una sorprendente varietà di malattie. Gli antichi medici cinesi la consideravano un rimedio per raffreddori, influenza, infezioni faringee e polmonite; i guaritori ayurvedici della tradizione indiana la usavano con applicazioni analoghe. La badessa ed erborista medioevale Hildegard Von Bingen la impiegava nel trattamento dei tumori maligni.

Nel XIV secolo, in Europa le foglie di Bardana venivano polverizzate nel vino e usate come trattamento per la lebbra.

Successivamente gli erboristi europei prescrissero la radice di Bardana per patologie quali febbre, cancro, eczema, psoriasi, acne, forfora, gotta tricofizia, infezioni cutanee, sifilide, gonorrea e problemi associati al parto.

Etymology: The name of the genus comes from the Greek "arktos" = bear, perhaps with reference to the spiny infructescences and the bristly appearance of the plants belonging to this genus; the specific epithet derives instead from the Latin "lappare" = to grasp and indicates the capacity of the infructescences to remain attached to the animals, but also to the clothes that come into contact with them.

Properties and uses: Edible officinal species

Alterative herb, anti-inflammatory, antibacterial, diuretic, hypoglycemic, purifying, disinfectant herb; it has bitter leaves and sweet, mucilaginous roots.

In medicine, for internal use it is effective in case of dermatitis and inflammatory diseases due to chronic toxicity, in particular eczema, psoriasis, furunculosis and sores.

The fluid extract of Burdock is used in the preparation for both external and internal use to fight acne; traditional medicine also uses it to stimulate hair growth.

In the kitchen, the petioles of the young leaves are scraped and are excellent boiled or fried. The roots are eaten raw in salads, or cooked as carrots or added to fried foods.

The species is good melliferous.

You may like to know: Burdock has had ups and downs throughout history, now despised as a weed, now recommended as a treatment for a surprising variety of diseases.

The ancient Chinese doctors considered it a remedy for colds, flu, pharyngeal infections and pneumonia; Ayurvedic healers of the Indian tradition used it with similar applications.

The medieval abbess and herbalist Hildegard Von Bingen used it in the treatment of malignant tumors.

In the 14th century, in Europe, Burdock leaves were pulverized into wine and used as a treatment for leprosy.

European herbalists later prescribed Burdock root for diseases such as fever, cancer, eczema, psoriasis, acne, dandruff, ringworm, gout, skin infections, syphilis, gonorrhoea and problems associated with childbirth.



Calendula

Calendula officinalis L.



È una pianta erbacea con fusto carnoso e ramificato, alto 30-50 cm; foglie superiori e inferiori leggermente diverse. Fiori di color giallo-arancio, riuniti in capolini; tre tipi di acheni: frutti trialati, frutti ad uncino e frutti ad anello.

It is an herbaceous plant with fleshy and ramified stem, 30-50 cm tall; upper and lower leaves slightly different. Yellow-orange flowers, grouped in flower heads; three types of achenes: trialate fruits, hook fruits and ring fruits.

Etimologia: il nome del genere deriva dal latino "calendae" in allusione al periodo di fioritura che si protrae per parecchi mesi. L'epiteto della specie allude agli innumerevoli usi officinali di questa pianta.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Antinfiammatoria, antibatterica, antisettica, cicatrizzante, decongestionante, lenitiva, idratante, coleretica, emmenagoga, ipotensiva, vasodilatatrice periferica, antispasmodica.

Per uso interno: amenorrea, irregolarità mestruali, dismenorrea. Ristabilisce il flusso mestruale diminuendone i fenomeni dolorosi, stimola la cellula epatica a produrre bile, contribuisce ad abbassare il livello plasmatico di colesterolo e trigliceridi, protegge la mucosa gastrica (ulcera gastrica, gastrite, colite). Si prescrive per malattie da raffreddamento, forme erpetiche ed infezione cutanee per l'azione immunostimolante ed antivirale. I componenti dell'olio essenziale presenti sono responsabili dell'attività antimicrobica, antifunginea ed antivirale, in particolare nei confronti dei batteri Gram-positivi.

Per uso esterno: antisettica, cicatrizzante, antibatterica, antimicotica ed antinfiammatoria. Viene utilizzata nel trattamento delle affezioni delle mucose orofaringee e delle vie aeree superiori, possono essere trattate con preparati a base di calendula le stomatiti, le afte, le gengiviti, la piorrea ed aggiunta a gargarismi ed impiegata per il trattamento di tonsilliti e faringiti. Utilizzata come pomata accelera il processo di cicatrizzazione, inibisce i processi flogistici e migliora la circolazione sanguigna e quindi il tono della cute. Per l'azione di normalizzazione del microcircolo ha funzione emolliente, lenitiva, rinfrescante e riepitelizzante è quindi adatta per pelli secche, screpolate, delicate, facilmente arrossabili. Viene usata nei trattamenti pre e post sole, nei disturbi

della circolazione venosa con varicosi e tromboflebiti e nella profilassi e terapia delle piaghe da decubito in quanto riduce la flogosi e la tensione tissutale locale.

Curiosità: I Latini la chiamavano solsequium = che segue il sole, poiché i fiori sbocciano quando il sole splende e sono sempre rivolti verso di esso fino a chiudersi al tramonto.

Etymology: the name of the genus comes from the Latin "calendae" referring to the flowering period which lasts for several months. The epithet of the species implies the countless medicinal uses of this plant.

Properties and uses: Edible officinal species

Anti-inflammatory, antibacterial, antiseptic, healing, decongestant, soothing, moisturizing, choleric, emmenagogue, hypotensive, peripheral vasodilator, antispasmodic.

For internal use: amenorrhea, menstrual irregularities, dysmenorrhea. It restores menstrual flow by decreasing painful phenomena, stimulates the liver cell to produce bile, helps to lower the plasma level of cholesterol and triglycerides, protects the gastric mucosa (gastric ulcer, gastritis, colitis). It is prescribed for colds, herpes and skin infections due to its immunostimulating and antiviral action. The components of the essential oil are responsible for the antimicrobial, antifungal and antiviral activity, in particular against Gram-positive bacteria.

For external use: antiseptic, healing, antibacterial, antifungal and anti-inflammatory. It is used in the treatment of diseases of the oropharyngeal mucous membranes and upper airways, stomatitis, canker sores, gingivitis, pyorrhea and added to gargle can be treated with calendula-based preparations and used for the treatment of tonsillitis and pharyngitis. Used as an ointment, it accelerates the healing process, inhibits inflammatory processes and improves blood circulation and therefore skin tone. Thanks to its action to regulate the microcirculation, it has an emollient, soothing, refreshing and re-epithelizing function and is therefore suitable for dry, chapped, delicate and easily reddening skin. It is used in pre and post sun treatments, in venous circulation disorders with varicose and thrombophlebitis and in the prophylaxis and therapy of pressure sores as it reduces inflammation and local tissue tension.

You may like to know: The Latins called it solsequium = following the sun, since the flowers bloom when the sun shines and are always turned towards it until they close at sunset.





Camomilla

Matricaria chamomilla L.

Pianta erbacea annua alta fino a 60 cm con capolini gialli di circa 2 cm con fiori esterni ligulati bianchi su fusti molto ramificati in alto da formare larghi corimbi.

Annual herbaceous plant tall up to 60 cm with yellow flower heads of about 2 cm with white ligulati external flowers on very ramified stems at the top to form large corymbs.

Etimologia: Il nome del genere dal latino "matrix" = utero, per le sue proprietà emmenagoghe, sebbene alcuni ritengano che derivi semplicemente da "mater" = madre; il nome specifico dal greco "chamáí" = a terra e per estensione piccolo o nano e "mêlon" = pomo, quindi piccola mela, l'odore dei fiori ricorda vagamente quello delle mele.

Proprietà ed utilizzi: + Specie commestibile officinale

Erba amara, aromatica, sedativa, spasmolitica, antinfiammatoria, analgesica, curativa. Ha azione benefica sulla digestione e stimola il sistema immunitario.

Per uso interno: in caso di mal di stomaco di origine nervosa, insonnia, chinetosi, disturbi dei bambini, quali mal di denti, coliche convulsioni. Nessuno sapeva per quale ragione la Camomilla fosse efficace nella prevenzione delle infezioni, fino a quando alcuni ricercatori britannici scoprirono che l'erba stimola i globuli bianchi del sistema immunitario che hanno il compito di combattere le infezioni. Un infuso è dunque benefico in caso di raffreddore o di influenza.

Per uso esterno: in caso di ferite, eritemi solari, scottature, emorroidi, mastite, e ulcere agli arti inferiori.

Attenzione: la camomilla può avere effetti additivi quando associata a sedativi o ad alcool e non andrebbe assolutamente assunta da chi presenti allergie verso i suoi componenti o altre specie appartenenti alla famiglia delle Asteraceae (Arnica, Achillea etc.)

Curiosità: Si aggiunge ai cosmetici come anti allergenico e ai preparati per capelli come fissativo e schiarente.

Usata per aromatizzare vini e liquori tipo vermouth, la ritroviamo come aromatizzante nelle confetture, nel chewing gum, nelle caramelle.

Piccoli sacchetti di fiori essiccati riposti nei cassetti e negli armadi, allontanano tarme ed altri insetti dalla nostra biancheria. Sempre i fiori essiccati in passato venivano usati come tabacco da

pipa. Il suo infuso è in grado di accelerare la decomposizione dei residui organici della cucina, infatti mescolando il tutto con terra e infuso di camomilla si ottiene un ottimo fertilizzante naturale. Oltralpe la Camomilla è così popolare, che molti la definiscono alleszutrat, "capace di tutto". Senza dubbio un'esagerazione, ma la camomilla giova veramente in molti casi.

Etymology: The name of the genus from the Latin "matrix" = uterus, due to its emmenagogue properties, although some believe that it derives simply from "mater" = mother; the name of the species from the Greek "chamáí" = on the ground and by extension small or dwarf and "mêlon" = apple, therefore small apple, the smell of the flowers vaguely recalls that of apples.

Properties and uses: Edible officinal species

Bitter, aromatic, sedative, spasmolytic, anti-inflammatory, analgesic, curative herb. It has a beneficial effect on digestion and stimulates the immune system.

For internal use: it is beneficial in case of stomach pain of nervous origin, insomnia, motion sickness, ailments of children, such as toothache, colic, convulsions. No one knew why Chamomile was effective in preventing infections, until British researchers discovered that the herb stimulates the white blood cells of the immune system that are responsible for fighting infections. An infusion is therefore beneficial in case of cold or flu.

For external use: in case of wounds, sunburn, haemorrhoids, mastitis, and ulcers of the lower limbs.

Warning: chamomile can have additive effects when associated with sedatives or alcohol and should absolutely not be taken by those who have allergies to its components or other species belonging to the Asteraceae family (Arnica, Achillea etc.)

You may like to know: It is added to cosmetics as an anti-allergenic and to hair preparations as a fixative and lightener.

It is used to flavor wines and liqueurs such as vermouth, we find it as a flavoring in jams, chewing gum, candies.

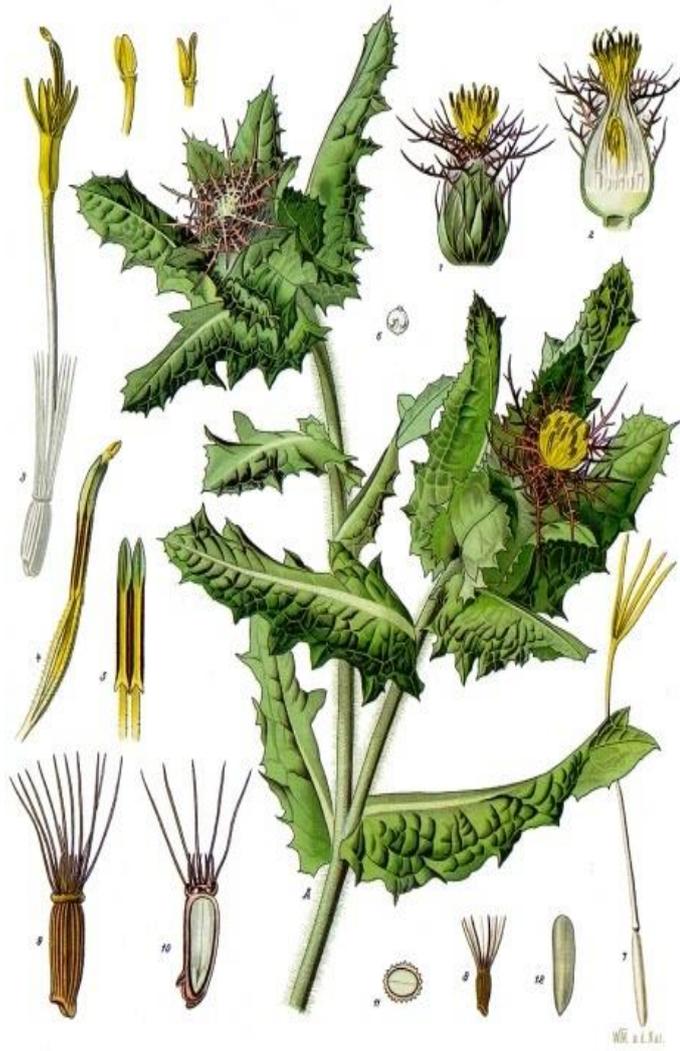
Small bags of dried flowers stored in drawers and closets, keep moths and other insects away from our linen. Dried flowers in the past were used as pipe tobacco. Its infusion is able to accelerate the decomposition of organic kitchen residues, in fact by mixing everything with earth and chamomile infusion, it is obtained an excellent natural fertilizer.

In the countries north the Alps, Chamomile is so popular that many call it alleszutrat, "capable of anything". No doubt an exaggeration, but chamomile is really beneficial in many cases.



Cardo Mariano

Silybum marianum L.



Pianta erbacea biennale ricca di spine con grande rosa di foglie basali macchiate di bianco. Grandi capolini solitari formati da fiori tubulosi purpurei producono acheni con pappo setoloso e bianco.

Biennial herbaceous plant rich of thorns with large rose of basal leaves spotted of white. Large solitary flower heads formed by purplish tubular flowers produce achenes with silky and white pappus.

Etimologia: Il nome del genere deriva dal greco "silybon", termine usato da Dioscoride per indicare un certo numero di cardi commestibili; per quanto riguarda l'epiteto specifico "marianum", la leggenda attribuisce al latte della Vergine Maria caduto sulle foglie, mentre fuggiva in Egitto per sottrarre Gesù alla persecuzione di Erode, la tipica variegatura.

Proprietà ed utilizzi: + Specie commestibile officinale

Erba amara, diuretica, tonica, aperitiva, depurativa, febbrifuga, spasmolitica, antitossica; capace di rigenerare le cellule epatiche e di stimolare il flusso della bile; di stimolare la produzione di latte materno nelle puerpere e di curare il mal di testa associato al ciclo mestruale.

Gli effetti benefici sul fegato sono molteplici. La silimarina si fissa con un potente legame ai ricettori delle membrane cellulari epatiche attraverso cui penetrano le tossine, inibendone l'azione. È un efficace antiossidante che protegge le cellule del fegato dai processi chimici responsabili di numerosi danni epatici; stimola la riparazione delle cellule danneggiate e la funzionalità del sistema immunitario. La silibinina, ingrediente più attivo contenuto nella silimarina è particolarmente importante nel trattamento di varie malattie epatiche, quali epatite cronica e infiammazione del dotto biliare, spesso indotte da abuso di alcool o droghe e farmaci: FANS e cortisone; nonché nella prevenzione e nel trattamento di alcuni tipi di cancro: seno e prostata. Non meno importante è l'azione antiossidante: attraverso l'attività "radical scavenger" elimina i radicali liberi e i lipoperossidi, che sono fattori determinanti per lo sviluppo di malattie come l'aterosclerosi, l'Alzheimer, le artriti ossee.

La silimarina riduce inoltre il livello di colesterolo e può limitare i rischi di complicanze del diabete. Una frazione solubile chimica derivata da semi di Cardo Mariano, nota come "silibinin" è impiegata in infusione venosa, quale terapia in caso di avvelenamento da funghi del genere Amanita. Se somministrata in tempo questa terapia, le probabilità di sopravvivenza rispetto all'uso dei carboni attivi sono molto più elevate.

Curiosità: la pianta è utilizzabile in cucina durante tutto il suo ciclo vegetativo. Le radici bollite, ricordano nel sapore la Barba di becco, i capolini si cucinano come i carciofi, le giovani foglie dal vago sapore di cetriolo in insalata e i fusti si mangiano crudi, al naturale o in pinzimonio, ma anche cotti.

Il Cardo mariano viene anche usato come componente aromatica e aperitiva per la preparazione di liquori.

Silybummarianum è specie di una ristretta area del Mediterraneo, ma coltivata per secoli in tutta Europa dove è naturalizzata, è stata portata in America dai primi coloni, probabilmente come pianta alimentare, è ormai naturalizzata anche negli U.S.A e in alcune aree del Sud America.

Etymology: The name of the genus comes from the Greek "silybon", a term used by Dioscorides to indicate a certain number of edible thistles; as regards the specific epithet "marianum", legend attributes the typical variegation to the Virgin Mary's milk which fell on the leaves while she fled to Egypt to save Jesus from Herod's persecution.

Properties and uses: Edible officinal species

Bitter herb, diuretic, tonic, aperitif, purifying, febrifuge, spasmolytic, antitoxic; capable of regenerating liver cells and stimulating the flow of bile; to stimulate the production of breast milk in mothers and to treat the headache associated with the menstrual cycle.

The beneficial effects on the liver are manifold. Silymarin is fixed with a powerful bond to the receptors of the liver cell membranes through which toxins penetrate, inhibiting their action.

It is an effective antioxidant that protects liver cells from the chemical processes responsible for numerous liver damage; stimulates the repair of damaged cells and the function of the immune system. Silibinin, the most active ingredient contained in Silymarin, is particularly important in the treatment of various liver diseases, such as chronic hepatitis and inflammation of the bile duct, often induced by alcohol or drug abuse and medications: NSAIDs and cortisone; as well as in the prevention and treatment of certain types of cancer: breast and prostate.

No less important is the antioxidant action: through the "radical scavenger" activity it eliminates free radicals and lipoperoxides, which are determining factors for the development of diseases such as atherosclerosis, Alzheimer's, bone arthritis.

Silymarin also lowers cholesterol levels and may limit the risk of diabetes complications.

A chemical soluble fraction derived from milk thistle seeds, known as "silibinin", is used in venous infusion, as a therapy in case of poisoning by mushrooms of the genus Amanita. If given this therapy in time, the chances of survival compared to using activated carbon are much higher.

You may like to know: the plant has culinary use throughout its vegetative cycle. The boiled roots recall the Beak beard in flavor, the flower heads are cooked like artichokes, the young leaves with a vague taste of cucumber in salads and the stems are eaten raw, natural or in dips, but also cooked.

Milk thistle is also used as an aromatic and aperitif component for the preparation of liqueurs.

Silybum marianum is a species of a restricted area of the Mediterranean, but cultivated for centuries throughout Europe where it is naturalized, it was brought to America by the first settlers, probably as a food plant, it is now naturalized also in the U.S.A and in some areas of South America.



Cavolo

Brassica oleracea L.

La pianta selvatica del cavolo è biennale, alta 50-80 cm, con radice a fittone e foglie piane, lobate, glauche, con corto picciolo e nervature molto evidenti. I fiori, crociformi, sono gialli e raccolti in racemi.

The wild plant of the cabbage is biennial, 50-80 cm tall, with taproot and flat leaves, lobed, glaucous, with short petiole and very evident nervations. The flowers, crociform, are yellow and collected in racemes.

Etimologia: sec. XIII: latino tardo caulus, dal greco kaulós, propriamente gambo, fusto di piante.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Il cavolfiore è molto ricco di acqua (più del 90%) ma con un valore energetico non trascurabile (25-30 calorie 100g di parte edule; 2% di proteine). Ha un buon contenuto in vitamina C, potassio, fosforo e calcio. Inoltre, contiene diversi composti solforati che producono il caratteristico odore durante la cottura e causano qualche difficoltà di digestione ma, come altre crocifere, presenta dei composti che sembrano svolgere un'azione antitumorale.

È ricco di fibre e vitamine A, K e C e ricchissimo di sali minerali. Ha proprietà antinfiammatorie per le vie respiratorie e urinarie, per lo stomaco e l'intestino.

Si è affermata come un'importante pianta da coltura alimentare umana, utilizzata per le sue grandi riserve di cibo, che durante l'inverno vengono immagazzinate nelle sue foglie

Curiosità: I ricercatori ritengono che sia stata coltivata per diverse migliaia di anni, ma la sua storia come pianta domestica non è chiara prima dell'epoca greca e romana, quando era un ortaggio da giardino ben consolidato e utilizzato per curare le più svariate malattie nonché

mangiato crudo prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool, mentre con le foglie pestate medicavano le ferite.

Si riferisce l'antipatia del cavolo e della vite, poiché gli antichi credevano che i cavoli coltivati vicino all'uva avrebbero conferito il loro sapore al vino.

Etymology: sec. XIII: Late Latin caulus, from the Greek kaulós, properly stem of plants.

Properties and uses: Edible officinal specie

Cauliflower is very rich in water (more than 90%) but with an important energy value (25-30 calories 100g of edible part; 2% protein). It has a good content of vitamin C, potassium, phosphorus and calcium. In addition, it contains various sulfur compounds that produce the characteristic odor when is being cooked and causes some digestive difficulties but, like other cruciferous plants, it has compounds that appear to have an anti-tumor action.

It is rich in fiber and vitamins A, K and C and very rich in mineral salts. It has anti-inflammatory properties for the respiratory and urinary tracts, for the stomach and intestines.

It has become such an important human food crop, used for its large food reserves, which are stored during the winter.

You may like to know: Researchers believe it has been cultivated for several thousand years, but its history as a home plant is unclear before the Greek and Roman times, when it was a well-established garden vegetable used to treat a variety of diseases as well as eaten raw before banquets to help the body absorb alcohol better, while with crushed leaves they healed wounds.

In the past, the ancients believed that cabbages grown near grapes would give their flavor to the wine.



Coriandolo

Coriandrum sativum

L.



Pianta erbacea annua alta fino a 100 cm molto aromatica con radice a fittone e fusto eretto incavato. Le infiorescenze portano fiori bianchi o bianco-rosato che producono semi sferici con scanalature.

Annual herbaceous plant tall up to 100 cm very aromatic with tap root and hollow erect stem. The inflorescences carry white or pinkish-white flowers which produce spherical seeds with grooves.

Etimologia: Il nome del genere deriva dal gr.

'koríandron', coriandolo, ed esso da 'kóris', cimice, in allusione all'odore non gradito da tutti e che appunto somiglierebbe a quello della cimice. In realtà la somiglianza è davvero vaga.

L'epiteto specifico dal lat. 'sativus, -a, -um' (<'serere'): coltivato, seminato.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie commestibile officinale

Il coriandolo viene comunemente coltivato soprattutto per le virtù aromatiche dei suoi frutti maturi che contengono molti oli essenziali ed hanno proprietà aromatizzanti, aperitive, digestive, diuretiche, carminative, antispasmodiche e stomatiche.

L'olio essenziale, distillato dai semi, si adopera per profumi, incensi, dentifrici, per correggere il sapore e l'odore di molti medicinali, e viene aggiunto all'olio di massaggio per nevralgie del viso e contro i crampi.

In medicina popolare il coriandolo veniva utilizzata come vermifugo e contro i dolori articolari.

Curiosità: Per il loro sapore leggermente piccante e gradevole, i suoi frutti vengono comunemente adoperati per aromatizzare varie pietanze, soprattutto nei paesi d'oriente. E' un importante ingrediente nelle famose miscele di spezie indiane come curry e garammasala, inoltre viene adoperato nei liquori digestivi alle erbe e nei vermouth e anche in molte preparazioni dolci rendendo particolarmente gustosi alcuni tipi di torte. Nei Balcani viene messo nel pane. Le foglie hanno un sapore fresco molto particolare, completamente diverso dai semi maturi, e vengono comunemente utilizzate in oriente come verdura fresca e come prezzemolo per aromatizzare vari piatti. In generale l'uso del coriandolo sia in cucina sia in medicina, risale a migliaia di anni ed era conosciuto già nell'antico Egitto.

Nel XVI secolo durante le feste di Carnevale i frutti di coriandolo venivano glassati con lo zucchero ed è per questo motivo che il nome è rimasto negli odierni pezzettini di carta multicolori.



Etymology: The name of the genus comes from the gr. 'koríandron', coriander, and it gives 'kóris', bedbug, in allusion to the odor not appreciated by everyone and which would in fact resemble that of the bedbug. In reality the similarity is very vague.

The specific epithet from Lat. 'sativus, -a, -um' (<'serere'): cultivated, sown.

Properties and uses: Edible officinal species

Coriander is commonly cultivated above all for the aromatic virtues of its ripe fruits which contain many essential oils and have aromatizing, aperitif, digestive, diuretic, carminative, antispasmodic and stomatal properties.

The essential oil, distilled from the seeds, is used for perfumes, incense, toothpastes, to correct the taste and smell of many medicines, and is added to massage oil for facial neuralgia and against cramps.

In traditional medicine, coriander was used as a vermifuge and against joint pain.

You may like to know: Due to their slightly spicy and pleasant flavor, its fruits are commonly used to flavor various dishes, especially in Eastern countries. It is an important ingredient in the famous blends of Indian spices such as curry and garam masala, it is also used in digestive liqueurs with herbs and vermouths and also in many sweet preparations making some types of cakes particularly tasty. In the Balkans it is put in bread. The leaves have a very particular fresh taste, completely different from ripe seeds, and are commonly used in the East as a fresh vegetable and as parsley to flavor various dishes. In general, the use of coriander both in cooking and in medicine dates back thousands of years and was already known in ancient Egypt.

In the 16th century, during the Carnival celebrations, coriander fruits were glazed with sugar and it is for this reason that the name has remained in today's multicolored pieces of paper.



Curcuma

Curcuma longa L.

Pianta perenne alta fino a 100 cm con grosso rizoma da cui partono foglie grandi-oblunghe e molto picciolate e fiori gialli.

Perennial plant tall up to 100 cm with big rhizome from which leave leaves big oblong and much petiolate and yellow flowers.



Etimologia: Il nome curcuma deriva dal sanscrito kunkuma attraverso l'arabo كركم, kurkum. In inglese è chiamata turmeric. In hindi è chiamata haldi, in bengalese holud. Il nome zafferano delle Indie deriva dal colore della spezie, che ricorda lo zafferano.

Proprietà ed utilizzi: + Specie commestibile officinale

Per le sue proprietà benefiche e curative la curcuma è tradizionalmente impiegata sia nella medicina ayurvedica, che nella medicina tradizionale cinese, in particolare è utilizzata come integratore alimentare naturale per la capacità di contrastare i processi infiammatori all'interno dell'organismo.

La pianta è conosciuta da sempre per l'azione depurativa, stimolante la produzione di bile da parte del fegato e che favorisce lo svuotamento della colecisti, è un epatoprotettore, stimolante delle vie biliari, antiossidante, fluidificante del sangue.

Recenti studi hanno dimostrato avere proprietà antitumorali, perché la curcuma può bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di diversi tipi di cancro. Questo principio attivo conferisce alla curcuma anche un'azione antinfiammatoria e analgesica, e per questo motivo è impiegata efficacemente nel trattamento di infiammazioni, dolori articolari, artrite e artrosi.

Riconosciuta come protettiva del sistema immunitario è anche un potente antiossidante in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento e di danneggiamento delle membrane delle cellule che compongono il nostro organismo.

A livello topico la curcuma svolge un'azione cicatrizzante



Curiosita': In Oriente la curcuma è stata da sempre usata come colorante giallo per i tessuti (ad esempio per tingere le vesti dei monaci). Pare che anche i Romani la utilizzassero, importandola sotto forma di polvere.

Il nome inglese, "turmeric" deriva proprio da un termine latino, terra merita, con il quale i Romani indicavano un pigmento minerale giallo come la curcuma.

Fu spesso usata come colorante alimentare per sostituire il più costoso zafferano, tanto da meritarsi il nome di "zafferano d'Oriente" («Par zafferano, ma non è, ma vale ben altrettanto a operare» scriveva Marco Polo nel Milione, cap. cxxxiv).

Ancora oggi è usata come colorante alimentare, con la sigla E-110, per tingere alimenti come salse, gelati, yogurt, formaggi, dolci, popcorn e cereali.
È tra le spezie usate per la preparazione del curry.

Etymology: The name kurkuma comes from the Sanskrit kunkuma through the Arabic كركوم, kurkum. In English it is called turmeric. In Hindi it is called haldi, in Bengali holud. The name Indian saffron derives from the color of the spice, reminiscent of saffron.

Properties and uses: Edible officinal species

For its beneficial and healing properties, turmeric is traditionally used both in Ayurvedic medicine and in traditional Chinese medicine, in particular it is used as a natural food supplement for its ability to counteract inflammatory processes within the body.

The plant has always been known for its purifying action, stimulating the production of bile by the liver and which favors the emptying of the gallbladder, is a hepatoprotector, stimulant of the biliary tract, antioxidant, blood thinner.

Recent studies have shown it to have anticancer properties, because turmeric can block the action of an enzyme thought to be responsible for the development of different types of cancer. This active ingredient also gives turmeric an anti-inflammatory and analgesic action, and for this reason it is used effectively in the treatment of inflammation, joint pain, arthritis and arthrosis.

Recognized as a protective of the immune system, it is also a powerful antioxidant capable of counteracting the action of free radicals, responsible for the aging processes and damage to the membranes of the cells that make up our body.

Topically, turmeric has a healing action

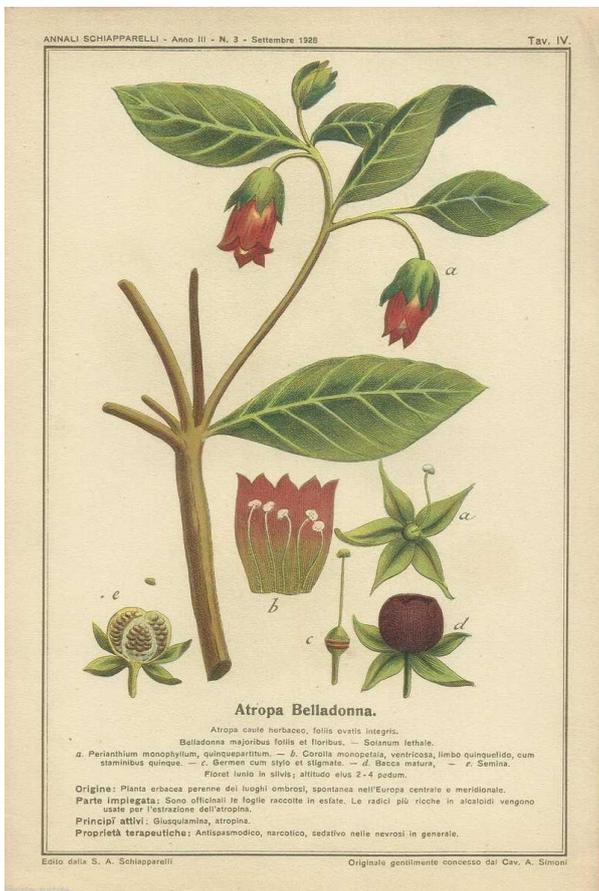
You may like to know: In the East, turmeric has always been used as a yellow dye for fabrics (for example to dye the robes of monks). It seems that the Romans also used it, importing it in the form of powder.

The English name, "turmeric" derives from a Latin term, terra merita, with which the Romans indicated a yellow mineral pigment such as turmeric.

It was often used as a food coloring to replace the more expensive saffron, so much so that it earned the name of "Oriental saffron" ("Par saffron, but it is not, but it is equally valid to operate" wrote Marco Polo in the Million, cap. cxxxiv).

Even today it is used as a food coloring, with the initials E-110, to dye foods such as sauces, ice cream, yogurt, cheeses, sweets, popcorn and cereals.

It is among the spices used for the preparation of curry.



Belladonna

Atropa Belladonna L.

Pianta erbacea perenne grande con rizoma grosso e corto. I fiori violacei generalmente solitari all'ascella delle foglie producono una bacca prima verde poi viola e nera.

Large perennial herbaceous plant with large and short rhizome. The usually solitary violaceous flowers at the axil of the leaves produce a berry first green then violet and black.

Etimologia: Il nome deriva dai suoi letali effetti e dall'impiego cosmetico. Atropo era infatti il nome (in greco: Ἄτροπος, cioè in nessun modo, l'immutabile, l'inevitabile) di una delle tre Moire che, nella mitologia greca, taglia il filo della vita.

Proprietà: + Specie officinale tossica

La medicina tradizionale la utilizza nelle dosi giuste e non al naturale, per curare diversi disturbi dell'apparato digerente. Tra questi ulcera, gastrite e bruciore di stomaco, ma anche sindromi da colon irritabile e crampi addominali. Le sue proprietà antinfiammatorie la rendono utile anche in caso di disturbi alla pelle, come acne ed eczema, mal di gola, otite e congiuntivite.

Non meno importante, l'azione broncodilatatrice che la rendono utilissima nella cura di asma e bronchite, e la capacità di aumentare le pulsazioni del cuore che ne fanno un ottimo coadiuvante naturale nel trattamento di alcune forme di bradicardia.

Controindicazioni: Come anticipato, si tratta di una pianta che può essere addirittura mortale, se utilizzata in maniera non controllata. Per questo motivo, non va mai assunta direttamente o come estratto. Gli effetti allucinogeni del suo frutto sono noti sin dall'antichità e strettamente collegati alla capacità di indurre gli uomini che se ne cibano alla 'follia'. A seconda delle quantità ingerite, la belladonna può causare allucinazione, delirio, coma e arresto respiratorio.

Curiosità: Il nome Belladonna deriva dal gergo popolare veneziano del 1500, in allusione al fatto che il succo delle sue bacche, veniva usato come cosmetico dalle donne, per la cura della pelle e per fare risplendere gli occhi, allargandone le pupille.

Etymology: The name derives from its lethal effects and cosmetic use. Atropus was in fact the name (in Greek: Ἄτροπος, that is in no way, the immutable, the inevitable) of one of the three Moires that, in Greek mythology, cuts the thread of life.

Properties: Toxic officinal species

Traditional medicine uses it in the right doses and not naturally, to treat various disorders of the digestive system. Among these ulcers, gastritis and heartburn, but also irritable colon syndromes and abdominal cramps. Its anti-inflammatory properties make it useful also in case of skin disorders, such as acne and eczema, sore throat, otitis and conjunctivitis.

No less important, the bronchodilatory action that make it very useful in the treatment of asthma and bronchitis, and the ability to increase the pulse of the heart that make it an excellent natural adjunct in the treatment of some forms of brachicardia.

Contraindications: As anticipated, it is a plant that can even be deadly, if used in an uncontrolled way. For this reason, it should never be taken directly or as an extract. The hallucinogenic effects of its fruit have been known since ancient times and are closely linked to the ability to induce men who eat it to. Depending on the quantities ingested, belladonna can cause hallucination, delirium, coma and respiratory arrest.

You may like to know: The name Belladonna comes from the popular Venetian jargon of 1500, in allusion to the fact that the juice of its berries, was used as a cosmetic by women, for skin care and to make the eyes shine, enlarging the pupils.





Bryonia

Bryonia dioica Jacq.

Pianta erbacea perenne con grossa radice e foglie palmato-lobate simili a quelle della vite. I fusti sono sottilissimi e i fiori bianco-verdici dioici.

Perennial herbaceous plant with big root and palmate-lobate leaves similar to those of the vine. The stems are very thin and the white-green dioecious flowers.

Etimologia: dal greco βρυωνία bryonía brionia, nome citato da Teofrasto e Dioscoride (dal verbo βρύω brýo essere ricco, abbondare): riferimento alla rapida crescita della pianta.

alba: da albus bianco riferito ai fiori, alle foglie, alla corteccia o altre parti della pianta

Proprietà: **+** Specie officinale tossica

Le radici e le bacche di Bryonia alba sono velenose. L'ingestione accidentale, anche di poche bacche, può causare irritazioni gastro-intestinali molto serie, con vomito e diarrea. Dosi più elevate possono risultare fatali, conducendo alla morte per arresto cardio-circolatorio.

Anche il solo contatto con la pelle può produrre irritazioni cutanee con la formazione di ulcere e vescicole.

Viene usata in Omeopatia per le sue proprietà utili nel trattamento dei seguenti disturbi:

livello fisico: mal di testa o cefalea, nevralgie, vertigini, infiammazione degli occhi e palpebre, bocca, labbra, lingua e gola secche, difficoltà digestive, disturbi all'apparato urinario, disturbi all'apparato genitale, problemi all'apparato respiratorio, dolori articolari, pelle secca, forfora, prurito, febbre e influenza.

livello psichico: il rimedio è indicato per chi si sente oppresso e ha uno stato d'animo cupo; aiuta a superare gli stati di agitazione e la paura, ristabilisce l'equilibrio interiore.

Curiosità: La Bryonia alba è anche conosciuta con i nomi di "rapa del diavolo" e "mandragora inglese". Al pari della mandragora propriamente detta, anche alla Bryonia alba venivano attribuite proprietà magiche.

Etymology: from the Greek βρυωνία bryonía brionia, name cited by Theophrastus and Dioscorides (from the verb βρύω brýo being rich, abound): reference to the rapid growth of the plant.

dawn: from white albus referred to flowers, leaves, bark or other parts of the plant

Properties: Toxic medicinal species

Bryonia alba's roots and berries are poisonous. The accidental ingestion, even of few berries, can cause very serious gastro-intestinal irritations, with vomiting and diarrhea. Higher doses can be fatal, leading to death from cardio-circulatory arrest.

Even skin contact alone can produce skin irritation with the formation of ulcers and vesicles.

It is used in Homeopathy for its useful properties in the treatment of the following disorders:

physical level: headache or headache, neuralgia, dizziness, inflammation of the eyes and eyelids, mouth, lips, tongue and throat, digestive difficulties, urinary tract disorders, genital tract disorders, respiratory problems, joint pain, dry skin, dandruff, itching, fever and flu.

psychic level: the remedy is suitable for those who feel oppressed and have a gloomy state of mind; it helps to overcome the states of agitation and fear, it restores the inner balance.

You may like to know: Bryonia alba is also known by the names of "devil's turnip" and "English Ndragora". Like the Ndragora proper, Bryonia alba was also attributed magical properties.





Cardo Mariano

Silybum marianum L.

Pianta erbacea biennale ricca di spine con grande rosa di foglie basali macchiate di bianco. Grandi capolini solitari formati da fiori tubulosi purpurei producono acheni con pappo setoloso e bianco.

Biennial herbaceous plant rich of thorns with large rose of basal leaves spotted of white. Large solitary flower heads formed by purplish tubular flowers produce achenes with silky and white pappus.

Etimologia: proviene dal greco 'Silybon', che rappresenta il termine con cui anticamente veniva chiamato il cardo, in tutte le sue specie. Invece l'epiteto che lo specifica, sembra sia legato alla Madonna. Un' antica leggenda, narra infatti che Maria, durante la sua fuga in Egitto, nascosta per allattare Gesù, abbia involontariamente fatto cadere delle gocce di latte, che chiazzerono di bianco il verde delle foglie dei cardi che le erano vicino

Proprietà: **+** Specie commestibile officinale

contiene tannini, amido, mucillagini ed è molto utilizzato in campo erboristico come antiallergico, tonico e diuretico, ma soprattutto può essere impiegata come coadiuvante nel trattamento di disturbi epatobiliari, quali: danni epatici causati da agenti tossici, cirrosi epatica e patologie infiammatorie croniche del fegato.

Le radici hanno proprietà febbrifughe, utilizzate da sempre nella medicina popolare.

Curiosità: leggenda vuole che, proprio grazie al cardo, ci sia concesso di sapere se la persona a cui teniamo prova vero amore per noi: si raccoglie un cardo mariano fiorito, e alla vigilia della

Festa di San Giovanni, dopo averlo bruciacchiato, lo si mette in un bicchiere di acqua. Se durante la notte il cardo riacquista colore, allora siamo amati.

Etymology: it comes from the Greek Silybon, which represents the term with which the thistle was formerly called, in all its species. Instead the epithet that specifies it, seems to be linked to Our Lady. An ancient legend, in fact, tells that Mary, during her flight to Egypt, hidden to breastfeed Jesus, unintentionally dropped drops of milk, which stained with white the green leaves of the thistles that were near her

Properties: Medicinal edible species

contains tannins, starch, mucilages and is widely used in herbal as anti-allergic, tonic and diuretic, but above all can be used as an adjunct in the treatment of liver disorders, such as: liver damage caused by toxic agents, liver cirrhosis and chronic inflammatory liver disease.

The roots have feverish properties, which have always been used in popular medicine.

You may like to know: legend has it that, thanks to the thistle, we are allowed to know if the person to whom we hold feelings for love us back: we collect a flowered Marian thistle, and on the eve of the Feast of Saint John, after having singed it, we put it in a glass of water. If during the night the thistle regains color, then we are loved.



Cataria

Nepeta cataria L.

Pianta erbacea perenne grigiastra, pelosa, alta 40-100 cm con infiorescenze a spiga bianche tinte di porpora.

Greyish perennial herbaceous plant, hairy, 40-100 cm tall with white spike inflorescences dyed of purple.



Cicutum

Conium maculatum L.

Pianta erbacea biennale con fusto fino a 2 m cavo e rossastro verso la base e con macchie rossastre. Foglie pennatosette a bordi dentati lunghe fino a 40 cm infiorescenze ad ombrella con fiori bianchi.

Biennial herbaceous plant with stem up to 2 m hollow and reddish towards the base and with reddish spots. Pinnatoseven leaves with toothed edges up to 40 cm long umbel inflorescences with white flowers.



Cimicifuga

Cimicifuga racemosa
(Nutt.) Bart.

Pianta erbacea perenne, con fusto glabro alto da 1,20 m a 2,6 m. Le foglie sono larghe, alternate, composte, triternate, si originano da piccioli corti e sessili. I lunghi fiori bianchi si trovano su un racemo ramificato terminale.

Perennial herbaceous plant, with glabrous stem from 1,20 m to 2,6 m tall. The leaves are broad, alternate, compound, triternate, originate from short and sessile petioles. The long white flowers are found on a ramified terminal raceme.



Colchico

Conium maculatum
L.

Pianta erbacea bulbosa perenne con gemme sotterranee e priva di fusto. Le foglie sono lanceolate con nervature parallele a consistenza carnosa. L'infiorescenza porta un solo grande fiore a calice allungato.

Perennial bulbous herbaceous plant with underground buds and without stem. The leaves are lanceolate with parallel veins with fleshy consistency. The inflorescence carries only one large flower with elongated calyx.





Damiana

Turnera diffusa

Piccolo arbusto con rami a raggiera orizzontale e foglie seghettate aromatiche di 10-25 cm. Piccoli fiori gialli che producono frutti dall'aroma e sapore simile al fico.

Small shrub with horizontal radial branches and aromatic serrated leaves of 10-25 cm. Small yellow flowers that produce fruits with an aroma and taste similar to fig.





Dragoncello

Artemisia dracunculus L.

Pianta erbacea perenne. Il fusto forma dei cespugli che possono raggiungere l'altezza di circa un metro; ha fiori piccoli e di colore verde-giallastro, riuniti in infiorescenze a forma di pannocchia.

Perennial herbaceous plant. The stem forms the bushes which may reach the height of about one metre; it has small, yellowish-green flowers, united in panicle-shaped inflorescences.



Echinacea

Echinacea

angustifolia Moench.

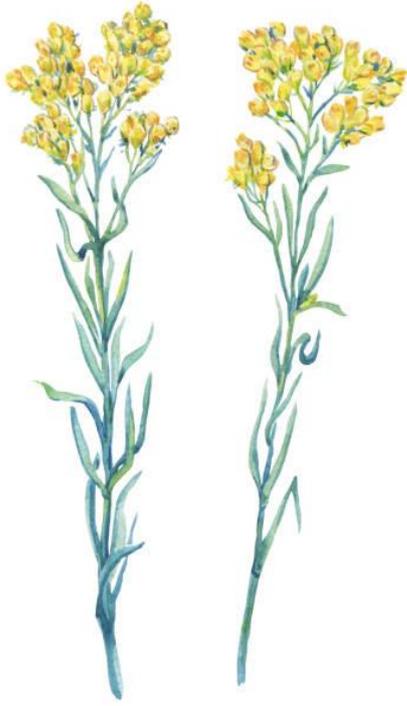


Pianta erbacea perenne alta fino a 60 cm con radici fittonanti, foglie lineari lanceolate con margine intero, sessili nella parte alta e capolini. I frutti sono acheni quadrangolari biancastri con apice marrone.

Perennial herbaceous plant tall up to 60 cm with taproot roots, linear lanceolate leaves with entire margin, sessile in the upper part and flower heads. The fruits are whitish quadrangular achenes with

brown apex.





Elicriso

*Helichrysum
italicum*

Arbusto aromatico piccolo fittamente ramificato di colore grigio-verdastro e fiori gialli.

Small aromatic shrub thickly ramified of greenish-grey colour and yellow flowers.





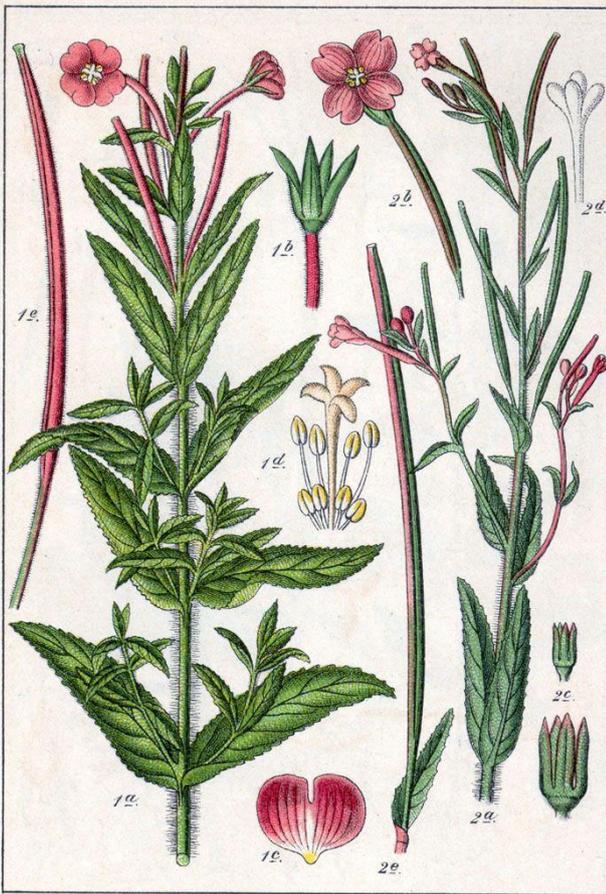
Elleboro

Helleborus niger L.

E' una pianta alpina, sempreverde, alta circa 30 cm con foglie dure, verde scuro, suddivise segmenti, irregolarmente dentellate. Le foglie, solitamente sono più alte dei grandi fiori bianchi portati su steli unici.

It's an alpine plant, evergreen, about 30 cm tall with hard, dark green leaves, divided into segments, irregularly indented. The leaves are usually higher than the big white flowers carried on unique stems.





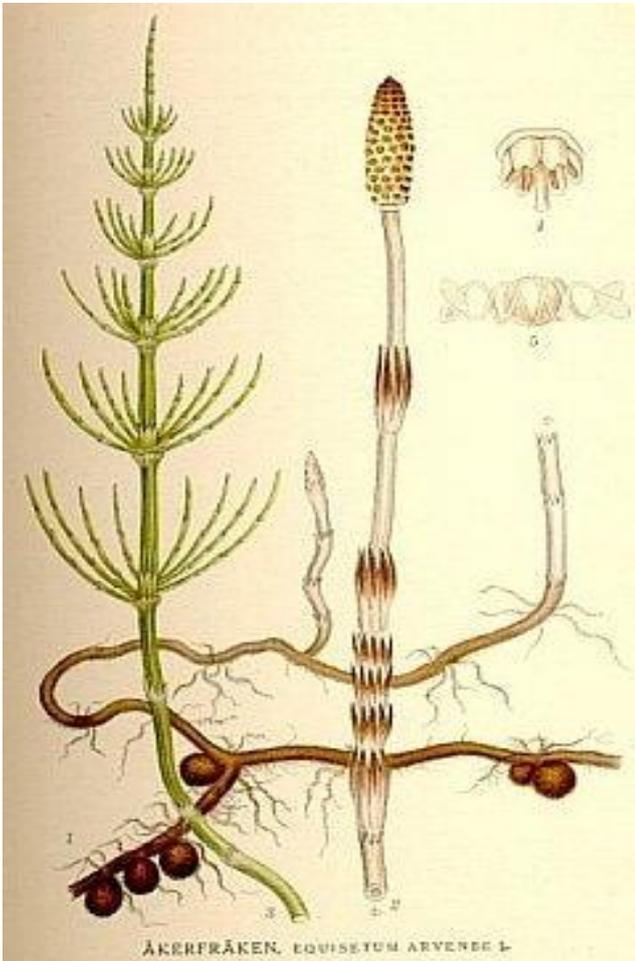
1. Grossblumiges Weidenröschen, *Epilobium grandiflorum*.
2. Kleinblumiges Weidenröschen, *E. parviflorum*.

Epilobio

Epilobium angustifolium Schreb.

Pianta erbacea con fusto fino a 150 cm, rizoma molto ramificato, foglie lanceolate e infiorescenza piramidale con fiori fucsia e frutti a capsula deiscente contenenti semi.

Herbaceous plant with up to 150 cm stem, very ramified rhizome, lanceolate leaves and pyramidal inflorescence with fuchsia flowers and dehiscent capsule fruits containing seeds.



Equiseto

Equisetum arvense L.

L'Equiseto è una pianta erbacea perenne, con un rizoma strisciante di colore nero. Da questo rizoma si sviluppano i fusti (chiamati cauli) che si differenziano in fusti sterili e fusti fertili.

The Horsetail is a perennial herbaceous plant, with a black creeping rhizome. From this rhizome develop the stems (called Cauli) which differ in sterile stems and fertile stems.





Escolzia

Eschscholzia californica

Pianta annuale con fusti prostrati che vanno a formare un cespuglio. Le foglie, sono incise in segmenti lineari, picciolate ed alterne. I fiori sono isolati con numerosi stami e 4 petali liberi di colore giallo-arancio.

Annual plant with prostrate stems forming a bush. The leaves are incised in linear, petiolate and alternate segments. The flowers are isolated with numerous stamens and 4 free petals of yellow-orange colour.

Eucalipto

Eucalyptus Globulus Labill.

Albero enorme sempreverde con foglie verde bluastrre lanceolate spesso coperte da una polvere biancastra.

Huge evergreen tree with bluish green lanceolate leaves often covered by a whitish powder.

Finocchio Selvatico

Foeniculum vulgare Miller

Pianta erbacea perenne alta fino a 150 cm che in primavera emette getti di foglie pedunculato-divise in lacinie. I piccoli fiori gialli sono raccolti in una infiorescenza a ombrella composta. Gli acheni sono di colore verde che in seguito tende all'ocra.

Perennial herbaceous plant tall up to 150 cm that in spring emits shoots of pedunculated leaves divided into laciniae. The small yellow flowers are collected in a compound umbrella-shaped inflorescence. The achenes are of green colour which then tends to ochre.

Genziana

Gentiana lutea L.

Gentiana lutea è una pianta perenne eretta, foglie ellittiche, fino a 30 cm di lunghezza e fortemente nervate. Steli robusti, ricchi di foglie e provvisti di verticilli di fiori gialli, stellati.

Gentiana lutea is an erect perennial plant, elliptical leaves, up to 30 cm long and strongly ribbed. Robust stems, rich of leaves and provided with verticils of yellow, starry flowers.



Gip Pent

Gynostemma pentaphyllum

Pianta dioica rampicante con viticci, perenne ma di breve durata, coltivata come pianta annuale. Foglie seghettate raccolte in gruppi di 5 o, meno comunemente, di 3 o di 7.

Dioecious climbing plant with tendrils, perennial but short lasting, cultivated as annual plant. Serrated leaves collected in groups of 5 or, less commonly, of 3 or 7.

Ginseng

Panax Ginseng C. A. Meyer

Pianta erbacea perenne dalle modeste dimensioni (30-80 cm) che è caratterizzata da foglie dal colore verde intenso dentate e sottili, da fiori giallognoli e frutti rosso-violacei lucidissimi grandi come piselli.

Perennial herbaceous plant of modest size (30-80 cm) which is characterized by intense green toothed and thin leaves, by yellowish flowers and very shiny red-violet fruits as big as peas.

Iperico



Hypericum perforatum L.

Pianta erbacea perenne, raramente annua, anche sub-fruticosa con fiori gialli larghi 2-5 cm.

Perennial herbaceous plant, rarely annual, even sub-fruticous with yellow flowers 2-5 cm broad.

Isoppo

Hyssopus officinalis L.

Issopo è una pianta aromatica suffrutice cespugliosa, con ramoscelli eretti, coperti di foglie lanceolate, strette, verde scuro.

Hyssop is a shrubby suffrutice aromatic plant, with erect twigs, covered with lanceolate, narrow, dark green leaves.

Lampone

Rubus Idaeus L.

Il lampone è un piccolo arbusto che può svilupparsi in altezza da 70 cm fino a 200 cm. Il fusto è ricoperto di piccole spine e le foglie sono costituite da 3-5 foglioline leggermente seghettate ai margini.

The raspberry is a small shrub that can develop in height from 70 cm up to 200 cm. The stem is covered with small thorns and the leaves are formed by 3-5 leaflets slightly serrated at the margins.



Lavanda

Lavandula angustifolia Miller

Arbusto piccolo, compatto, legnoso alla base, tappezzante che può raggiungere 1 m d'altezza. Sono piccoli, alquanto profumati, raccolti in infiorescenze a spiga e di colore viola-azzurro.

Small shrub, compact, woody at the base, covering that can reach 1m of height. They are small, rather perfumed, collected in spike-shaped inflorescences and of a violet-blue colour.

