

*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 riassumeva 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.*

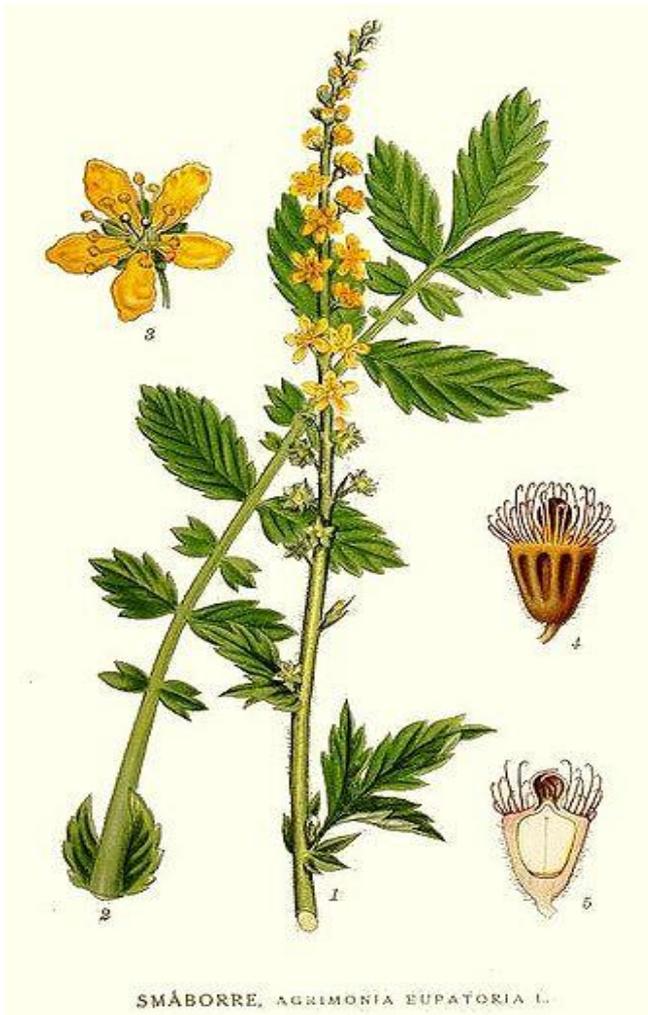
**You may like to know:** *The Mexican and the Southwest American Indians used to obtain fermented liqueurs from American agave; Two products of the area are still very well known today: pulque, dating back to the pre-Columbian era, and tequila, both obtained from the juice of Maguery (American Agave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

Mithridates Eupator, 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.*



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.

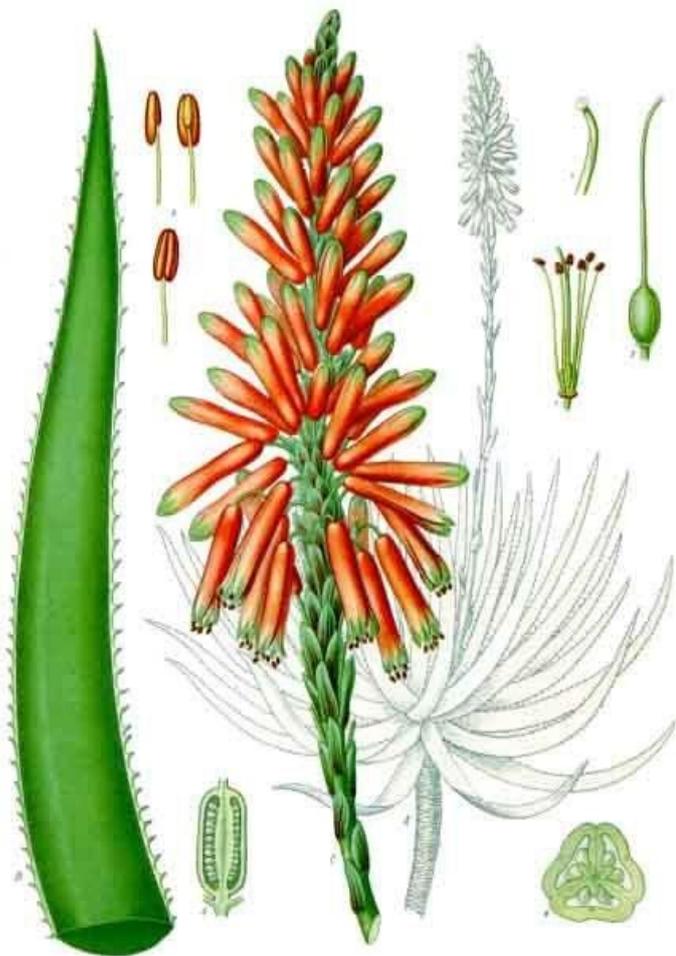
**Curiosità:** Nel medioevo di questa pianta si utilizzavano le foglie, in fitoterapia. A quel tempo si credeva potesse restituire la verginità alle donne, oltre che tono ed elasticità ai seni cadenti. È proprio da lì che deriva l'appellativo di "lady's mantle" (mantello della Signora), L'alchemilla 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'aloè 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'aloè vera. Per Cleopatra e Nefertiti l'aloè 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'aloè 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*

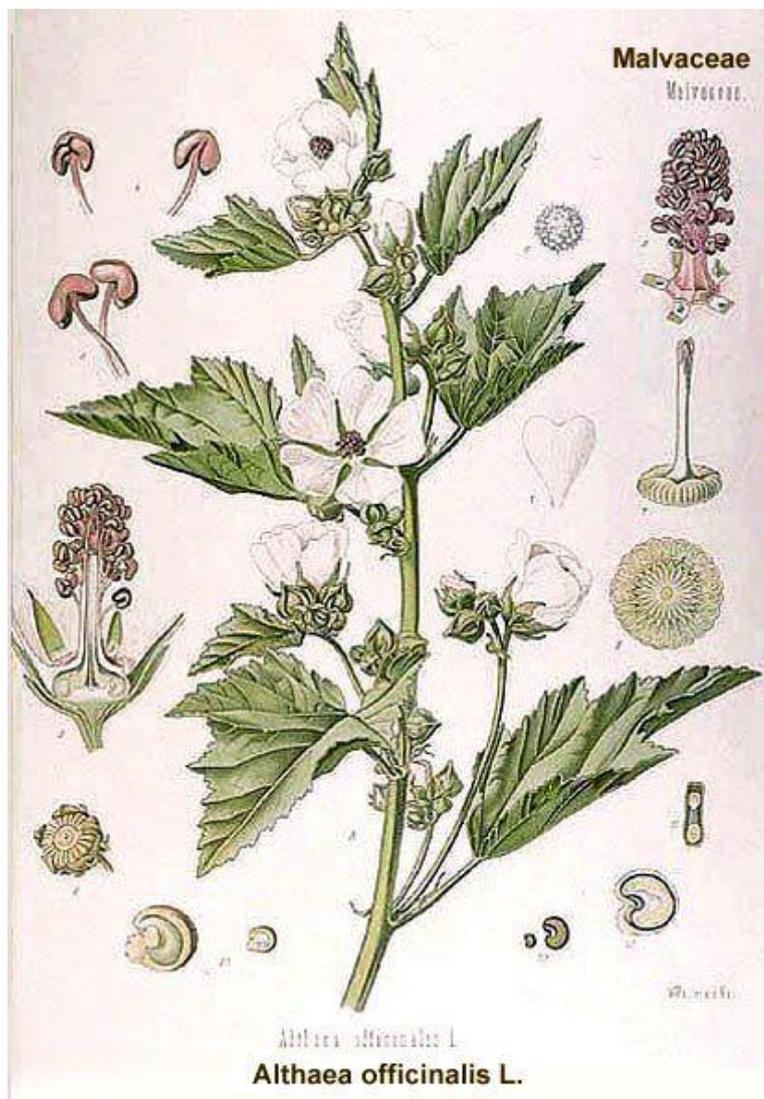
*The main beneficial properties of Aloe are based on the kind of use:*

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'Altea 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 "ἀλθαίαalthaía" 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:** antieccimotiche, antinfiammatorie, analgesiche, antisetliche, 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 "ptàrnica", 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.

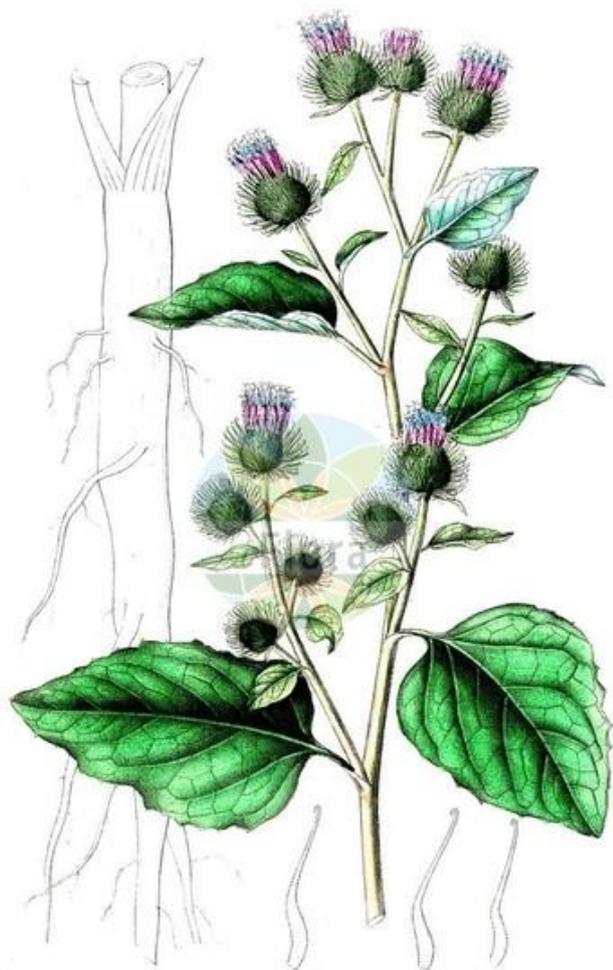
Today we know, and fairly recent studies have shown, about its therapeutic effects as well its toxicity. A common remedy in both Germany and Austria, Goethe (1749-1832) used Arnica teas to combat angina. Also known as "Mountain tobacco", "Grass of the falls" or "Tabc des Vosges", in the medical environment 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.



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 prescissero 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.*

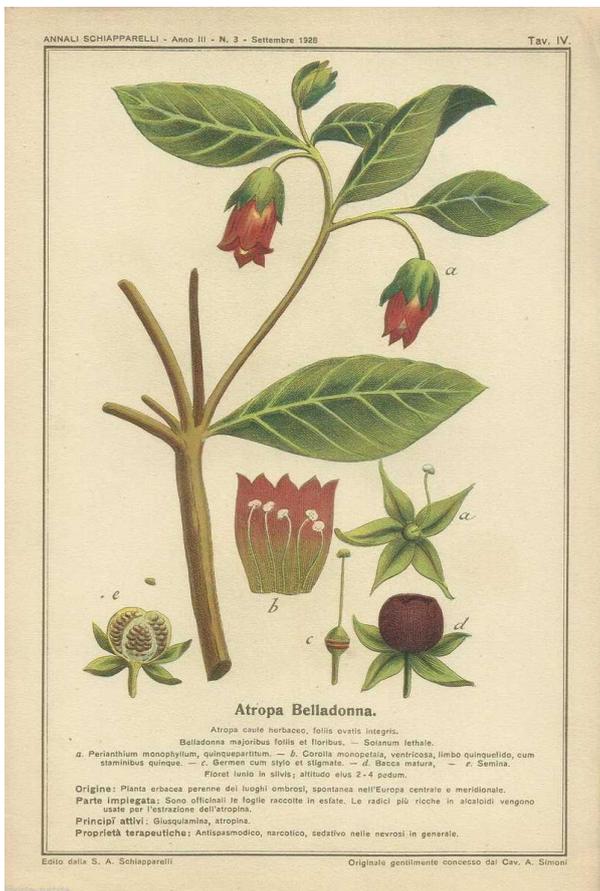
***You may like to know:*** *Burdock has had ups and downs throughout history, now despised as a weed, now recommended as a treatment for a surprising variety of diseases.*

*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.*



# 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 βρυονία 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 βρυονία 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.*





# 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 ritengono 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.

Oltretutto la Camomilla è così popolare, che molti la definiscono alleszutraut, "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 alleszutraut, "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.



# 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.*

**Etimologia:** Il nome del genere, usato anche da Plinio, fu dedicato a un'antica città dell'Etruria di nome "Nepet o Nepeto" ieri Nepo oggi Viterbo, luogo di prima introduzione e coltivazione di questa pianta. L'epiteto della specie deriva dal greco "katta = gatta" probabilmente per l'effetto che ha su questi felini.

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

La pianta intera contiene dei composti terpenici come il "nepetalattone" e l'olio essenziale contiene Timolo e Carvacrolo. Questi principi attivi sono sfruttati, nella medicina popolare, come antispasmodico, stomachico, per ridurre i crampi muscolari, come anticatarrale, sedativo della tosse e del singhiozzo, contro l'acidità dello stomaco, flatulenza e come antisettico. E' stata utilizzata anche per favorire il mestruo e per calmare i relativi dolori.

I giovani germogli vengono utilizzati per insaporire sia la carne che le insalate.

**Curiosità:** Dal nome della specie si capisce che questa pianta influenza il comportamento dei gatti. Il nepetalattone (che emana un forte odore simile alla menta) ha su di essi un'influenza neuroattiva. Al momento in cui vengono a contatto con la pianta ne percepiscono l'odore che agisce in modo inebriante alla stessa stregua del "feromone" rilasciato dalle urine dei maschi, per cui il felino inizia a fare le fusa strofinandosi su di essa, rotolandosi e assumendo un comportamento sessualmente eccitato, sia nei maschi che nelle femmine.

**Etymology:** The name of the variety, also used by Pliny, was dedicated to an ancient Etrurian city named "Nepet or Nepeto" yesterday Nepo today Viterbo, place of first introduction and cultivation of this plant.

The epithet of the species derives from the Greek "Katta = cat" probably due to the effect it has on these felines.

**Properties and uses: Medicinal edible species**

The whole plant contains Terpene compounds such as "nepetalactone" and the essential oil contains Thymol and Carvacrol. These active ingredients are used in popular medicine as an antispasmodic, stomachic, to reduce muscle cramps, as an anti-catarhal, a sedative for coughs and hiccups, against stomach acid, flatulence and as an antiseptic. It has also been used to promote menstruation and to calm the relative pains.

The young shoots are used to flavor both meat and salads.

**You may like to know:** From the name of the species it is understood that this plant influences the behavior of cats. The nepetalactone (which gives off a strong mint-like smell) has a neuroactive influence on them. When they come into contact with the plant they perceive its smell which acts in an intoxicating way in the same way as the "Pheromone" released by the urine of males, both males and females feline begin to purr by rubbing on it, rolling around and taking sexually aroused behavior.



# 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.*



# *Cicuta*

## *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.*

**Etimologia:** Dal greco "Keneinon" = "Grande cicuta". L'epiteto della specie è riferito alle macchie porporine presenti lungo il fusto.

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

In medicina viene chiamata "herbaconii". Dalla pianta in farmacopea si utilizzano le foglie, che si raccolgono all'inizio della fioritura ed essiccate all'ombra al riparo dell'umidità. I semi vengono raccolti all'inizio dell'autunno e conservati al buio in scatole. E' fortemente sconsigliata nella medicina domestica per la sua alta tossicità. L'ingestione di una pozione così complessa e non dosata provoca paralisi dell'apparato neuro muscolare (reazione simile all'ingestione del curaro) e del midollo spinale, fino a provocare la morte per arresto respiratorio.

Anche se può essere facilmente scambiata con il prezzemolo o il cerfoglio, la natura l'ha dotata di segnali inconfondibili quale il cattivo odore e il senso di immediato bruciore che si avverte sulla lingua subito all'inizio della masticazione.

Viene usata sottoforma di cataplasma, impiastri e pomate come: antispasmodica, sedativa delle nevralgie, calmante del desiderio sessuale e per alcuni suoi componenti come anticancerogena del seno.

**Curiosità:** Nota fin dall'antichità: i greci con il succo della pianta e dei semi preparavano la pozione per i condannati a morte. Passata alla storia come la bevanda che diede la morte al filosofo Socrate, che condannato alla pena capitale la ingerì sotto forma di infuso.

Anche Shakespeare nel "Macbeth" introduce la pianta che viene utilizzata dalle streghe per preparare le pozioni al buio.

**Etymology:** From the Greek "Keneion" = "Great hemlock". The epithet of the species refers to the purple spots present along the stem.

**Properties and uses: Toxic officinal species**

In medicine it is called "herbaconii". The leaves are used in the pharmacopoeia, they are collected at the beginning of flowering and dried in the shade away from humidity. The seeds are collected in early autumn and stored in the dark in boxes. It is strongly discouraged in home medicine due to its high toxicity. The ingestion of such a complex and non-dosed potion causes paralysis of the neuromuscular apparatus (reaction similar to the ingestion of curare) and of the spinal cord, to the point of causing death by respiratory arrest.

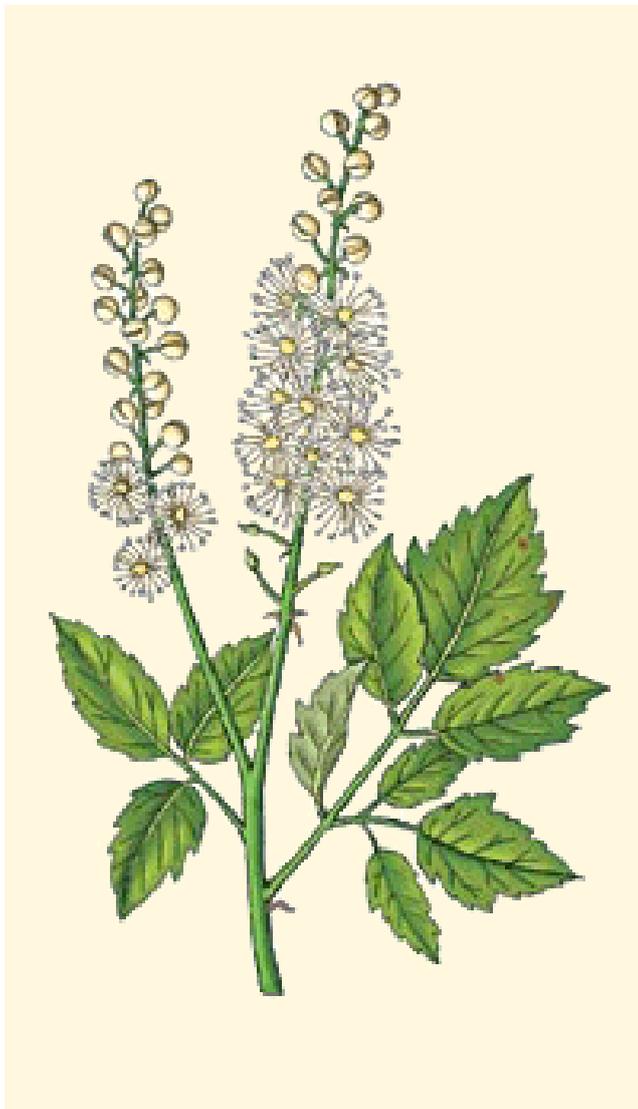
Although it can be easily mistaken for parsley or chervil, nature has endowed it with unmistakable signals such as bad smell and the immediate burning sensation that is felt on the tongue immediately at the beginning of chewing.

It is used in the form of poultice and ointments such as antispasmodic, sedative of neuralgia, sedative of sexual desire and for some of its components as an anticancer of the breast.

**You may like to know:** the plant is known since ancient times: the Greeks used to prepare the potion with the juice and the seeds of the plant for those sentenced to death. It passed into history as the drink that gave death to the philosopher Socrates, he had to ingest it in the form of an infusion when he was condemned to the death penalty

Shakespeare in "Macbeth" also introduces the plant that is used by witches to prepare potions in the dark.





# *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.*

**Etimologia:** dal latino cimex = cimice e fugare = mettere in fuga, allusione all'odore che allontana le cimici

**Proprietà ed utilizzi:** + Specie officinale

Grazie all'azione estrogenica di cui è dotata, e alla capacità di sopprimere la secrezione di ormone luteinizzante, la cimicifuga risulta un rimedio particolarmente utile nel trattamento dei disturbi menopausali e dei sintomi ad essi associati quali vampate di calore, diaforesi, disturbi dell'umore, difficoltà di concentrazione e stati di agitazione.

Nella medicina popolare, la cimicifuga trova impiego per il trattamento di diversi tipi di disturbi, quali reumatismi, bronchiti, mal di gola, febbre e lombalgie. Inoltre, la medicina tradizionale sfrutta questa pianta come rimedio contro i morsi di serpente, come rimedio sedativo e come rimedio antidepressivo in associazione all'iperico.

La cimicifuga viene utilizzata anche in ambito omeopatico, dove la si può trovare sotto forma di granuli, tintura madre e gocce.

La medicina omeopatica sfrutta questa pianta in caso di disturbi mestruali, flusso mestruale eccessivamente abbondante e/o irregolare, sindrome premestruale, torcicollo, nevralgie, tendiniti, dolore al collo, dolore alla schiena, mal di testa, insonnia, depressione e claustrofobia.



## Curiosità:

ci sono diversi studi scientifici che hanno evidenziato gli effetti benefici della cimicifuga (Comunemente nota come “erba delle donne”) nel trattamento dei disturbi legati alla menopausa.

Nel primo studio si evidenziava un miglioramento dei sintomi della menopausa, in seguito ad un trattamento della durata di 24 settimane, senza osservare un effetto estrogenico sistemico [Liske e coll. (2002) J Womens Health Gend Based Med 11:163-77].

Nel secondo studio è stato riportato che la cimicifuga, analogamente agli estrogeni, era in grado di ridurre i disturbi correlati alla menopausa, con un effetto benefico sulla densità minerale ossea. Inoltre, a differenza degli estrogeni, non ha determinato un aumento delle dimensioni dell'endometrio [Wuttke e coll. (2003) Marutitas 44].

In un altro studio, è stato dimostrato che un estratto isopropanolico (dose corrispondente a 40 mg di droga vegetale) era superiore al placebo nel ridurre i sintomi della menopausa in 304 donne [Osmer e coll. (2005) ObstetGynecol 105:1074-1083].

**Etymology:** from the Latin *cimex* = bug and *fugare* = to put in flight, referring to the smell that keeps bugs away

### **Properties and uses: Official species**

*Thanks to the estrogenic action of which it is endowed, and to the ability to suppress the secretion of luteinizing hormone, black cohosh is a particularly useful remedy in the treatment of menopausal disorders and associated symptoms such as hot flashes, diaphoresis, mood disorders, difficulty concentrating and states of agitation.*

*In traditional medicine, black cohosh is used for the treatment of various types of ailments, such as rheumatism, bronchitis, sore throat, fever and back pain. Furthermore, traditional medicine uses this plant as a remedy against snake bites, as a sedative and as an antidepressant in association with hypericum.*

*Black cohosh is also used in homeopathy, where it can be found in the form of granules, mother tincture and drops.*

*Homeopathic medicine uses this plant in case of menstrual disorders, excessively abundant and / or irregular menstrual flow, premenstrual syndrome, stiff neck, neuralgia, tendonitis, neck pain, back pain, headache, insomnia, depression and claustrophobia.*

### **You may like to know:**

*there are several scientific studies that have highlighted the beneficial effects of black cohosh (commonly known as "women's herb") in the treatment of disorders related to menopause.*

*The first study showed an improvement in the symptoms of menopause, after a treatment 24 weeks long, without observing a systemic estrogenic effect [Liske et al. (2002) J Womens Health Gend Based Med 11: 163-77].*

*In the second study it was reported that black cohosh, similar to estrogen, was able to reduce menopause-related disorders, with a beneficial effect on bone mineral density. Furthermore, unlike estrogen, it did not cause an increase in the size of the endometrium [Wuttke et al. (2003) Marutitas 44].*



*In another study, an isopropanolic extract (dose corresponding to 40 mg of plant drug) was shown to be superior to placebo in reducing menopausal symptoms in 304 women [Osmer et al. (2005) ObstetGynecol 105: 1074-1083].*



# 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.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dalla Colchide, antica regione del mar Nero corrispondente dell'odierna Georgia russa.

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

Erba amara, acre, antidolorifica e antinfiammatoria.

Gli alcaloidi della colchicina si trovano nei semi nel peduncolo e nei fiori. In letteratura è riportata una dose letale di colchicina di soli 7 mg. Gli effetti che compaiono dopo l'ingestione della pianta sono nausea, vomito, diarrea, dolore addominale, tachicardia e dolore retrosternale. Gli effetti più severi quali ipotensione, bradicardia, convulsioni, soppressione del midollo osseo, alterazioni ECG, coagulopatia e morte sono più rari, ma possibili.

La colchicina agisce sulla divisione cellulare ed è impiegata nell'ingegneria genetica.

L'azione antimetabolica della colchicina è da tempo sperimentata nella cura dei tumori; per il trattamento della leucemia è impiegata la demecolcina, che a parità d'azione è meno tossica.

## Curiosità:

Pordenone, aprile 2021: “Durante una passeggiata nei prati intorno a casa, ricchi di fiori appena sbocciati in primavera, aveva raccolto dell’aglio selvatico con l’idea di usarlo come condimento per la pasta. Peccato che, ingannato dall’aspetto assolutamente simile allo zafferano, ha raccolto il colchico d’autunno, un fiore altamente velenoso. Così, un uomo di 61 anni, è morto avvelenato poche ore dopo aver ingerito il colchico, o croco, conosciuto anche come “zafferano bastardo”, “falso zafferano” o “arsenico vegetale”.

**Etymology:** *The name of the genus comes from Colchis, an ancient region of the Black Sea corresponding to today's Russian Georgia.*

### **Properties and uses: Toxic officinal species**

*Bitter, acrid, pain relieving and anti-inflammatory herb.*

*Colchicine alkaloids are found in the seeds in the peduncle and in the flowers. A lethal dose of colchicine of only 7 mg is reported in the literature. The effects that appear after ingesting the plant are nausea, vomiting, diarrhea, abdominal pain, tachycardia and retrosternal pain. More severe effects such as hypotension, bradycardia, convulsions, bone marrow suppression, ECG changes, coagulopathy and death are rarer but possible.*

*Colchicine acts on cell division and is used in genetic engineering.*

*The antimyctic action of colchicine has long been tested in the treatment of tumors; Demecolcin is used for the treatment of leukemia, which is less toxic for the same action.*

### **You may like to know:**

*Pordenone, April 2021: "On a spring day, during a walk in the fields full of blossomed flowers, a 61-year-old man picked up wild garlic with the idea of using it as a flavor for pasta. Unfortunately, the appearance absolutely similar to saffron led him to pick up also the autumn colchicum, a highly poisonous flower. As a consequence, the man died of poisoning a few hours after ingesting colchicum, or crocus, also known as "bastard saffron", "false saffron" or "vegetable arsenic".*



# 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

**Curiosità:** 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.*



# 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.*

**Etimologia:** *Turnera*, dedicata al medico inglese William Turner, autore del *Neues Herbarium* e di un'opera sulla *Flora inglese* (1551). *Diffusa*, perchè i rami che si originano dal fusto si dirigono da tutti i lati, orizzontalmente, senza direzione fissa.

### Proprietà ed utilizzi: + Specie officinale

La pianta ha azione antidepressiva e tonico-stimolante generale che possono essere sfruttate in caso di affaticamento fisico o intellettuale, stanchezza, condizioni di stress e depressione, calma l'ansia e aiuta a combattere nervosismo e insonnia.

La damiana possiede anche proprietà afrodisiaca, il che ne fa un valido aiuto in casi di astenia sessuale e impotenza maschile di origine psicologica, soprattutto in caso di ansia da prestazione ed eiaculazione precoce. All'azione riequilibrante del tono dell'umore, si accompagna la stimolazione dei centri nervosi spinali che controllano la funzionalità degli organi sessuali. In particolare sembra che la damiana agisca sul centro dell'erezione localizzato al livello del sistema nervoso parasimpatico pelvico-sacrale nell'uomo; e rafforza il sistema ormonale femminile, in presenza di dismenorrea, amenorrea e dolori mestruali.

Il suo fitocomplesso è capace perciò di ripristinare il desiderio sessuale in entrambi i sessi. Per questa ragione è indicata nel trattamento dei disturbi sessuali sia maschili, che femminili, in caso sterilità, per contrastare diminuzione della libido e della prestazione sessuale, nella cura dell'impotenza e in caso e della frigidezza.

La presenza dell'olio essenziale conferisce alla damiana un'azione espettorante, utile per curare tosse, bronchite e asma.

Ha infine una leggera attività diuretica e antisettica delle vie urinarie: indicata in caso di cistite, infezioni della vescica e del tratto urogenitale.

### **Curiosità:**

La damiana è nota con il nome di tè Messicano, già conosciuta ai tempi dei Maya, che la usavano come tonico, come diuretico e lassativo.

Le donne messicane hanno l'abitudine di berne un infuso un paio d'ore prima di coricarsi, per sedurre e suscitare eccitazione al proprio uomo. In Messico viene inoltre impiegata per curare l'asma, la bronchite, il diabete, la dissenteria, la dispepsia, le emicranie, la paralisi.

La damiana è inserita nel formulario nazionale degli Stati Uniti, come afrodisiaco e come rimedio per l'impotenza e la frigidity. E' inserita anche nella farmacopea britannica, indicata come rimedio per neurosi, impotenza, frigidity, ansia da prestazione ed esaurimento nervoso.

**Etymology:** *Turnera, dedicated to the English doctor William Turner, author of the Neues Herbarium and a work on English Flora (1551).*

*The name "diffused" is given by the fact that the branches that originate from the stem are horizontally with no fixed direction.*

### **Properties and uses: Official species**

*The plant has a general antidepressant and tonic-stimulating action that can be used in case of physical or intellectual fatigue, conditions of stress and depression, it calms anxiety and helps fight nervousness and insomnia.*

*Damiana also has aphrodisiac properties, which makes it a valuable aid in cases of sexual asthenia and male impotence of psychological origin, especially in cases of performance anxiety and premature ejaculation. The rebalancing action of the mood is accompanied by the stimulation of the spinal nerve centers that control the functionality of the sexual organs. In particular, it seems that damiana acts on the center of erection located at the level of the pelvic-sacral parasympathetic nervous system in humans; and strengthens the female hormonal system, in the presence of dysmenorrhea, amenorrhea and menstrual pain.*

*Its phytocomplex is therefore capable of restoring sexual desire in both sexes. For this reason it is indicated in the treatment of both male and female sexual disorders, in case of sterility, to counteract decreased libido and sexual performance, in the treatment of impotence and in case of frigidity.*

*The presence of essential oil gives damiana an expectorant action, useful for treating cough, bronchitis and asthma.*

*Finally, it has a slight diuretic and antiseptic activity of the urinary tract: indicated in case of cystitis, bladder and urogenital tract infections.*

### **You may like to know:**

*Damiana is also called Mexican tea, already known since the time of the Maya who used it as a tonic, a diuretic and a laxative.*

*Mexican women have a habit of drinking an infusion a couple of hours before going to bed, to seduce and arouse their man. In Mexico it is also used to treat asthma, bronchitis, diabetes, dysentery, dyspepsia, migraines, paralysis.*

*Damiana is included in the US National Form, as an aphrodisiac and as a remedy for impotence and frigidity. It is also included in the British Pharmacopoeia, indicated as a remedy for neurosis, impotence, frigidity, performance anxiety and nervous exhaustion.*



# 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.*

**ETIMOLOGIA:** Il termine “dragoncello” deriva dal latino *dracontium*, a sua volta originato dal greco *drakon*, che significa drago, o serpente.

Il nome di questa pianta rimanda ad un “piccolo drago”, ma il significato va ricercato nella traduzione “serpente” per le sue radici aggrovigliate.

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

Il dragoncello è una spezia dalle spiccate proprietà digestive: un infuso di foglie preso dopo i pasti favorisce la digestione e l'eliminazione di gonfiori addominali.

Questa pianta è anche un antisettico naturale, utile contro il mal di gola e le infiammazioni del cavo orale. Già al tempo dei Greci si masticavano foglie di dragoncello per alleviare il mal di denti.

Il sapore del dragoncello è pungente e aromatico, a metà tra il sale e il pepe, per questo possiamo considerarlo un ottimo esaltatore di sapidità naturale, utile per chi non può assumere sale per motivi di salute. Favorisce inoltre la depurazione dell'organismo stimolando la diuresi e combatte l'inappetenza.

Le foglie di dragoncello sono ricche di composti nutraceutici dal grande valore nutrizionale, che apportano numerosi benefici per la salute umana. Applicato ad uso esterno è utile per curare le ferite e le ustioni. Mentre, assunto per via orale, come spezia, infuso, o tisana, si rivela un ottimo rimedio naturale.

**CURIOSITA'** Una leggenda narra come la pianta arrivò in Toscana: una ragazza senese si innamorò durante l'occupazione napoleonica di un dragone (un soldato a cavallo). Un giorno, scuotendo gli stivali dalla finestra, il soldato fece cadere dei semi in un vaso che la ragazza teneva sul davanzale. Il dragone presto ripartì per tornare nel suo Paese e da quel vaso nacque una piantina profumata che la ragazza chiamò dragoncello, in ricordo dell'amore che aveva vissuto.

**ETYMOLOGY:** *The term "Dragoncello" derives from the Latin dracontium, originally from the Greek Drakon, which means dragon, or snake.*

*The name of this plant refers to a "Little Dragon", but the meaning is to be found in the translation "snake" for its tangled roots.*

**Properties and uses: Medicinal edible species**

*Tarragon is a spice with strong digestive properties: an infusion of leaves taken after meals promotes digestion and the elimination of abdominal swelling.*

*This plant is also a natural antiseptic, useful against sore throats and inflammations of the oral cavity. In the time of Ancient Greece, Tarragon leaves were chewed to relieve toothache.*

*The flavor of tarragon is pungent and aromatic, halfway between salt and pepper, which is why we can consider it an excellent natural flavor enhancer useful for who cannot consume salt for health reasons. It also promotes the purification of the body by stimulating diuresis and fights inappetence.*

*Tarragon leaves are rich in nutraceutical compounds of great nutritional value, which bring numerous benefits to human health. Applied for external use it is useful for treating wounds and burns. As a spice, infusion or herbal tea, it is an excellent natural remedy.*

**You may like to know:** *A legend tells how the plant arrived in Tuscany: a Sienese girl fell in love with a Dragon (part of the Dragon regimen, a soldier on horseback) during the Napoleonic occupation. One day, the soldier, shaking his boots from the window, dropped some seeds into a pot that the girl kept on the windowsill. The dragon soon left to return to his country. From that vase a fragrant plant was born: the girl named it Tarragon, in memory of the love she had lived.*



# 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.*

**ETIMOLOGIA:** Linneo denominò questo genere come *Rudbeckia*, in omaggio a O. Rudbeck, botanico svedese del XVII sec. Il genere fu poi rinominato da Moench, nel 1794, come *Echinacea* (dal greco *echinos*, riccio).

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

Moltissimi studi in vitro (su cellule) e in vivo (su animali da laboratorio) hanno confermato che l'echinacea agisce sul sistema immunitario tanto da indurlo a produrre sostanze come ad esempio anticorpi e a sviluppare tipi di cellule che hanno il compito di distruggere virus e batteri; in questo modo aumenta anche l'efficacia delle difese immunitarie quando l'organismo viene aggredito.

Anche se i risultati degli studi sull'uomo sono contraddittori (alcuni confermano l'efficacia dell'echinacea mentre altri la negano), complessivamente ci sono sufficienti conferme sulle proprietà curative di questa pianta. I suoi estratti, infatti, accorciano i tempi di malattia e riducono sia la necessità di assumere altri farmaci sia il numero di infezioni durante la stagione invernale. Questi effetti benefici, riscontrati anche sui bambini grazie ad altre analisi (in particolare uno studio clinico in cui l'echinacea è stata associata alla propoli, sostanza naturale prodotta dalle api), sono stati ottenuti utilizzando estratti concentrati della pianta, ovvero prodotti fitoterapici, mentre per quanto riguarda le forme omeopatiche (come ad esempio tinture madri, macerati glicerici e associazioni di più piante commercialmente definite *echinacea compositum*) non esistono studi scientifici che ne provino l'efficacia.

**CURIOSITA':** Questa strabiliante pianta proviene dalle grandi praterie del Nord America dove viene chiamata Elk Root, ovvero radice dell'alce. Perché? La leggenda narra che gli Indiani d'America abbiano scoperto le meravigliose proprietà dell'echinacea osservando gli alci. Questi, quando erano malati o deperiti, erano soliti ruminare i fiori della pianta.



**ETYMOLOGY:** *Linnaeus named this genus as Rudbeckia, in homage to O. Rudbeck, Swedish botanist of the seventeenth century. The variety was later renamed by Moench, in 1794, as Echinacea (from the Greek echinos, hedgehog).*

**Properties and uses: *Officinal species***

*Many studies in vitro (on cells) and in vivo (on laboratory animals) have confirmed that echinacea acts on the immune system to the extent that it induces the production of substances such as antibodies, developing cell types that helps destroying viruses and bacteria; in this way, the effectiveness of the immune defenses increases when the body is attacked.*

*Although the results of human studies are contradictory (some confirm the efficacy of echinacea while others deny it), there is overall a adequate agreement on the healing properties of this plant. Its extracts, in fact, shorten the time of illness and reduce both the need to take other drugs and the number of infections during the winter season. These beneficial effects, also found on children thanks to other analyzes (in particular a clinical study in which echinacea was associated with propolis, a natural substance produced by bees), were obtained using concentrated extracts of the plant, or phytotherapeutic products, whilst as regards the homeopathic forms (such as mother tinctures, glycerine macerates and associations of several plants commercially defined as echinacea compositum) there are no scientific studies that prove their efficacy.*

**You may like to know:** *This amazing plant comes from the great prairies of North America where it is called Elk Root, or moose root. Why? The legend tells that Indian American discovered the wonderful properties of echinacea by observing elk. When they were sick or wasted, they used to chew the flowers of the plant.*





# 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.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal greco helios = sole e chrysos = oro con riferimento al colore dei suoi capolini gialli e brillanti come il sole e come l'oro.

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

I suoi principi attivi le conferiscono proprietà tossifughe, espettoranti, antinfiammatorie, analgesiche e antireumatiche, antiartriche, ipocolesterolizzanti, stimolanti epatocellulari, depurative e drenanti epatiche, cicatrizzanti, desclerosanti, antipsoriasiche, antieczematose, spasmolitiche, coleretiche, colagoghe, antibatteriche, antiallergiche, stimolanti gastriche.

Viene infatti utilizzato per uso interno come decotto, per sedare gli eccessi di tosse (pertosse), favorire l'eliminazione del catarro bronchiale, sedare gli spasmi d'asma e lenire le irritazioni allergiche delle mucose nasali.

Per uso esterno come decotto o tintura oleosa, per curare eczemi, dermatiti, psoriasi, couperose e per prevenire e curare le scottature solari, flebiti, edemi, ferite, cicatrici, piaghe, emorroidi. Viene considerato un valido aiuto per combattere nevralgie e nevriti, artrite, poliartrite, osteoartrosi ed anche insufficienze e congestioni epatiche, colecistiti, disturbi pancreatici.

Per l'aroma simile a quello del curry le sue foglioline possono essere utilizzato in cucina per insaporire pietanze.

Il suo olio essenziale è usato dalle industrie cosmetiche, per produrre profumi e saponi.

Grazie alle brattee membranose e cartacee dei suoi capolini che riescono a conservarsi inalterati anche dopo la disidratazione, entra nelle composizioni di fiori secchi ad uso ornamentale.

**Curiosità:** il suo nome e il suo colore impressionarono i popoli antichi al punto da dedicare questa pianta al Sole e con i suoi fiori intrecciati per ricavarne collane adornavano le statue di Apollo e di Minerva.

Si dice che il suo intenso profumo permetteva a Napoleone di riconoscere, l'odore del suolo natio, anche quando si trovava in mare e ancora fuori dalla vista della Corsica, dove questi fiori sono particolarmente abbondanti e profumati.



**Etymology:** *The name of the genus comes from the Greek helios = sun and chrysos = gold with reference to the color of its yellow and bright flower heads like the sun and like gold.*

**Properties and uses: Edible officinal species**

*Its active ingredients give it toxic, expectorant, anti-inflammatory, analgesic and antirheumatic, antiarthritic, hypocholesterolizing, hepatocellular stimulants, purifying and draining properties of the liver, healing, desclerating, antipsoriatic, antieczematous, spasmolytic, cholaretic, cholagogue, antimicrobial, gastric stimulants.*

*It is in fact used for internal use as a decoction, to sedate excess coughs (whooping cough), promote the elimination of bronchial catarrh, sedate asthma spasms and soothe allergic irritations of the nasal mucosa.*

*For external use as a decoction or oily tincture, to treat eczema, dermatitis, psoriasis, couperose and to prevent and treat sunburn, phlebitis, edema, wounds, scars, sores, hemorrhoids. It is considered a valid aid to combat neuralgia and neuritis, arthritis, polyarthritis, osteoarthritis and also hepatic insufficiency and congestion, cholecystitis, pancreatic disorders.*

*Due to the aroma similar to that of curry, its leaves can be used in the kitchen to flavor dishes.*

*Its essential oil is used by the cosmetic industries, to produce perfumes and soaps.*

*Thanks to the membranous and papery bracts of its flower heads which are able to remain unaltered even after dehydration, it enters the compositions of dried flowers for ornamental use.*

**You may like to know:** *its name and its color impressed the ancient peoples to the point of dedicating this plant to the Sun and with its intertwined flowers to obtain necklaces adorned the statues of Apollo and Minerva.*

*It is said that its intense perfume allowed Napoleon to recognize the smell of his native soil, even when he was at sea and still out of sight of Corsica, where these flowers are particularly abundant and fragrant.*





# 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.*

**Etimologia:** Il nome del genere pare sia di origine greca da da "Hellèboros" fiume greco che attraversa la città di Antkyra; Il nome specifico dal latino "niger="nero", per il colore scuro del rizoma.

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

Pianta antielmintica, emmenagoga, purgante, diuretica, irritante, narcotica, cardiotonica, emetica.

Per il contenuto di glicosidi cardioattivi, fra cui l'elleborina, la cui azione danneggia il muscolo cardiaco, questa pianta è ritenuta altamente tossica, sia per gli uomini che per gli animali.

Può provocare avvelenamento caratterizzato da cefalea, vertigini, rallentamento del polso, bruciore e asprezza alla bocca, vomito, diarrea, delirio, sonnolenza, collasso e morte per arresto cardiaco, senza che la coscienza sia alterata.

**Curiosità:** Esistono molte leggende sull'uso di questo fiore, si racconta che un pastore di nome Melampo, indovino e guaritore, avendo osservato che le proprie pecore, si purgavano mangiando l'elleboro, pensò di somministrare lo stesso alle figlie del re di Argo, Preto. La pazzia aveva colpito le giovani principesse, esse credevano di essere diventate vacche. Melampo le guarì, come ricompensa ottenne il titolo onorifico di "Purgatore", una parte del regno di Argo e la mano di una delle principesse.

Gli antichi greci ricorrevano alla frase "aver bisogno dell'Elleboro " per indicare i folli, in quel tempo molti malati di mente si recavano ad Antycira, nel golfo di Corinto, che era località rinomata per la vegetazione ricca di Elleboro , luogo consigliato anche dal poeta latino Orazio.

Racconta la leggenda che Eracle fosse stato guarito dalla pazzia proprio grazie a questa pianta.

Pare che gli antichi filosofi ricorressero ai principi di questa pianta per raggiungere uno stato ipnotico, molto simile alla meditazione profonda.

Un uso particolare ne fece Paracelso che usò le foglie dell'Elleboro per la preparazione di un "elisir di lunga vita".

Gabriele D'Annunzio, ne "La figlia di Iorio" lo cita: "Vammi in cerca dell'Elleboro nero, che il senno renda a questa creatura".

Anche gli inglesi hanno la loro leggenda in merito all'Elleboro, pare che spargendo la polvere della radice mentre si cammina, questa abbia il potere di rendere invisibili.

**Etymology:** *The name of the variety seems to be of Greek origin from "Hellèboros" Greek river that crosses the city of Antkyra; The specific name from the Latin "Niger =" black ", due to the dark color of the rhizome.*

**Properties and uses: Toxic officinal species**

*Anthelmintic, emmenagogue, purgative, diuretic, irritating, narcotic, cardiotonic, emetic plant.*

*Due to the content of cardioactive glycosides, including helleborin, whose action damages the heart muscle, this plant is considered highly toxic, both for humans and animals.*

*It can cause poisoning characterized by headache, dizziness, slow pulse, burning and sourness in the mouth, vomiting, diarrhea, delirium, drowsiness, collapse and death from cardiac arrest, without impairing consciousness.*

**You may like to know:** *There are many legends about the use of this flower, it is said that a shepherd named Melampo, a soothsayer and healer, having observed that his sheep purged themselves by eating hellebore, thought of administering the same to the daughters of the King of Argos, Preto. The young princesses turned mad, they believed they had become cows. Melampus healed them and as a reward he obtained the honorary title of "Purgator", a part of the land Argos' Kingdom and the hand of one of the princesses.*

*The ancient Greeks used the phrase "needing Hellebore" to indicate the insane. Many mentally disturbed people went to Antycira, in the Gulf of Corinth, which was renowned for the rich vegetation of Hellebore, a place also recommended by the Latin poet Horace.*

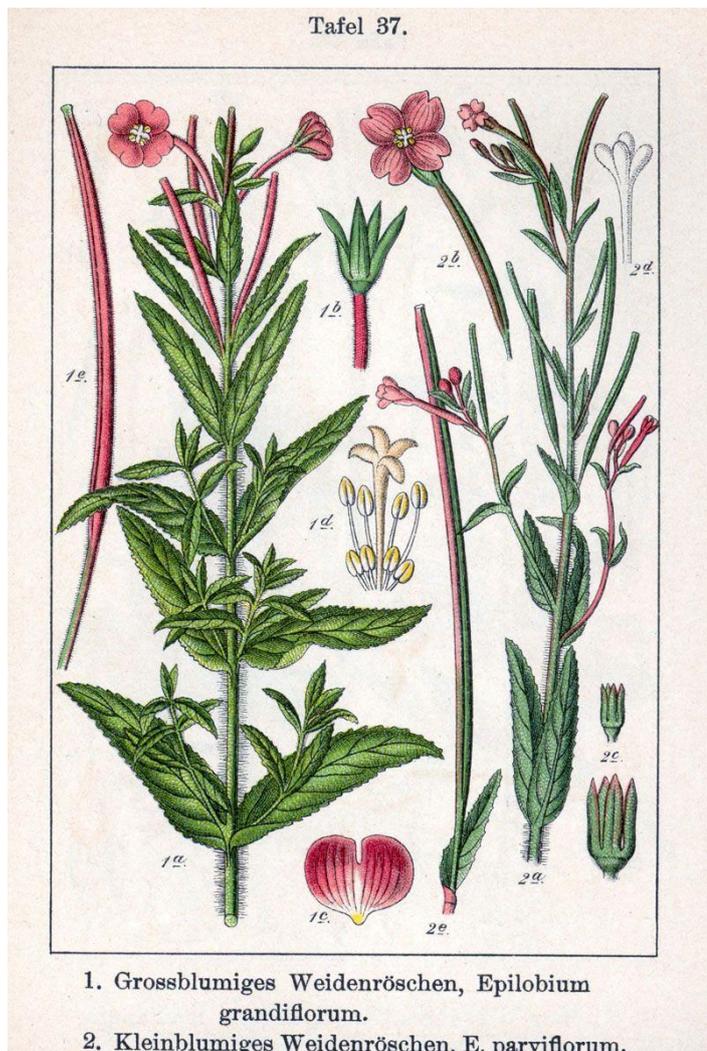
*The legend tells that Heracles was cured of madness thanks to this plant.*

*It seems that the ancient philosophers used the principles of this plant to reach a hypnotic state, very similar to deep meditation.*

*Paracelsus made a particular use of it, who used Hellebore leaves for the preparation of an "Elixir of long Life".*

Gabriele D'Annunzio, in "The daughter of Iorio" quotes him: "Go in search of black Hellebore, so that the creature will receive its wit".

Even the British have their own legend about Hellebore, it seems that by scattering the root dust while walking, it has the power to make you invisible.



# *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.*

**Etimologia:** il nome generico deriva dal greco *epi* = sopra e *lobòs* = lobo, col significato di sopra ai lobi, con riferimento alla posizione dei petali inseriti sopra l'ovario. Il nome della specie è riferito alla pelosità della pianta.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie officinale

L'uso più noto e popolare dell'epilobio è relativo al benessere della prostata, una ghiandola che fa parte dell'apparato genitale maschile: interviene nel trattamento delle iperplasie benigne, aiuta a spegnere le infiammazioni e, in generale, migliora il sistema urinario.

Ha effetti benefici anche sulla cistite, poiché la pianta ha effetti positivi anche sul tratto urinario e sulla vescica, agendo come antinfiammatorio naturale e promuovendo l'azione diuretica.

Viene usato in fitoterapia ad uso interno per le sue proprietà: espettoranti, antinfiammatorie, analgesiche ed astringenti, mentre per uso esterno vanta proprietà: astringenti, emollienti ed antiflogistiche.

Per uso esterno viene utilizzata per curare dermatiti, faringiti, infiammazioni della bocca e più in generale per ferite ed ulcere superficiali.

#### **CURIOSITA':**

L'epilobio è una delle prime piante che ricresce sui terreni colpiti da incendi e fu una delle prime a spuntare tra le rovine delle città bombardate nella Seconda Guerra Mondiale.

Nel linguaggio dei fiori e delle piante simboleggia la sfida, questo significato è dovuto al fatto che il fiore cresce sul frutto, come a volersi arrampicare, sfidando quelle che sono le leggi della natura.

***Etymology:** the name of the variety comes from the Greek *epi* = above and *lobòs* = lobe, with the meaning of above the lobes, with reference to the position of the petals inserted above the ovary. The name of the species refers to the hairiness of the plant.*

#### **Properties and uses: Official species**

*The best known and most popular use of the willow is related to the well-being of the prostate, a gland that is part of the male genital system: it intervenes in the treatment of benign hyperplasia, helps to extinguish inflammation and, in general, improves the urinary system.*

*It also has beneficial effects on cystitis, since the plant also has positive effects on the urinary tract and bladder, acting as a natural anti-inflammatory and promoting diuretic action.*

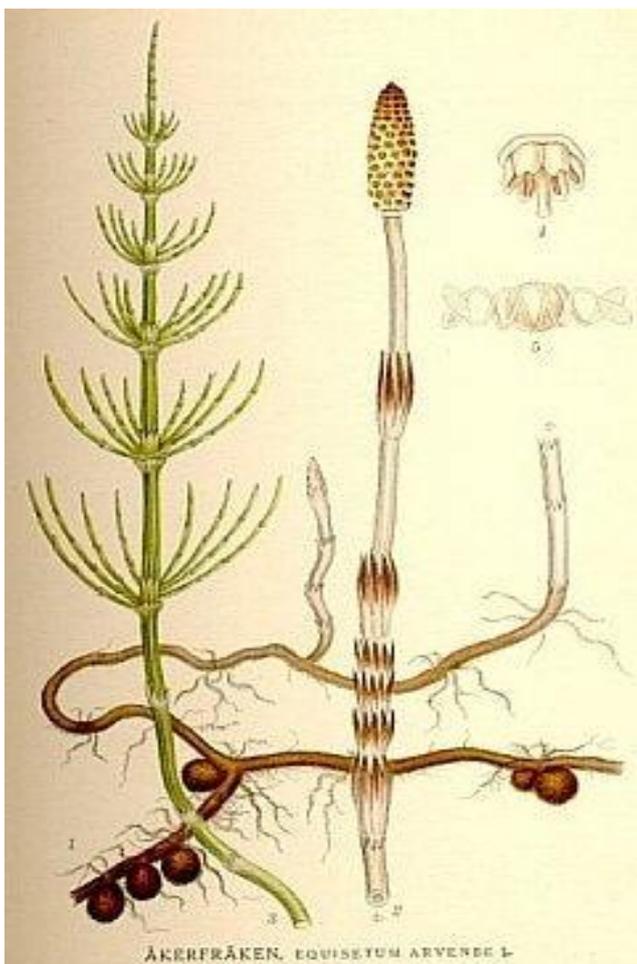
*It is used in herbal medicine for internal use for its properties: expectorant, anti-inflammatory, analgesic and astringent, while for external use it boasts properties: astringent, emollient and anti-inflammatory.*

*For external use it is used to treat dermatitis, pharyngitis, inflammation of the mouth and more generally for superficial wounds and ulcers.*

*You may like to know: Epilobium is one of the first plants to grow back on land affected by fires and was one of the first to emerge among the ruins of cities bombed in the Second World War.*

*In the language of flowers and plants it symbolizes the challenge, this meaning is due to the fact that the flower grows on the fruit, as if to want to climb, challenging the laws of nature.*





# 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.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal latino col significato di "crine di cavallo" per l'aspetto dei fusti sterili della pianta. Il nome specifico dal greco "telma" = palude, che allude al suo habitat.

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

L'equiseto è dotato di proprietà diuretiche e mineralizzanti, dovute al suo elevato contenuto di sali minerali.

Le proprietà diuretiche, oltre ad essere attribuite al contenuto di sali minerali, in particolare ai silicati, sono ascritte anche agli acidi organici e ai flavonoidi contenuti nella stessa pianta. Le suddette proprietà attribuite all'equiseto sono state confermate da diversi studi clinici.

Fra le varie ricerche condotte, un interessante studio è stato svolto per determinare l'efficacia clinica e la sicurezza d'uso dell'equiseto in confronto al diuretico di sintesi idroclorotiazide. Da tale studio è emerso che l'attività diuretica dell'equiseto è paragonabile a quella dell'idroclorotiazide e che questo rimedio è sicuro e ben tollerato, dal momento che gli effetti collaterali manifestatisi nei volontari che si sono sottoposti allo studio sono stati blandi e poco frequenti.

In aggiunta all'attività diuretica, la pianta ha anche dimostrato di poter ridurre i livelli ematici di acido urico aumentandone l'escrezione.

Quando impiegata localmente, invece, alla pianta sono attribuite proprietà astringenti e cicatrizzanti. Inoltre, l'equiseto - grazie al suo elevato contenuto di silice e minerali - ha dimostrato di svolgere un'azione benefica a livello tissutale, in particolar modo, a livello del tessuto osseo. Infatti, non è raro che questa pianta si trovi all'interno d'integratori alimentari con indicazioni per la rimineralizzazione di ossa e tessuti, benché tale utilizzo non sia stato ufficialmente approvato.



A tal proposito, un interessante studio condotto sull'azione esercitata dall'equiseto nei confronti del tessuto osseo ha dimostrato che l'estratto idrometanolico della pianta è in grado di influenzare negativamente l'osteoclastogenesi.

Ciò rende l'equiseto un potenziale alleato nel trattamento di patologie ossee associate a un incremento dell'attività degli osteoclasti.

**Curiosità:** Anche la moderna fitocosmesi impiega questa pianta per preparazioni nutrienti e rassodanti per pelli secche e senescenti ed anche detergenti ed rivitalizzanti per pelli foruncolose.

In cucina vengono usati i germogli giovanissimi dei fusti fertili, prima che induriscano con l'accrescimento, e vengono consumati crudi in insalata o lessati o preparati in altri numerosi modi (frittute, sformati, polpette).

**Etymology:** *the name of the genus comes from the Latin with the meaning of "horsehair" due to the appearance of the sterile stems of the plant. The name of the species from the Greek "telma" = swamp, which alludes to its habitat.*

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

*Horsetail has diuretic and mineralizing properties, due to its high content of mineral salts.*

*The diuretic properties, in addition to being attributed to the content of mineral salts, in particular to silicates, are also ascribed to the organic acids and flavonoids contained in the same plant. The aforementioned properties attributed to horsetail have been confirmed by several clinical studies.*

*Among the various researches conducted, an interesting study was carried out to determine the clinical efficacy and safety of use of horsetail in comparison to the synthetic diuretic hydrochlorothiazide. From this study it emerged that the diuretic activity of horsetail is comparable to that of hydrochlorothiazide and that this remedy is safe and well tolerated, since the side effects manifested in the volunteers who underwent the study were mild and little frequent.*

*In addition to its diuretic activity, the plant has also been shown to reduce blood levels of uric acid by increasing its excretion.*

*When used locally, however, the plant is attributed astringent and healing properties.*

*Furthermore, horsetail - thanks to its high content of silica and minerals - has been shown to perform a beneficial action at the tissue level, especially at the bone tissue level. In fact, it is not uncommon for this plant to be found in food supplements with indications for the re-mineralization of bones and tissues, although this use has not been officially approved.*

*In this regard, an interesting study conducted on the action exerted by horsetail against bone tissue has shown that the hydromethanolic extract of the plant is able to negatively influence osteoclastogenesis.*

*This makes horsetail a potential ally in the treatment of bone pathologies associated with an increase in osteoclast activity.*

**You may like to know:** *Even the modern phytocosmetics uses this plant for nourishing and firming preparations for dry and senescent skin and also cleansing and revitalizing for pimply skin.*

*Culinary use: the very young sprouts of fertile stems are used, before they harden with growth, and are eaten raw in salads or boiled or prepared in numerous other ways (fried, flans, meatballs).*



# 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.*

**ETIMOLOGIA:** da J.F. Eschscholtz, botanico ed entomologo russo.

Proprietà ed utilizzi: **+** Specie officinale

Sedativo del sistema nervoso, calmante, rilassante, soporifero, antistress, per il rilassamento dei muscoli. L'impiego primario dell'escolzia trova applicazione nei disturbi del sonno, in particolare per le insonnie protratte nel tempo. La sua estesa tollerabilità, inoltre, promette un risveglio privo dell'intorpidimento tipico dei sonniferi.

La peculiarità sedativa e antispasmodica della pianta può essere utile anche alla gestione dei periodi di forte stress, anche quando comportano delle manifestazioni psicosomatiche come la tensione muscolare, l'irrigidimento del collo e altro ancora.

Inoltre la grande disponibilità chelidonina, con azione antispasmodica e antidolorifica, spiega l'utilità del rimedio anche nel trattamento dei disturbi digestivi e intestinali. Oltre a rendere meno fastidioso l'accumulo di aria nell'intestino o i disturbi della sindrome da colon irritabile, può essere utile anche per le infiammazioni biliari o a carico della colecisti.

E' consigliato altresì per risolvere il problema dell'enuresi notturna dei bambini.

### **CURIOSITA':**

La pianta oggi è chiamata anche "Papavero della California", proprio per l'appartenenza alla stessa famiglia del papavero e per la sua grande diffusione nello stato californiano. Qui da tanti anni è addirittura fiore ufficiale e festeggiato il 6 Aprile di ogni anno: il "Californian Poppy Day".

*ETYMOLOGY: from J.F. Eschscholtz, Russian botanist and entomologist.*

**Properties and uses: Official species**

*Sedative of the nervous system, calming, relaxing, soporific, anti-stress, for muscle relaxation.*

*The primary use of Escolzia finds application in sleep disorders, in particular for protracted insomnia. Furthermore, its extensive tolerability promises an awakening without the numbness typical of sleeping pills.*

*The sedative and antispasmodic peculiarity of the plant can also be useful for managing periods of high stress, even when they involve psychosomatic manifestations such as muscle tension, stiffening of the neck and more.*

*In addition, the great availability of Chelidonin, as antispasmodic and pain-relieving, explains the usefulness of the remedy also in the treatment of digestive and intestinal disorders. In addition to diminishing the accumulation of air in the intestine or the disorders of irritable bowel syndrome, it can also be useful for biliary or gallbladder inflammation.*

*It is also recommended to solve the problem of nocturnal enuresis in children.*

**You may like to know:** *Today the plant is also called "California poppy", due to its belonging to the same family as the poppy and its widespread diffusion in California. Here for many years it has even been the official flower and celebrated annually on April 6th: the "Californian Poppy Day".*



# *Eucalipto*

## *Eucalyptus Globulus*

### *Labill.*

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

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

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal greco "éu" = vero, bene, alla perfezione e "kalýpto" = io ricopro, io nascondo e allude all'opercolo florale che racchiude (nasconde) il fiore sino alla maturazione. L'epiteto specifico è diminutivo di

"globus" = globo ed indica la forma globosa dei frutti.

## Proprietà ed utilizzi: + Specie officinale

Erba aromatica, stimolante, decongestionante ad azione espettorante, spasmodica e antipiretica, antisettica nelle affezioni delle vie respiratorie.

L'olio essenziale di foglie di Eucalipto, contiene eucaliptolo che conferisce all'erba il suo gradevole aroma e le sue proprietà medicamentose.

**Per uso esterno** in inalazioni e frizioni che svolgono vapori balsamici per combattere catarro, bronchite, sinusite, raffreddori ed influenza; in unguenti contro le contusioni, le distorsioni ed i dolori muscolari; in pomate per ferite e ascessi, per detergere e disinfettare la pelle e lenire le ustioni.

In eccesso provoca mal di testa e crisi convulsive.; può provocare irritazioni cutanee.

Brucciare su un fornello alcune foglie di Eucalipto profumerà l'ambiente.

Può essere inoltre utilizzato in smacchiatori per oli e grassi, come aromatizzante di prodotti farmaceutici, dentifrici, dolciumi; ha proprietà repellenti gli insetti.

**Curiosità:** Originario dell'Australia e della Tasmania, dove gli Eucalipti formano foreste estese con le piante più alte del mondo, in Italia, l'Eucalipto è arrivato solo alla fine del XIX secolo e piantagioni su larga scala sono state avviate all'inizio del XX secolo, con l'obiettivo di prosciugare terreni paludosi per sconfiggere la malaria. La rapida crescita nel clima italiano e la funzione eccellente come frangivento, li ha resi comuni nel centro e nel sud del paese, comprese le isole: Sardegna e Sicilia .

Le radici di Eucalipto contengono una quantità sorprendente di acqua.

**Etymology:** *The name of the genus comes from the Greek "éu" = true, well, to perfection and "kalýpto" = I cover, I hide and refers to the floral operculum that encloses (hides) the flower until it reaches maturity. The specific epithet is diminutive of "globus" = globe and indicates the globular shape of the fruits.*

### **Properties and uses: Official species**

*Aromatic herb, stimulant, decongestant with expectorant, spasmodic and antipyretic action, antiseptic in diseases of the respiratory tract.*

*The essential oil of Eucalyptus leaves contains eucalyptol which gives the herb its pleasant aroma and its medicinal properties.*

*For external use in inhalations and frictions that carry out balsamic vapors to fight phlegm, bronchitis, sinusitis, colds and flu; in ointments against bruises, sprains and muscle pains; in ointments for wounds and abscesses, to cleanse and disinfect the skin and soothe burns.*

*In excess it causes headaches and convulsions as well as skin irritation.*

*Burning some Eucalyptus leaves on a stove will perfume the room.*

*It can also be used to remove oily and grease stains, as a flavoring for pharmaceutical products, dental preparations, confectionery; it has insect repellent properties.*

**You may like to know:** *Native to Australia and Tasmania, where Eucalyptus trees form extensive forests with the tallest plants in the world. In Italy, Eucalyptus only arrived at the end of the 19th century and large-scale plantations were started at the beginning of 20th century, with the aim of draining swampy lands to defeat malaria. The rapid growth in the Italian climate and excellent function as a windbreak, has made them common in the center and south of the country, including the islands of Sardinia and Sicily.*

*Eucalyptus roots contain a surprising amount of water*



# *Finocchio Selvatico*

## *Foeniculum vulgare Miller*

Pianta erbacea perenne alta fino a 150 cm che in primavera emette getti di foglie peduncolate divise in lacinie. I piccoli fiori gialli sono raccolti in una in fiorescenze 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 in florescences. The achenes are of green colour which then tends to ochre.*

**Etimologia:** Lat. foeniculum: finocchio; vulgare da volgo: comune, diffuso, frequente, spregevole.

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

È emmenagogo, diuretico, carminativo, antiemetico, aromatico, antispasmodico, antiinfiammatorio, tonico epatico. È utilizzato per chi ha difficoltà digestive, aerofagia, vomito e nell'allattamento per ridurre le coliche d'aria nei bambini. È noto infatti che una tisana fatta con i semi di questa pianta sia molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali da aerofagia. Inoltre combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso, e quindi diminuisce il gas intestinale. Quindi può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile. A dosi elevate (concentrati nell'olio essenziale estratto dai semi), i principi attivi in esso contenuti possono avere effetti allucinogeni.

Alcuni rametti di questa pianta sono sufficienti per aromatizzare le olive in salamoia; le foglie più tenere e i germogli sono utilizzati in cucina per la preparazione di molti piatti caratteristici; i frutti (erroneamente ritenuti semi), di sapore forte, quasi piccante, sono talvolta utilizzati per aromatizzare l'acquavite.

**CURIOSITA':** La pianta del finocchio selvatico è commestibile in tutte le sue parti: Il fusto viene utilizzato per preparare misticanze da aperitivo, consumato lesso, o gratinato, come contorno leggero. I "semi", il cui gusto ricorda vagamente il sapore dell'anice, sono utilizzati per arricchire gli impasti dei prodotti da forno (pane, taralli, biscotti, etc.), per aromatizzare insalate, piatti a base di pesce, salumi e carni grasse. Le foglie fresche vengono prevalentemente impiegate come ingrediente per minestre e salse, per dare un tocco di

freschezza a piatti di pesce, carne, verdure e legumi, o aggiunte in molte ricette tradizionali, come la pasta con le sarde, nota ricetta siciliana. I fiori sono impiegati per aromatizzare le olive in salamoia, o come condimento per funghi al forno e carne di maiale.

**Etymology:** Lat. *Foeniculum* - fennel; vulgare da vulgo: common, widespread, frequent, despicable.

*Properties and uses: Medicinal edible species*

*It is emmenagogue, diuretic, carminative, antiemetic, aromatic, antispasmodic, anti-inflammatory, hepatic tonic. It is used for those with digestive difficulties, aerophagia, vomiting and breastfeeding to reduce air colic in children. In fact, it is known that an herbal tea made with the seeds of this plant is very effective in the treatment of abdominal swelling due to Aerophagia. It also fights the fermentation processes of the large intestine, and therefore decreases intestinal gas. It can be helpful in reducing the painful component of irritable bowel syndrome. At high doses (concentrated in the essential oil extracted from the seeds), the active ingredients contained in it can have hallucinogenic effects.*

*A few sprigs of this plant are sufficient to flavor pickled olives; the more tender leaves and sprouts are used in the kitchen for the preparation of many characteristic dishes; the strong, almost spicy flavor of its fruits (mistakenly considered seeds), are sometimes used to flavor the brandy.*

**You may like to know:** *the Wild Fennel plant is edible in all its parts: the stem is used to prepare mixed salads as an aperitif, consumed boiled, or au gratin, as a light side dish. The "seeds", whose taste vaguely recalls the Anise, are used to enrich the doughs of baked goods (such as bread, taralli, biscuits, etc.), to flavor salads, fish dishes, cured meats and meats fat. Fresh leaves are mainly used as an ingredient for soups and sauces, to give a touch of freshness to fish, meat, vegetables and legumes, or added to many traditional recipes, such as pasta with sardines, a well-known Sicilian recipe. The flowers are used to flavor pickled olives or as a condiment for baked mushrooms and pork.*





# Genziana

## *Gentiana lutea* L.

Gentiana lutea è una pianta perenne eretta, foglie ellittiche, fino 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.*

**Etimologia:** Il nome generico gentiana deriva dal greco “gentiane” che secondo Plinio si riferisce a Genzio, re dell'Illiria, il quale avrebbe fatto conoscere per primo le proprietà medicamentose della radice di questa pianta, “lutea” = giallo, riferendosi al colore del fiore.

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

Erba fortemente amara, tonica, ad azione antinfiammatoria ed antipiretica; stimola il fegato, la cistifellea e l'apparato digerente.

Della pianta si utilizza la radice rigorosamente essiccata, mai fresca, che viene prevalentemente impiegata dall'industria liquoristica per la fabbricazione di amari, vini aromatizzati e sciroppi e da quella dolciaria per composizioni di pastiglie e caramelle.

I suoi principi attivi hanno una capacità amaricante tra le più spiccate esistenti in natura.

Le proprietà amaro-toniche, aperitive e stomachiche, favoriscono l'appetito se assunte prima dei pasti, mentre dopo i pasti facilitano la digestione.

Da sempre utilizzata come antielmintico per i bambini, è ottimo febbrifugo tanto da essere ritenuto anche un buon succedaneo del chinino per combattere la malaria.

In cosmesi vengono usati decotti concentrati per normalizzare pelli grasse.

Tutti i preparati a base di genziana sono controindicati per le persone affette da gastrite, ulcera gastrica e duodenale. L'uso protratto e dosi elevate, possono causare disturbi gastrointestinali ed in soggetti predisposti, anche cefalea.

**Curiosità:** I semi di questa entità si sviluppano con difficoltà e per rimuoverne la dormienza ed accelerare lo sviluppo delle piante in serra, vengono sottoposti ad un trattamento specifico a base di acido gibberellico ed a basse temperature. Le piantine così ottenute, vengono trapiantate in terreni scelti e trattate a concime specifico. Hanno bisogno di 5-6 anni per giungere la maturità e la raccolta della radice.

Solo a 10-12 anni si ottiene la fioritura, pianta molto longeva che può raggiungere 40-60 anni di vita. La Francia è la maggiore produttrice ed esporta il prodotto in diversi stati del globo.

**Etymology:** *The generic name Gentiana derives from the Greek "Gentiane" which according to Pliny refers to Gentius, King of Illyria, who was the first to know the medicinal properties of the root of this plant, "Lutea" = yellow, referring to the color of the flower.*

**Properties and uses: Official species**

*Strongly bitter, tonic herb with anti-inflammatory and antipyretic action; stimulates the liver, gallbladder and digestive system.*

*The strictly dried root of the plant is never used fresh, mainly by the liqueur industry for the manufacture of bitters, flavored wines and syrups and by the confectionery one for compositions of tablets and candies.*

*Its active ingredients have one of the strongest bittering properties existing in nature.*

*The bitter-tonic, aperitif and stomachic properties favor the appetite if taken before meals, while after meals they facilitate digestion.*

*Always used as an anthelmintic for children, it is an excellent febrifuge, so much so that it is also considered a good substitute for Quinine, used to fight malaria.*

*In cosmetics, concentrated decoctions are used to normalize oily skin.*

*All gentian-based preparations are contraindicated for people suffering from gastritis, gastric and duodenal ulcer. Prolonged use and high doses can cause gastrointestinal disorders and in predisposed subjects, even headache.*

**You may like to know:** *The seeds of this entity develop with difficulty and to remove dormancy and accelerate the development of plants in the greenhouse, they are subjected to a specific treatment based on Gibberellic acid at low temperatures. The seedlings thus obtained are transplanted into selected soils and treated with a specific fertilizer. They need 5-6 years to reach maturity and harvest of its root. Flowering is achieved only at 10-12 years of age, a very long-lived plant that can reach 40-60 years of life.*

*France is the largest producer and exports the product to various countries around the globe.*



# 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.*

**Etimologia:** *Gynostemma pentaphyllum* conosciuta comunemente col nome di jiaogulan, una parola cinese che letteralmente significa "pianta arricciata".

**Proprietà ed utilizzi:** + Specie officinale

È una pianta che è in grado di aumentare la resistenza dell'organismo allo stress cronico, che quando è in eccesso rischia di alterare anche il nostro benessere e la salute. Allo stesso tempo, permette anche al nostro fisico di ritrovare quelle energie che con lo stress possono venire meno.

Ha proprietà antinfiammatorie: è in grado di spegnere le infiammazioni che provocano dolore articolare o muscolare, come ad esempio nel caso dell'artrite. Secondo le ricerche sarebbe in grado anche di alleviare le infiammazioni delle malattie croniche.

Stimola il sistema immunitario: migliora l'attività difensiva dell'organismo, rendendolo più reattivo in caso di attacchi da agenti nocivi, come germi, virus e batteri.

Ha proprietà ipocolesterolemizzanti e ipoglicemizzanti: utile per tenere sotto controllo glicemia e colesterolo. Per quanto riguarda il metabolismo dei grassi è in grado di contrastare la formazione del colesterolo cattivo e dei trigliceridi in eccesso, normalizzandone i livelli in un regime di alimentazione controllata. Previene inoltre la formazione di placche aterosclerotiche che possono danneggiare il cuore e compromettere la circolazione, diventano un utile alleato per proteggere la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio.

Allo stesso tempo, agisce anche sul metabolismo degli zuccheri, aiutando a normalizzare i livelli del glucosio nel sangue e riducendo la resistenza insulinica.

È in grado di aiutare a tenere sotto controllo il peso corporeo riducendo l'assimilazione di zuccheri e grassi, diventa infatti un aiuto per chi sta seguendo una dieta dimagrante per perdere i chili di troppo.

Contiene flavonoidi che aumentano la produzione di antiossidanti all'interno del nostro organismo. Questi combattono naturalmente i radicali liberi, per cui è utile per contrastare gli effetti dell'invecchiamento precoce.

**Curiosità:** Le sue origini sono in Oriente (Giappone e monte Fanjing in Cina) e le sue proprietà sono note da millenni tanto che era già utilizzata nel 1300 a.C. . Nei testi di medicina cinese viene classificata come "pianta dell'immortalità ed è catalogata tra i tre rimedi definiti "sovrani " in virtù delle sue molteplici e sbalorditive proprietà. Il famoso medico Li Shinzen della dinastia Ming (1368-1644) descrisse dettagliatamente la pianta dal punto di vista botanico e riportò la sintesi delle sue esperienze cliniche: "La pianta in questione nutre la vitalità del Qi, calma lo spirito, migliora la salute degli occhi, sviluppa l'intelligenza e prolunga la vita. . . . Preferirei un pugno di foglie di questa pianta regina piuttosto che un carro colmo di oro e di gioielli. Anche se la lode di quest'erba può apparire eccessiva, essa è però ampiamente giustificata".

Viene annoverata dagli studi moderni nella categoria di piante definite adattogene di cui è la più potente che sia mai stata studiata.

**Etymology:** *Gynostemma pentaphyllum* commonly known as *jiaogulan*, a Chinese word that literally means "curled plant".

#### **Properties and uses: Official species**

*It is a plant that is able to increase the body's resistance to chronic stress, at the same time, when it is in excess, it might alter our well-being and health. At the same time, it also allows our body to regain those energies that can fail with stress.*

*It has anti-inflammatory properties: it is able to reduce the inflammations that cause joint or muscle pain, such as in the case of arthritis. According to research, it would also be able to alleviate the inflammations of chronic diseases.*

*It stimulates the immune system: it improves the body's defensive activity, making it more reactive in case of attacks from harmful agents, such as germs, viruses and bacteria.*

*It has hypocholesterolemic and hypoglycemic properties: useful for keeping blood sugar and cholesterol under control. As for the metabolism of fats, it is able to counteract the formation of bad cholesterol and excess triglycerides, normalizing their levels in a controlled diet. It also prevents the formation of atherosclerotic plaques that can damage the heart and compromise circulation, becoming a useful ally to protect the functionality of the cardiovascular system.*

*At the same time, it also acts on sugar metabolism, helping to normalize blood glucose levels and reducing insulin resistance.*

*It is able to help keep body weight under control by reducing the assimilation of sugars and fats, in fact it becomes an aid for those who are following a slimming diet to lose the extra pounds.*

*Contains flavonoids that increase the production of antioxidants within our body. These naturally fight free radicals, so it is useful for counteracting the effects of premature aging.*

***You may like to know:*** Its origins are in the East (Japan and Mount Fanjing in China) and its properties have been known for millennia so that it was already used in 1300 BC. . In Chinese medicine texts it is classified as a "plant of immortality" and is listed among the three remedies defined as "sovereign" by virtue of its many and amazing properties. The famous physician Li Shinzen of the Ming dynasty (1368-1644) described the plant in detail from the botanical point of view and reported the synthesis of his clinical experiences: "The plant in question nourishes the vitality of the Qi, calms the spirit, improves the health of the eyes, develops intelligence and prolongs life ... I would prefer a handful of leaves of this queen plant rather than a wagon full of gold and jewels. Although the praise of this herb may seem excessive, it is amply justified. "

*It is counted by modern studies in the category of plants defined adaptogens of which it is the most powerful that has ever been studied.*





# 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.*

**Etimologia:** Il termine *Panax* è latino (panax, panacis) ed è derivato dal greco παν ἀκεία, *pan* (tutto) *akèia* (cura, rimedio), termine dal quale viene anche la parola latina e italiana panacea, *panaceae*, cioè rimedio a tutti i mali. Il termine *ginseng* viene dal cinese 人蔘/人參, (pinyin: rénshēn), ossia *pianta dell'uomo*.

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

Considerato un rimedio quasi universale, il ginseng veniva usato soprattutto contro l'invecchiamento, i disturbi gastrointestinali e come preparato afrodisiaco e rivitalizzante. La straordinaria fama di droga-panacea e il fascino misterioso della sua origine orientale hanno contribuito a decretarne il successo nei nostri mercati. Inizialmente spinti dalla loro presunta abilità nel risvegliare desideri assopiti, gli estratti di ginseng sono ormai presenti in numerosi complementi alimentari, in gran parte destinati a persone convalescenti, sportivi e anziani. Non è quindi un caso che il ginseng sia considerato il prodotto erboristico più utilizzato al mondo.

**Curiosità:**

Un antico proverbio cinese dice "Il genere umano ha la sua più alta espressione nel saggio, il mondo minerale nell'oro, le pietre preziose hanno la loro regina nella giada e il mondo vegetale ha il suo imperatore nel ginseng", la storia del Ginseng parte da molto lontano: da più di 5.000 anni in Cina e in Estremo Oriente, è considerato una pianta dalle proprietà miracolose, in grado non solo di guarire tutte le malattie ma anche di fortificare lo spirito, rallegrare il cuore e prolungare la vita.

In occidente il Ginseng fu portato per la prima volta da Marco Polo di ritorno da uno dei suoi viaggi in Cina, ma furono i **mercanti olandesi** a introdurlo regolarmente in Europa a partire dal 1600.

Nel 1982 venne dissotterrato un ginseng centenario del peso di 288 gr.

**Etymology:** *The term Panax is Latin (panax, panacis) and is derived from the Greek πανάκεια, pan (all) akèia (cure, remedy), term from which also comes the Latin and Italian word panacea, panaceae, that is a remedy for all evils. The term ginseng comes from the Chinese 人蔘 / 人參, (pinyin: rénshēn), meaning plant of man.*

**Properties and uses: Medicinal edible species**

*Considered an almost universal remedy, ginseng was used above all against aging, gastrointestinal disorders and as an aphrodisiac and revitalizing preparation. The extraordinary fame as a drug-panacea and the mysterious charm of its oriental origin have contributed to its success.. Initially driven by their alleged ability to awaken dormant desires, ginseng extracts are now present in numerous food supplements, mostly intended for convalescents, athletes and the elderly. It is therefore no coincidence that ginseng is considered the most widely used herbal product in the world.*

**You may like to know:**

*An ancient Chinese proverb says "Mankind has its highest expression in the wise man, the mineral world in gold, precious stones have their queen in jade and the plant world has its emperor in ginseng". The history of Ginseng dates back to ancient times: for more than 5,000 years in China and the Far East, it has been considered a plant with miraculous properties, capable not only of curing all diseases but also of fortifying the spirit, cheering the heart and prolonging life.*

*Ginseng was brought to the West for the first time by Marco Polo returning from one of his trips to China, but the Dutch merchants were the first to introduce it into the European markets starting from 1600.*

*In 1982 a centenary ginseng weighing 288 g was unearthed.*





# Iperico

## *Hypericum perforatum L.*

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

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

**Etimologia:** Il nome del genere dal greco "yper" =sopra ed "eikon" = a significare "io scaccio le immagini, le ombre , allontano gli spiriti". Linneo invece, attribuisce un'etimologia diversa, facendo derivare il nome da "yper"= sopra ed "eicos" =somiglianza, in quanto sui petali è visibile un elemento simile a un'immagine; "-ico" risale al verbo "eico" = sembro simile a, appaio. Il nome specifico fa riferimento alla punteggiatura delle foglie, che viste in controluce appaiono come perforate da tanti forellini.

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

Erba dal sapore amaro-dolciastro ad azione antidepressiva, sedativa, ansiolitica, rinfrescante, astringente e antinfiammatoria, localmente è anche analgesica e antisettica. L'Iperico è usato in erboristeria da oltre 2000 anni, ma oggi il suo uso è più diffuso che mai, è infatti una delle erbe medicinali più vendute negli USA, perché negli anni 80 si è scoperto che possiede proprietà antidepressive paragonabili a quelle delle specialità farmaceutiche, l'erba è quindi impiegata nella moderna medicina erboristica soprattutto nella cura della depressione lieve.

L'olio può essere utilizzato per curare le ferite e per massaggiare parti indolenzite, in cosmesi si usa per dare tono alla pelle avvizzita, mentre l'infuso può essere utilizzato in caso di couperose ed arrossamenti.

Trova impiego nella preparazione di liquori, per le proprietà aromatiche e digestive.

Il fusto seccato può sostituire il tè.

**CURIOSITA':** Molte sono le leggende che riguardano l'origine del nome dell'iperico, chiamata anche "erba di S. Giovanni" probabilmente dai primi cristiani perché le foglie e i fiori contengono ghiandole che, se pizzicate, liberano un olio di colore rosso, in onore di Giovanni Battista, ritenendo che essa secernesse l'olio rosso il 29 agosto, in corrispondenza con l'anniversario della decapitazione del santo.

Nell'antica Roma la pianta era sacra a Giove e considerata il simbolo della luce che disperde l'oscurità e che permette di scacciare i fantasmi e i demoni della notte; da queste credenze popolari il nome di "cacciadiavoli"

La presenza in grande quantità nel foraggio può colorare il latte di rosso, ciò una volta era considerato sintomo di malocchio.

**Etymology:** The name of the variety from the Greek "Yper" = above and "Eikon" means "I drive away the images, the shadows, I drive away the spirits". Linnaeus, on the other hand, attributes a different etymology, making the name derive from "Yper" = Above and "Eicos" = similarity, as an element similar to an image is visible on the petals;" -lco "goes back to the verb" Eico "= I look similar to, I appear. The specific name refers to the punctuation of the leaves, which seen against the light appear as if perforated by many small holes.

**Properties and uses: Official species**

Herb with a bitter-sweet taste with an antidepressant, sedative, anxiolytic, refreshing, astringent and anti-inflammatory action, locally it is also analgesic and antiseptic. Hypericum has been used in herbal medicine for over 2000 years, today its use is more widespread than ever, it is one of the best-selling medicinal herbs in the USA. In the 80s it was discovered that it has antidepressant properties comparable to the pharmaceuticals' specialties, hence the herb is used in modern herbal medicine especially in the treatment of mild depression.

The oil can be used to heal wounds and to massage sore parts, in cosmetics it is used to give tone to withered skin, while the infusion can be used in case of couperose and redness.

It is used in the preparation of liqueurs, for its aromatic and digestive properties.

The dried stem can replace tea.

**You may like to know:** There are many legends concerning the origin of the name of hypericum, also called "St. John's wort" probably by the first Christians because the leaves and flowers contain glands which, if pinched, release a red oil, in honor of John the Baptist, believing that it secreted the red oil on August 29th, in correspondence with the anniversary of the beheading of the Saint.

In ancient Rome the plant was sacred to Jupiter and considered the symbol of the light that disperses the darkness and allows to drive away the ghosts and demons of the night; from these popular beliefs the name of "devil's hunter"

The presence in large quantities in the forage can color the milk red, which was once considered a symptom of the evil eye.



# 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.*

**Etimologia:** *Hyssopus* è il nome usato da Ippocrate derivato dall'ebraico *ezob* = "erba sacra". È un termine molto antico frequentemente nominato addirittura nel Vecchio Testamento.

**Proprietà ed utilizzi: + Specie officinale**

La pianta conosce un largo uso sotto forma di infuso; si utilizzano le sommità fiorite e foglie che devono essere fatte essiccare rapidamente all'ombra, all'aria aperta e conservate in barattoli di vetro in un luogo asciutto. Ha proprietà aromatica, tonico-amaro-stomatica, balsamica, espettorante, antisettica e antiasmatica.

L'olio essenziale di issopo è neurotossico in quanto contiene tujone (responsabile dell'azione epilettogena), mentre trova impiego in cosmetica come componente di saponi, creme, lozioni e profumi nonché come aromatizzante di dolci e bevande alcoliche.

**Curiosità:**

**Uso cosmetico:** il macerato dei fiori è utilizzato come lozione per ammorbidire la pelle del viso. Le sommità fiorite contengono un gradevolissimo olio essenziale impiegato nel settore dei profumi utilizzato anche per l'acqua di Colonia. L'infuso di fiori e foglie, da applicare con delle garze sugli occhi stanchi e cerchiati.

**In cucina:** insieme ad altre 17 piante l'issopo, entra nella composizione del tè svizzero. Il miele d'issopo ha un gusto delicato ma decisamente profumato. Piccole dosi insaporiscono carni, minestre e insalate.

Impiegato nella preparazione del liquore "Chartreuse" di origine benedettina.

Il miele di issopo è apprezzato per il gusto delicato anche se intensamente profumato.

**Etymology:** *Hyssopus* is the name used by Hippocrates derived from the Hebrew *Ezob* = "sacred herb". It is a very old term frequently mentioned even in the Old Testament.

**Properties and uses: Official species**

*The plant is widely used in the form of an infusion; the flower tops and leaves are used, which must be dried quickly in the shade, in the open air and stored in glass jars in a dry place. It has aromatic, tonic-bitter-stomatal, balsamic, expectorant, antiseptic and anti-asthmatic properties.*

*The essential oil of hyssop is neurotoxic as it contains Thujone (responsible for the epileptogenic action), while it is used in cosmetics as a component of soaps, creams, lotions and perfumes as well as a flavoring for sweets and alcoholic beverages.*

**You may like to know:** *Cosmetic use: the flowers' macerate is used as a lotion to soften the skin of the face. The flowered tops contain a very pleasant essential oil used in the perfume industry, also for cologne. The flowers and leaves 'infusion , can be applied with gauze on tired and circled eyes.*

*In the kitchen: along with 17 other plants, Hyssop enters the composition of Swiss tea. Hyssop honey has a delicate but very fragrant taste. Small doses flavor meats, soups and salads. Used in the preparation of the "Chartreuse" liqueur of Benedictine origin.*

*Hyssop honey is appreciated for its delicate but intensely fragrant taste.*



# 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 cover with small thorns and the leaves are formed by 3-5 leaflets slightly serrated at the margins.*

**Etimologia:** Il termine del genere è comparso per la prima volta, perché usato da Virgilio, nelle - Georgiche III, 31- mutuandolo da "ruber" = "rosso" con evidente allusione al colore dei suoi frutti.

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

Parte utilizzata sono le radici e le foglie che contengono questi principi attivi:

- Tannini idrolizzabili
- Acidi organici (ossalico, citrico, malico, succinico)
- Vitamina C
- Idrochinone e arbutina
- Tracce di olio essenziale

Nella medicina popolare le piante di lampone sono utilizzate per l'attività astringente, come diuretico, e depurativo. L'azione terapeutica prodotta riguarda:

Flogosi oro-faringea, gastroenteriti, infiammazioni intestinali e emorroidali, azione ipoglicemizzante e blandamente lassativa.

Le more sono consumate fresche o sottoforma di marmellata o gelatina. Il frutto può considerarsi tra quelli più nutrizionali in quanto contiene proteine, lipidi, glucidi, calcio, ferro, Vitamine A e C. I semi contengono acido alfa-linolenico (Omega-3) e acido linoleico (Omega-6).

## **Curiosità:**

Secondo una tradizione popolare le more non vanno mangiate dopo S. Michele (29 settembre) perché in tale giorno il demonio ci sputa sopra rendendoli insipidi e mollicci.

I romani usavano masticare le foglie per curare le emorragie gengivali

I primi germogli primaverili vengono colti per produrre un'acqua aromatica, depurativa, in grado di favorire la cura dell'intestino.

I sarmenti despinati vengono utilizzati per fare cesti molto resistenti.



**Etymology:** The term of the variety appeared for the first time in Georgics III, 31, used by Virgil, from "Ruber" = "Red" with evident allusion to the color of its fruits.

**Properties and uses: Medicinal edible species**

Part used are the roots and leaves that contain these active ingredients:

- Hydrolyzable tannins
- Organic acids (oxalic, citric, malic, succinic)
- C vitamin
- Hydroquinone and arbutin
- Traces of essential oil

In popular medicine, raspberry plants are used for astringent, diuretic, and purifying activity. The therapeutic action produced concerns:

Oral-pharyngeal inflammation, gastroenteritis, intestinal and hemorrhoidal inflammations, hypoglycemic and mildly laxative action.

Blackberries are eaten fresh or in the form of jam or jelly. The fruit can be considered among the most nutritional as it contains proteins, lipids, carbohydrates, calcium, iron, Vitamins A and C. The seeds contain alpha-linolenic acid (Omega-3), and linoleic acid (Omega-6).

**You may like to know:** According to a popular tradition, blackberries should not be eaten after S. Michele (29<sup>th</sup> of September) because on that day the devil spits on them making them tasteless and mushy.

The Romans used to chew the leaves to treat gum bleeding

The first spring shoots are picked to produce an aromatic, purifying water, capable of promoting bowel care.

The shoots without spurs are used to make very resistant baskets.



# 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.*

**Etimologia:** Il nome generico latino "lavanda" è gerundio di lavare e indica l'uso antico di aggiungere la Lavanda nell'acqua del bagno.

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

Erba aromatica, tonica, con profumo dolciastro. Purificante, antisettica, balsamica, sedativa, antidepressiva, antispasmodica, antinfiammatoria, antipiretica, colagoga.

L'olio essenziale ha una composizione complessa in cui rientrano oltre 150 costituenti. Frizionato sulla pelle vi penetra rapidamente ed è rintracciabile nel sangue dopo soli 5 minuti.

Per uso interno in caso di digestione difficile, depressione, ansia, insonnia, mal di testa da stress, e disturbi bronchiali.

Per uso esterno contro scottature, eritemi solari, reumatismi, dolori muscolari, nevralgie, malattie cutanee, herpes, punture d'insetti, pidocchi, alitosi, perdite vaginali, fistole anali, per lavare ulcere e ferite infette. Può essere utilizzata come antireumatico e antinfiammatorio rilassante, praticando frizioni e lozioni con gocce d'essenza o con olio sulla zona dolorante.

Settore in cui trova vari impieghi è la profumeria, dove entra nella composizione di sofisticati profumi ed è ampiamente utilizzata in saponeria e cosmesi.

La ricerca moderna ha dimostrato che alcuni costituenti dell'olio essenziale di Lavanda hanno un effetto repellente nei confronti degli insetti. Ciò convalida l'uso tradizionale di spargere i fiori di Lavanda per tenere lontani gli insetti. Frizionarsi con acqua di Lavanda è un ottimo metodo per evitare fastidiose punture. Mettere piccoli sacchetti di lavanda negli armadi e nei cassetti, oltre a profumare gradevolmente (i fiori mantengono a lungo un'intesa profumazione anche dopo l'essiccazione) la biancheria, tiene lontane le tarme.

L'acqua floreale di lavanda che è il sotto prodotto della distillazione delle piante usate per la produzione dell'olio essenziale è purificante, detergente e calmante; ottima usata dopo la rasatura.

Il profumo della Lavanda attira invece le api che producono un ottimo miele aromatico, raro, pregiato e

molto richiesto.

In cucina i fiori freschi possono essere canditi o aggiunti in marmellate, gelati, formaggio e aceto; essiccati possono essere utilizzati per aromatizzare cibi, bibite o bevande alcoliche.

**Curiosità:** Negli anni 20 dello scorso secolo, il chimico profumiere francese René Maurice Gattefossé lavorava alla creazione di un nuovo profumo nel suo laboratorio. Assorto nei pensieri, mentre miscelava gli oli essenziali di diverse erbe, causò accidentalmente un'esplosione che gli ustionò un braccio. Per placare il terribile dolore, immerse l'arto nel liquido freddo più vicino, un recipiente colmo di olio di lavanda. Con sorpresa, ne ebbe immediato sollievo e l'ustione diversamente dalle precedenti che gli avevano causato arrossamento, iperemia, vesciche e cicatrici, guarì perfettamente in breve tempo. Gattefossé pensò di aver scoperto un potente rimedio che aveva sempre avuto sotto gli occhi senza conoscerne le virtù. Dedicò il resto della sua vita allo studio degli oli essenziali e delle loro virtù terapeutiche. Nel 1928 pubblicò il libro *Aromatherapie*, coniando il termine con cui oggi si designa la disciplina terapeutica che comporta l'inalazione degli oli di piante aromatiche o la loro applicazione con un massaggio.

**Etymology:** *The Latin generic name "Lavender" is gerund of washing and indicates the ancient use of adding Lavender to bath water.*

**Properties and uses: *Officinal species***

*Aromatic herb, tonic, with a sweet scent. Purifying, antiseptic, balsamic, sedative, antidepressant, antispasmodic, anti-inflammatory, antipyretic, cholagogue.*

*Essential oil has a complex composition which includes over 150 constituents. Rubbed into the skin, it penetrates quickly and is detectable in the blood after only 5 minutes.*

*For internal use in cases of difficult digestion, depression, anxiety, insomnia, stress headaches, and bronchial disorders.*

*For external use against burns, sunburn, rheumatism, muscle pain, neuralgia, skin diseases, herpes, insect bites, lice, halitosis, vaginal discharge, anal fistulas, to wash ulcers and infected wounds.*

*It can be used as a relaxing antirheumatic and anti-inflammatory, practicing rubbing and lotions with drops of essence or oil on the painful area.*

*Sector in which it finds various uses is perfumery, where it enters the composition of sophisticated perfumes and is widely used in soap and cosmetics.*

*Modern research has shown that some constituents of Lavender essential oil have an insect repellent effect. This validates the traditional use of scattering Lavender flowers to keep insects away. Rubbing with Lavender water is a great way to avoid annoying stings. Putting small bags of lavender in the wardrobes and drawers, as well as pleasantly scenting (the flowers retain an intense fragrance for a long time even after drying), keeps moths away.*

*The lavender floral water which is the by-product of the distillation of the plants used for the production of the essential oil, is purifying, cleansing and calming; excellent used after shaving.*

*The scent of Lavender attracts also the bees who produce an excellent aromatic honey, rare, precious and in great demand.*

*In the kitchen, fresh flowers can be candied or added to jams, ice cream, cheese and vinegar; dried can be used to flavor foods, drinks or alcoholic beverages.*

*Curiosity: In the 1920s, the French chemist and perfumer René Maurice Gattefossé was working on the creation of a new perfume in his laboratory. Absorbed in thought, as he mixed the essential oils of different herbs, he accidentally caused an explosion that burned his arm. To ease the terrible pain, he dipped his limb into the nearest cold liquid, a vessel filled with lavender oil. To his surprise, he had immediate relief and the burn, unlike the previous ones that had caused him redness, hyperaemia, blisters and scars, healed perfectly in a short time. Gattofossé thought he had discovered a powerful remedy that he had always had under his eyes without knowing its virtues. He devoted the rest of his life to the study of essential oils and their therapeutic virtues. In 1928 he published the book *Aromatherapie*, coining the term with which today the therapeutic discipline that involves the inhalation of aromatic plant oils or their application with a massage is designated.*



# Luppolo

## *Humulus lupulus L.*

Pianta erbacea perenne dioica rampicante con fusti volubili dotati di peli rigidi e curvi. I fiori maschili di colore bianco-verdognolo sono riuniti in pannocchie pendule. Le piante femminili hanno bratee verdognole contenenti fiori di colore bianco.

*Perennial herbaceous dioecious climbing plant with voluble stems equipped with rigid and curved hairs. The white-greenish male flowers are united in pendulous panicles. The female plants have greenish bracts containing white flowers.*

**Etimologia:** dal latino Humus = terra, terra ricca di sostanze organiche, in riferimento al suo habitat preferito ma anche all'andamento prostrato della pianta e lupulus = lupo forse per il suo portamento indomito e selvaggio restio ai tentativi di piegarsi come pianta coltivata.

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

Ha proprietà aromatizzanti, amaro-toniche, sedative della sfera nervosa e sessuale e del climaterio derivanti dai principi attivi quali resina, olio essenziale, flavonoidi, antociani, steroli, fitoestrogeni. Viene usato per combattere isterismo, depressione, carenza di estrogeno, insonnia, menopausa, crampi mestruali, nervosismo, rilassamento, tensione del seno, disturbi del sonno, disturbi gastrici. Appartiene alla stessa famiglia della Cannabis e di questa come questa è conosciuta sin dai tempi più remoti per i suoi effetti soporiferi e calmanti. I lavoratori delle vecchie fabbriche di birra, trattando il luppolo, dopo lungo tempo accusavano sonnolenza e dovevano interrompere il lavoro periodicamente per evitare di cadere addormentati.

Nell'antico Egitto e all'epoca Romana in Europa, il luppolo veniva usato per curare le malattie del fegato, i disturbi digestivi, alcune malattie femminili e come purificante del sangue.

I giovani getti primaverili sono eduli e ricercati per essere cucinati come gli asparagi selvatici.

Le infiorescenze femminili essiccate vennero aggiunte alla birra nel XIII secolo da Gambrinus, leggendario Re della Birra, conferendo a questa bevanda l'attuale aroma piacevolmente amaro.

**Curiosità:** " Una birra forte, un tabacco profumato e una donna, questo è piacere"(Goethe)

**Etymology:** *from the Latin Humus = earth, land rich in organic substances, referring to its favorite habitat but also to the prostrate development of the plant and lupulus = wolf perhaps for its indomitable and wild bearing, reluctant to attempts to bend as a cultivated plant.*

**Properties and uses: Medicinal edible species**

*It has aromatizing, bitter-tonic, sedative properties of the nervous and sexual sphere and of the climacteric deriving from active ingredients such as resin, essential oil, flavonoids, anthocyanins, sterols, phytoestrogens.*

*It is used to combat hysteria, depression, estrogen deficiency, insomnia, menopause, menstrual cramps, nervousness, relaxation, breast tension, sleep disturbances, gastric disturbances.*

*It belongs to the same family of Cannabis and has been known since ancient times for its soporific and calming effects. The workers of the old breweries, processing the hops, after a long time felt drowsy and had to stop working periodically to avoid falling asleep.*

*In ancient Egypt and Roman times in Europe, hops were used to treat liver diseases, digestive disorders, some female diseases and as a blood purifier.*

*Young spring shoots are edible and sought after to be cooked like wild asparagus.*

*The dried female inflorescences were added to beer in the 13th century by Gambrinus, the legendary King of Beer, giving this drink its current pleasantly bitter aroma.*

**You may like to know:** "A strong beer, a fragrant tobacco and a woman, this is pleasure" (Goethe)



# Maca

*Lepidium meyenii*  
Walp.

Pianta erbacea annuale con radice carnosa a forma di pera conica, lunga fino a 14 cm, di colore dal giallo al rosso scuro. Ha foglie basali di 20 cm e foglie piccole alterne sui rami laterali. I fiori sono piccoli ed apicali.

*Annual herbaceous plant with fleshy pear-shaped root, up to 14 cm long, yellow to dark red in colour. It has basal leaves of 20 cm and alternate small leaves on the lateral branches. The flowers are small and apical.*

**Etimologia:** dal greco λεπίδιον *lepídiion* diminutivo di λεπίς *lepís* squama (di pesce), scaglia: per la forma delle siliquette simili a piccole scaglie.

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

Praticamente è una rapa la maca delle Ande, ma non una rapa qualsiasi, possiamo anzi definirla un superfood.

Grazie ai suoi costituenti, la maca è una radice antistress e antifatica, ottima quando si devono affrontare periodi intensi di lavoro e di sforzo fisico. Si tratta infatti in primo luogo di una pianta energizzante, rinvigorente e in grado di fortificare l'organismo sottoposto a duri compiti o debilitato.

Proprio per la sua ricchezza, è una radice perfetta per chi soffre di carenza di ferro o anemia: aiuta infatti a regolarizzare il livello di emoglobina nel sangue.

Tonico per il sistema nervoso, la maca risulta anche benefica per il sistema immunitario, rinforzandolo e aiutandolo a combattere stati influenzali e febbrili, tosse e raffreddore.

I benefici della maca non si limitano però a questi: la pianta, grazie agli alcaloidi e agli steroli, ha anche una straordinaria azione equilibrante sul sistema ormonale e pare essere in grado di favorire la fertilità sia femminile che maschile.

La presenza degli amminoacidi le conferiscono inoltre proprietà anabolizzanti, cioè aiutano e stimolano il metabolismo, in particolare nell'incremento della massa muscolare.

È utilissima per tutte quelle donne che soffrono molto prima e durante il ciclo: riduce infatti la sindrome pre-mestruale, placa i dolori mestruali e regolarizza il ciclo.

Infine, ugualmente importante è il suo potere anti invecchiamento: la maca è considerata anche un integratore antiossidante e antiage.

### **Curiosità:**

Afrodisiaco naturale, la maca è anche nota come viagra delle Ande o viagra peruviano: negli uomini favorisce un incremento del volume seminale, aumentando la quantità di sperma per eiaculazione, e migliora la motilità dello stesso; nelle donne agisce come stimolante della maturazione dei follicoli di Graff e dell'ingrossamento nell'endometrio.

**Etymology:** *from the Greek λεπίδιονlepídion diminutive of λεπίςlepis squama (of fish), scale: due to the shape of the siliquettes similar to small scales.*

### **Properties and uses: Medicinal edible species**

*Practically speaking, the maca of the Andes is a turnip, but not just any turnip, we can indeed define it as a superfood.*

*Thanks to its constituents, maca is an anti-stress and anti-fatigue root, excellent when you have to face intense periods of work and physical effort. In fact, it is primarily an energizing plant, invigorating and able to fortify the organism subjected to hard tasks or weakened.*

*Because of its richness, it is a perfect root for those suffering from iron deficiency or anemia: it helps regulate the level of hemoglobin in the blood.*

*Maca is a tonic for the nervous system, it is beneficial for the immune system, strengthening it and helping it to fight flu and fever, cough and cold.*

*The benefits of maca are not limited to these: the plant, thanks to the alkaloids and sterols, also has an extraordinary balancing action on the hormonal system and seems to be able to promote both female and male fertility.*

*The presence of amino acids also give it anabolic properties, that is, they help and stimulate metabolism, in particular in increasing muscle mass.*

*It is very useful for all those women who suffer long before and during their period: it reduces the pre-menstrual syndrome, calms menstrual pains and regulates the cycle.*

*Finally, its anti-aging power is equally important: maca is also considered an antioxidant and anti-aging supplement.*

### **You may like to know:**

*Natural aphrodisiac, Maca is also known as viagra of the Andes or Peruvian viagra: in men it favors an increase in seminal volume and in the amount of sperm per ejaculation, it improves its motility; in women it acts as a stimulant of the maturation of Graff's follicles and enlargement of the endometrium.*



# Majorana

## *Origanum Majorana L.*

Majorana è suffrutice erbaceo annuo o perenne. I fusti portano foglie arrotondate, verde grigiastro. I piccoli fiori bianchi compaiono alla sommità sono sottolineati da brattee a forma di cucchiaino.

*Marjoram is annual or perennial herbaceous suffrutice. The stems carry rounded leaves, greyish green. Small white flowers appear at the top are emphasized by spoon-shaped bracts.*

**Etimologia:** il nome del genere deriva dal nome greco della pianta "óros" monte e "gános" piacere, incerta quella della specie, forse dal latino "amaracus", greco "amàrakos", con significato di pianta odorosa.

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

La droga è costituita dalle sommità fiorite, raccolte da luglio a settembre, recise a 10-15 cm. da terra, evitando la porzione basale lignificata. Si riuniscono in mazzi e si appendono in luogo areato all'ombra per l'essiccazione. Si conservano in recipienti di vetro o porcellana.

Per l'attività antisettica dell'olio essenziale e la presenza di tannini ha azione aromatica, eupeptica e antispasmodica del tubo gastro-enterico; blocca le fermentazioni del tratto intestinale, contrastando meteorismo e contrazioni dolorose. Ha un'azione tonica che, unita alle proprietà antispasmodiche e digestive, risulta utile nel trattamento degli stati depressivi e ansiosi, dell'emicrania e della cefalea di origine nervosa. Sull'apparato respiratorio svolge un'azione balsamica ed espettorante. Presenta inoltre una blanda azione diuretica.

Per uso interno: l'infuso è indicato nella digestione difficile, nei dolori addominali, nelle nevralgie, nella tosse e nel raffreddore. L'uso come spezia in cucina, oltre ad apportare un aroma più delicato rispetto all'origano, contribuisce a favorire i processi digestivi.

Per uso topico: sono efficaci i suffumigi in caso di raffreddore e l'utilizzo dell'infuso come collutorio contro le infiammazioni della gola. È inoltre possibile usare l'infuso per frizioni in caso di nevralgie e dolori reumatici.

**Curiosità:** L'infuso edulcorato con miele rientra, secondo Valnet, nell'arsenale di rimedi dei cantanti utili per preservare la voce.

La maggiorana è usata nella preparazione di liquori, nell'industria di conserve e alimenti, nonché in cosmetica come fragranza in saponi, detergenti, creme, lozioni e profumi.

**Etymology:** the name of the genus comes from the Greek name of the plant "óros" monte and "gános" pleasure, the species is uncertain, perhaps from the Latin "amaracus", Greek "amàrakos", with the meaning of fragrant plant.

**Properties and uses: Medicinal edible species**

The drug consists of the flowering tops, harvested from July to September, cut at 10-15 cm. from the ground, avoiding the lignified basal portion. They come together in bunches and hang in a ventilated place in the shade for drying. They are kept in glass or porcelain containers.

Due to the antiseptic activity of the essential oil and the presence of tannins, it has an aromatic, eupeptic and antispasmodic action on the gastro-enteric tract; it blocks the fermentation of the intestinal tract, counteracting bloating and painful contractions. It has a tonic action which, combined with the antispasmodic and digestive properties, is useful in the treatment of depressive and anxious states, migraines and headaches of nervous origin. It has a balsamic and expectorant action on the respiratory system. It also has a mild diuretic action.

For internal use: the infusion is indicated for difficult digestion, abdominal pain, neuralgia, cough and cold. Its use as a spice in the kitchen, in addition to providing a more delicate aroma than oregano, helps to promote digestive processes.

For topical use: fumigations are effective in case of colds and the use of the infusion as a mouthwash against throat inflammation. It is also possible to use the infusion for frictions in case of neuralgia and rheumatic pain.

**You may like to know:** The infusion sweetened with honey is part, according to Valnet, in the arsenal of remedies for singers useful for preserving the voice.

Marjoram is used in the preparation of liqueurs, in the canning and food industry, as well as in cosmetics as a fragrance in soaps, detergents, creams, lotions and perfumes.



# Malva

## Malva sylvestris L.

Pianta erbacea annua o biennale o perenne con fiori di un colore particolare tra il blu ed il magenta, chiamato appunto "Color malva".

*Annual or biennial herbaceous plant or perennial with flowers of a particular colour between the*

*blue and the magenta, rightly called "Color malva".*

**Etimologia:** Il nome del genere, assonante con il greco "malátto" io rammollisco e con "malákhe" emolliente, benevola, con riferimento alle proprietà emollienti di queste piante.

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

**Nota per le sue** proprietà emollienti, calmanti, antinfiammatori, espettoranti, antispasmodiche e lassative.

Indicata contro gli stati infiammatori delle mucose, della bocca, della gola, gengive fragili, nevralgie dentali, pelli arrossate, pruriti.

Utilizzata da sempre come blando lassativo, è un buon regolatore intestinale, importante per l'azione protettiva che esercita a livello della mucosa intestinale infiammata.

In medicina per uso interno è utile in caso di bronchiti, tosse, infezioni della gola, catarro, asma, gastrite. Per uso esterno, trova applicazione come collutorio, nei casi di ascessi dentari e gengive sanguinanti. In caso di mal di denti si possono fare sciacqui con un infuso di fiori e foglie, oppure si possono applicare le foglie direttamente sulla parte dolorante, avendo l'avvertenza di schiacciarle leggermente.

Indicata come impacco ed infuso per mucose irritate congiuntiviti, ulcerazioni, ascessi, emorroidi, stomatiti, infiammazioni vaginali e per detergere la pelle colpita da eritemi solari o comunque irritata.

Il cataplasma ottenuto con la radice è un ottimo rimedio contro i foruncoli, per ridurre il gonfiore, o far sparire il livido degli ematomi.

### **Curiosità**

In cucina le foglie e i getti giovani possono essere consumati in insalata, ma conviene mescolarli con altre verdure per nascondere il gusto forte e non sempre gradito, o cotti come verdura. Le capsule acerbe possono essere aggiunte all'insalata. I suoi rami più giovani cotti e conditi con olio, sale e aceto o limone, possono essere usati come contorno o entrare nella preparazione del minestrone. Quest'erba può essere usata anche come ingrediente per la farcia di ravioli, nelle polpette e per cucinare gustose frittate. Ottimi sono i risotti con la malva, i fiori possono essere fritti in pastella.

Pianta mellifera.

In cosmesi grazie alle sue proprietà emollienti, la troviamo in dentifrici, collutori, colliri, creme per combattere la couperose, saponette, bagnoschiuma. Fino a qualche anno fa veniva impiegata per la preparazione casalinga di creme da notte emollienti e antirughe.

Può inoltre, essere utilizzata per rinforzare i capelli, i fiori usati nel risciacquo eliminano il colore giallastro dai capelli bianchi.

Nel linguaggio dei fiori significa pacatezza.

Da questa pianta o meglio dal colore dei suoi fiori, l'origine del colore detto "malva".

***Etymology:*** *The name of the genus, assonant with the Greek "malátto", I soften, and with "malákhe" emollient, benevolent, with reference to the emollient properties of these plants.*

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

*Known for its emollient, calming, anti-inflammatory, expectorant, antispasmodic and laxative properties.*

*Indicated against inflammatory states of the mucous membranes, mouth, throat, brittle gums, dental neuralgia, red skin, itching.*

*Always used as a mild laxative, it is a good intestinal regulator, important for the protective action it exerts on the inflamed intestinal mucosa.*

*In medicine for internal use it is useful in case of bronchitis, cough, throat infections, phlegm, asthma, gastritis.*

*For external use, it is used as a mouthwash, i dental abscesses and bleeding gums. In case of toothache you can rinse with an infusion of flowers and leaves, or you can apply the leaves directly on the painful part, being careful to crush them slightly.*

*The poultices and infusion are indicated for irritated mucous membranes, conjunctivitis, ulcerations, abscesses, hemorrhoids, stomatitis, vaginal inflammation and to cleanse the skin affected by sunburn or otherwise irritated.*

*The poultice obtained with the root is an excellent remedy against boils, to reduce swelling, or to make the bruise of hematomas disappear.*

***You may like to know:*** *The leaves and young shoots can be eaten in salads, but it is better to mix them with other vegetables to hide their strong and not always appreciated taste, or cooked as a vegetable. The unripe fruits can be added to the salad. Its younger branches cooked and seasoned with oil, salt and vinegar or lemon, can be used as a side dish or in the preparation of minestrone. This herb can also be used as an ingredient for stuffing ravioli, in meatballs and for cooking tasty omelettes. The risotto with mallow is excellent, the flowers can be fried in batter.*

*Melliferous plant.*

*In cosmetics, thanks to its emollient properties, we find it in toothpastes, mouthwashes, eye drops, creams to combat couperose, soaps, shower gel. Until a few years ago it was used for the home preparation of emollient and anti-wrinkle night creams.*

*It can also be used to strengthen the hair, the flowers used in the rinse eliminate the yellowish color from white hair.*

*In the language of flowers it means calmness.*

*From this plant or rather from the color of its flowers, the origin of the color called "mauve".*



# Marrubio

*Marrubium vulgare L.*



Pianta erbacea perenne aromatica lanosa alta fino a 1 m con foglie ovate e fiori bianco-latte raccolti in verticilli all'ascella delle foglie superiori

*An aromatic, woolly perennial herbaceous plant up to 1 m tall with ovate leaves and white-milk flowers collected in verticils at the axil of the upper leaves*

**Etimologia:** già i latini chiamavano il marrubio con questo nome. L'origine forse è da ricercare nell'ebraico mar = "amaro" e rob = "succo". Secondo Linneo, invece, deriverebbe da Marruvium o Marrubium, l'antica capitale dei Marsi.

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

Considerata una delle piante officinali per antonomasia è largamente usata nella medicina popolare soprattutto per le affezioni delle vie respiratorie: decotto della pianta, cataplasmi o suffumigi con i fiori contro tosse, bronchite, asma e raffreddore. Il decotto della pianta intera è altresì utilizzato in caso di mal di stomaco, gastrite e colite, mentre l'impiego delle sole foglie è consigliato come coleretico, depurante e digestivo, le parti aeree in generale nel trattamento dell'ulcera gastrica, le radici come digestivo e per la dismenorrea. Sotto forma di infuso rami fioriti e foglie contro le febbri malariche, solo le foglie come digestivo, tutta la pianta come lassativo.

L'ampio spettro d'azione del Marrubio va dal diabete alle emorroidi, dall'inappetenza ai reumatismi, dall'acne alle contusioni e distorsioni, insomma una vera e propria panacea come dimostra un proverbio pugliese "il marrubio ogni male lo distrugge".

Il sapore decisamente amaro è superato spesso dall'impiego sotto forma di caramelle o sciroppi dolci.

**CURIOSITA':** E' utilizzato anche per aromatizzare l'acquavite e per tingere di marrone le stoffe. Tutta la pianta emana un caratteristico odore muschiato che però scompare completamente con l'essiccazione.

***Etymology:** the Latins already called the marrubium with this name. The origin is perhaps to be found in Hebrew mar = "amaro" and rob = "juice". According to Linnaeus, however, it derives from Marruvium or Marrubium, the ancient capital of the Marsi.*

## **Properties and uses: Official species**

*Considered one of the officinal plants par excellence, it is widely used in herbal medicine especially for diseases of the respiratory tract: decoction of the plant, poultices or fumigations with flowers against*

*coughs, bronchitis, asthma and colds. The decoction of the whole plant is also used in case of stomach pain, gastritis and colitis, while the use of the leaves alone is recommended as a choleric, purifying and digestive, the aerial parts in general in the treatment of gastric ulcer, the roots as digestive and for dysmenorrhea. In the form of infusion flowering branches and leaves against malarial fevers, only the leaves as a digestive, the whole plant as a laxative.*

*The broad spectrum of action of Horehound goes from diabetes to hemorrhoids, from inappetence to rheumatism, from acne to bruises and sprains, in short, a real panacea as an Apulian proverb demonstrates "the horehound destroys every evil".*

*The decidedly bitter taste is often overcome by use in the form of candies or sweet syrups.*

***You may like to know:** it is also used to flavor brandy and to dye fabrics brown. The whole plant gives off a characteristic musky smell which, however, disappears completely with drying.*



# Meliloto

## Melilotus officinalis (L.)

Pianta erbacea annua con caule eretto, fiori gialli odorosi e foglie alterne trifogliate.

*Annual herbaceous plant with erect caul, yellow-scented flowers and alternate trifoliate leaves.*

**ETIMOLOGIA:** meliloto rimanda al greco "mèli" (miele) e "l tòs" (trifoglio o biada) Il nome significa 'che somministra miele' poiché le api ne ricavano molto da questa pianta.

**Proprietà ed utilizzi:** + Specie officinale

L'attività principale del meliloto viene sfruttata per contrastare l'insufficienza venosa; ad ogni modo, le attività eupeptiche, sedative ed astringenti sono impiegate anche per combattere disturbi digestivi di natura nervosa, difficoltà all'addormentamento e turbe lievi del sonno in generale.

In medicina popolare, il gradevole ed aromatico infuso di meliloto era impiegato come rimedio contro le cefalee e per facilitare la digestione, oltre a favorire il sonno: tant'è che la sua attività era paragonata a quella della camomilla.

Essendo il fitocomplesso costituito anche da tannini, a livello topico l'estratto di meliloto trova impiego nella formulazione di colliri e collutori, oltre ad essere indicato per gargarismi.

I componenti chimici che caratterizzano il fitocomplesso agiscono in sinergia espletando anche

attività cicatrizzanti: per questo motivo, l'estratto viene adoperato anche per favorire la rimarginazione delle ferite.

Recenti studi hanno osservato anche un'attività antireumatica, seppur blanda, associata al meliloto in applicazione topica.

**CURIOSITA'**: il meliloto si caratterizza per la ricchezza in cumarine: l'importanza fitoterapica di questa pianta fu osservata casualmente studiando casi di sindrome emorragica nelle bestie da pascolo. Si osservò che il bestiame, dopo l'ingestione di cospicue quantità di meliloto e trifoglio deteriorate, presentava effetti collaterali piuttosto gravi, oltre ad essere predisposto alle emorragie. La sindrome emorragica era conseguenza del calo dei livelli di protrombina nel plasma, collegato alla presenza di derivati cumarinici nelle piante di meliloto ingerite dalle bestie. In quegli anni (1941), il Dott. Link dell'Università di Wisconsin, dopo aver appreso il motivo che scatenava la sindrome negli animali, sintetizzò per la prima volta il dicumarolo, che divenne presto il precursore degli antiaggreganti di sintesi di tipo dicumarolico

**ETYMOLOGY**: *sweet clover refers to the Greek “mèli” (honey) and “l tòs” (clover or fodder) The name means ‘which gives honey’ as bees get a lot from this plant.*

### **Properties and uses: Official species**

*The main activity of the sweet clover is exploited to counteract venous insufficiency; however, the eupeptic, sedative and astringent activities are also used to combat digestive disorders of a nervous nature, difficulty falling asleep and mild sleep disturbances in general.*

*In traditional medicine, the pleasant and aromatic infusion of sweet clover was used as a remedy against headaches and to facilitate digestion, as well as to promote sleep so much so that its activity was compared to that of chamomile.*

*Since the phytocomplex also consists of tannins, at the topical level the sweet clover extract is used in the formulation of eye drops and mouthwashes, as well as being suitable for gargling.*

*The chemical components that characterize the phytocomplex act in synergy, also carrying out healing activities: for this reason, the extract is also used to promote wound healing.*

*Recent studies have also observed an antirheumatic activity, albeit mild, associated with sweet clover in topical application.*

**You may like to know**: *sweet clover is characterized by its richness in coumarins: the phytotherapeutic importance of this plant was casually observed by studying cases of hemorrhagic syndrome in grazing animals. It was observed that cattle, after ingesting large quantities of deteriorated sweet clover and clover, had rather serious side effects, as well as being predisposed to bleeding. The haemorrhagic syndrome was a consequence of the decrease in plasma prothrombin levels, linked to the presence of coumarin derivatives in the sweet clover plants ingested by the animals. In those years (1941), Dr. Link of the University of Wisconsin, after learning the reason that triggered the syndrome in animals, synthesized dicumarol for the first time, which soon became the precursor of synthesis antiaggregants of the dicumarolic type.*





# Melissa

## *Melissa officinalis L.*

La melissa è una pianta erbacea di tipo perenne, ha radici rizomatose, da cui dipartono numerosi fusti eretti di sezione quadrangolare, ricoperti di una sottile peluria.

*The lemon balm is a perennial herbaceous plant, has rhizomatous roots, from which depart numerous erect stems of quadrangular section, covered with a thin down.*

**Etimologia:** Il nome del genere dal greco "mèlitta" = ape da miele, è una delle piante mellifere per eccellenza, il nome specifico da "officina" laboratorio: usabile in farmaceutica, erboristeria, liquoristica, profumeria e simili.

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

**Per uso interno** contro disturbi di origine nervosa: stress, depressione insonnia, tensione nervosa premestruale; digestione difficile associata a tensione nervosa, eccitabilità, mal di testa di origine nervosa, palpitazioni.

Utile nello stimolare l'appetito e in caso di indigestioni, per espellere gli eccessivi gas intestinali.

Famosi erano lo "spirito di melissa" e "l'acqua di melissa" dei Carmelitani scalzi, preparati, il primo alcolico e il secondo analcolico, impiegati come calmanti, digestivi, per combattere le nausee, vomito e il mal di mare.

**Per uso esterno** contro herpes, piaghe, gotta, punture d'insetti, per dolori reumatici e nevralgie, anche come insettifugo.

In Germania dove la fitoterapia è più diffusa, l'estratto di Melissa entra nella composizione di unguenti per il trattamento dell'herpes labiale e genitale.

In aromaterapia l'olio è impiegato come rilassante, rinvigorente.

Le foglie essiccate si aggiungono ai pot-pourri e ai sacchetti profumati.

**In cucina** le foglie possono essere utilizzate al posto del limone, nella preparazione di amari, di minestre, frittate, salse, aceti aromatici, insalate, dolci, macedonie di frutta, e per aromatizzare latte e vino.

**Curiosità:Attenzione:** l'utilizzo di olio essenziale può provocare fenomeni di irritazione per le pelli sensibili. Studi condotti su animali hanno evidenziato che può causare aumento della pressione intraoculare, inoltre l'assunzione di Melissa può interferire con la terapia di disfunzioni tiroidee è pertanto sconsigliato l'utilizzo

in soggetti affetti da ipotiroidismo. L'assunzione contemporanea di barbiturici o benzodiazepine, o di altre erbe con effetto calmante, potrebbero potenziarne l'effetto, provocando una eccessiva sedazione. Quindi non usate mai rimedi erboristici, senza prescrizione medica.

**Etymology:** *The name of the genus from the Greek "mèlitta" = honey bee, is one of the melliferous plants par excellence, the specific name from "officina" laboratory: usable in pharmaceuticals, herbal medicine, liqueur, perfumery and the like.*

**Properties and uses: Medicinal edible species**

*For internal use against disorders of nervous origin: stress, depression, insomnia, premenstrual nervous tension; difficult digestion associated with nervous tension, excitability, headache of nervous origin, palpitations.*

*Useful in stimulating the appetite and in case of indigestion, to expel excessive intestinal gas.*

*Famous were the alcoholic "spirit of lemon balm" and the non- "alcoholic, lemon balm water" prepared by the barefoot Carmelites, to be used as sedatives, digestives, to fight nausea, vomiting and seasickness.*

*For external use against herpes, sores, gout, insect bites, for rheumatic pains and neuralgia, also as an insect repellent.*

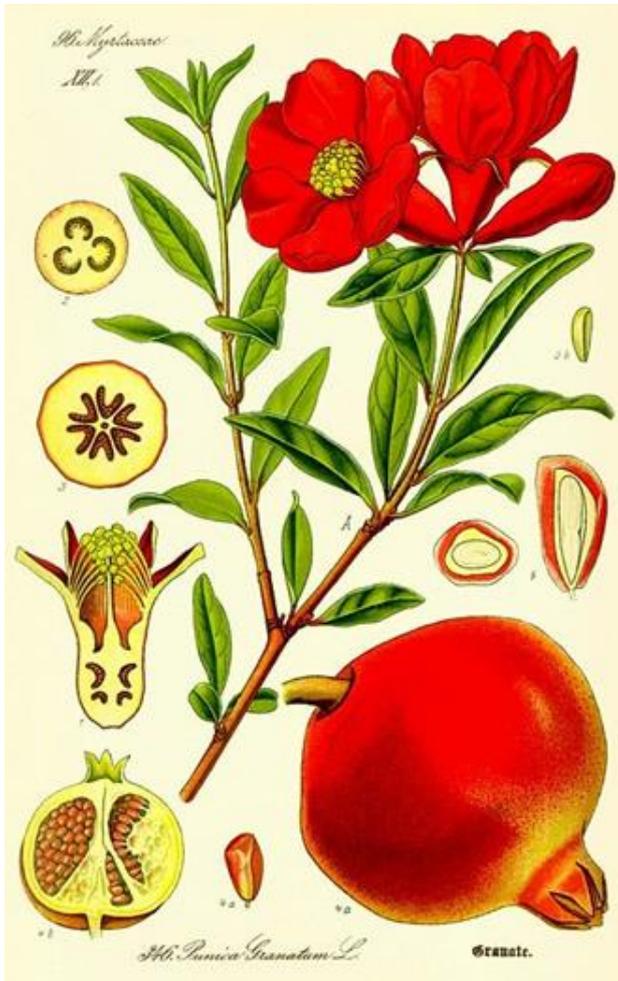
*In Germany where phytotherapy is more widespread, Melissa extract enters the composition of ointments for the treatment of labial and genital herpes.*

*In aromatherapy the oil is used as a relaxing, invigorating.*

*The dried leaves are added to potpourri and scented sachets.*

*In cooking, the leaves can be used instead of lemon, in the preparation of bitter liqueurs, soups, omelettes, sauces, aromatic vinegars, salads, desserts, fruit salads, and to flavor milk and wine.*

**You may like to know:** *Warning: the use of essential oil can cause irritation phenomena for sensitive skin. Studies conducted on animals have shown that it can cause increased intraocular pressure, furthermore the intake of Lemon balm can interfere with the therapy of thyroid dysfunctions and therefore it is not recommended for use in subjects suffering from hypothyroidism. The simultaneous intake of barbiturates or benzodiazepines, or other herbs with calming effect, could enhance their effect, causing excessive sedation. So never use herbal remedies without a medical prescription.*



# Melograno

## *Punica Granatum L.*

Arbusto deciduo o sempreverde o piccolo albero che va dai 2 m ai 10 m di altezza, spesso molto ramificato vicino alla base. Le foglie sono lanceolate il frutto è una bacca globosa con una pelle coriacea.

*Deciduous shrub or evergreen or small tree going from the 2 m to the 10 m of height, often much ramified close to the base. The leaves are lanceolate the fruit is a globose berry with a leathery skin.*

**ETIMOLOGIA:** Il nome del genere, "Punica", deriverebbe da "Malum punica", "Mela Punica", con il quale i Romani chiamavano la Pianta. Il nome della specie, "granatum", è riferibile al gran numero di "grani" contenuti nei frutti della Pianta.

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

Ricerche moderne hanno dimostrato la presenza di alcaloidi antielmintici in radici e frutti di Melograno. Oggi le "perle rosse" del Melograno trovano largo impiego in medicina erboristica ed in cosmesi. Dai "grani", ricchi di vitamine, sali minerali, polifenoli e bioflavonoidi, si preparano medicinali con proprietà antiossidanti, antivirali, gastro e vaso-protettive, ipoglicemizzanti, antinfiammatorie, blandamente diuretiche e debolmente astringenti. Recenti ricerche hanno dimostrato che i principi attivi contenuti nella polpa dei grani contrasterebbero la fragilità ossea, rinforzerebbero il sistema immunitario, ridurrebbero i sintomi di allergie, aiuterebbero a combattere i deficit di desiderio sessuale, sarebbero utili a prevenire le malattie cardiache e a ridurre i rischi di cancro al seno ed alla prostata; proteggerebbero il sistema nervoso limitando il rischio di ammalarsi del morbo di Alzheimer; risulterebbero rimedi efficaci contro l'invecchiamento. La corteccia delle radici, dei rami, della parte esterna del frutto ed i fiori contengono principi attivi appartenenti al gruppo degli alcaloidi e dei tannini. Pertanto queste parti, ridotte in frammenti ed in polvere, nella medicina popolare, vengono utilizzate per il trattamento di emorragie ed elmintiasi.

Il frutto di Melograno trova impiego sempre più vasto nell'industria cosmetica erboristica. I grani sono utilizzati nella preparazione di creme, sieri, shampoo e bagnoschiuma, con la funzione di combattere i radicali liberi, favorire la rigenerazione delle cellule epidermiche, ridurre gli effetti dell'inquinamento su pelle, capelli ed unghie. Dai petali fiorali si estrae un succo utilizzato per preparare un infuso con funzione

di prevenire e curare il sanguinamento delle gengive. • L'olio di semi di Melograno si ottiene per spremitura a freddo dei piccoli semi, dopo che dai grani è stata allontanata la polpa. È ricco di acidi grassi e principi antiossidanti; viene utilizzato per preparare creme rassodanti e protettive per la pelle del viso.

In cucina: Oggi con i grani freschi si possono decorare insalate, macedonie e dolci, ottenere lo sciroppo di granatina per condire verdure, carni, pesce, dolci, o per preparare cocktails e long drink. La scorza dei frutti conferisce gusto amarognolo ad aperitivi e vermouth.

**CURIOSITA':** Nella tradizione mediterranea precristiana il Melograno fu simbolo del rinnovarsi del "Cosmo", del suo perenne rigenerarsi sotto la protezione della "Grande Madre" alla quale è legato il ciclo eterno: Vita, Morte, Rigenerazione.

**ETYMOLOGY:** *The name of the genus, "Punica", would derive from "Malum punica", "Mela Punica", with which the Romans called the Plant. The name of the species, "granatum", refers to the large number of "grains" contained in the fruits of the plant.*

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

*Modern research has shown the presence of anthelmintic alkaloids in pomegranate roots and fruits. Today the "red pearls" of the Pomegranate are widely used in herbal medicine and cosmetics. From the "grains", rich in vitamins, mineral salts, polyphenols and bioflavonoids, medicaments are prepared with antioxidant, antiviral, gastro and vaso-protective, hypoglycemic, anti-inflammatory, mildly diuretic and slightly astringent properties. Recent research has shown that the active ingredients contained in the pulp of the grains would counteract bone fragility, strengthen the immune system, reduce the symptoms of allergies, help fight sexual desire deficiencies, would be useful in preventing heart disease and reducing the risk of breast and prostate cancer; they would protect the nervous system by limiting the risk of getting Alzheimer's disease; would be effective remedies against aging. The bark of the roots, of the branches, of the external part of the fruit and the flowers contain active ingredients belonging to the group of alkaloids and tannins. Therefore these parts, reduced to fragments and powder, in traditional medicine, are used for the treatment of hemorrhages and helminthiasis.*

*The pomegranate fruit is increasingly used in the herbal cosmetic industry. The grains are used in the preparation of creams, serums, shampoos and shower gels, with the function of fighting free radicals, promoting the regeneration of epidermal cells, reducing the effects of pollution on skin, hair and nails. A juice is extracted from the flower petals and used to prepare an infusion with the function of preventing and treating the bleeding of the gums. • Pomegranate seed oil is obtained by cold pressing of the small seeds, after the pulp has been removed from the grains. It is rich in fatty acids and antioxidant principles; it is used to prepare firming and protective creams for the skin of the face.*

*Culinary use: Today with fresh grains you can decorate salads, fruit salads and desserts, get grenadine syrup to dress vegetables, meats, fish, desserts, or to prepare cocktails and long drinks. The peel of the fruits gives a bitter taste to aperitifs and vermouth.*

**You may like to know:** *in the pre-Christian Mediterranean tradition, the Pomegranate was a symbol of the renewal of the "Cosmos", of its perennial regeneration under the protection of the "Great Mother" to whom the eternal cycle is linked: Life, Death, Regeneration.*





# Mentha Piperita

## *Mentha piperita* (L.)

Pianta erbacea perenne con stoloni sotterranei fortemente profumata, con foglie oblunghe ovate con venature violacee. I piccoli fiori raccolti in spighe terminali coniche sono

bianchi, rosa e viola.

*Perennial herbaceous plant with strongly perfumed underground stolons, with ovate oblong leaves with violaceous veins. The small flowers collected in conical terminal spikes are white, pink and purple.*

**Etimologia:** Il nome del genere è quello greco e deriva da Minthê: una ninfa che amata da Ade fu trasformata in pianta da Proserpina moglie gelosa di Ade.

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

Grazie ai suoi principi attivi quali olio essenziale resine, tannini e principi amari è pianta antispasmodica, carminativa, diaforetica, refrigerante, vasodilatatrice, antisettica, astringente, colagoga, stimolante, stomachica, calmante il dolore, emetica, tonica.

**Uso farmaceutico:**

viene utilizzata come correttivo del sapore di alcuni farmaci e delle polveri aspersorie.

**Uso erboristico :**

per uso interno come infuso (tisana) o tintura (alcolica o vinosa) per favorire la digestione e bloccare le fermentazioni intestinali, stimolare le secrezioni biliari, eliminare la nausea e sedare vomito, singhiozzo e gli spasmi in genere. Ma attenzione le preparazioni bevibili se usate a lungo ed in quantità eccessiva possono dar luogo a fenomeni ipnotici e di intolleranza gastrica.

Per uso esterno in infuso per pruriti, infiammazioni delle vie aeree e della cute e per l'alito cattivo con sciacqui, gargarismi o inalazioni. Per alleviare dolori reumatici o nevralgici in tintura frizionando le parti dolenti.

**Uso cosmetico:**

le proprietà tonico-astringenti e rinfrescanti di questa pianta hanno indotto le industrie cosmetiche ad usarla nella preparazione di dentifrici e collutori, di creme decongestionanti, di lozioni dermopurificanti, di

saponi e bagno-schiuma, e di acque distillate rinfrescanti e decongestionanti.

**Uso alimentare:**

le foglie e i fiori freschi vengono usati nella preparazione di insalate miste, salse e marinate per carni e pesce, giardiniera di legumi e fagioli, per insaporire macedonie, gelatine, confetture, pasticceria, bevande analcoliche, sciroppi, succhi, grappe, liquori, amari, e la preparazione di caramelle e gomme da masticare.

**Curiosità:** In tutto il mondo esistono più di 7.000 tipi di menta, suddivisi in 236 generi. Di questi, solo 600 tipi sono commestibili: le piante di tutte le altre specie si usano come piante ornamentali o nell'industria cosmetica. Le menta più diffuse in Italia e presenti, in maggiore o minore quantità anche lungo la cerchia alpina e prealpina, sono le seguenti:

*Mentha arvensis*, menta giapponese o menta di campo; *Mentha citrata*, menta bergamotto; *Mentha longifolia*, menta selvatica; *Mentha piperita*, menta inglese; *Mentha pulegium*, puleggio o mentuccia; *Mentha requienii*, mentella; *Mentha rotundifolia*, mentastro; *Mentha spicata*, menta verde.

*Etymology: The name of the genus is the Greek one and derives from Minthê: a nymph who, loved by Hades, was transformed into a plant by Proserpina, jealous wife of Hades's .*

*Properties and uses: Edible officinal species*

*Thanks to its active ingredients such as essential oil, resins, tannins and bitter principles, it is an antispasmodic, carminative, diaphoretic, refrigerant, vasodilator, antiseptic, astringent, cholagogue, stimulant, stomachic, pain reliever, emetic, tonic plant.*

*Pharmaceutical use: it is used as a corrective to the flavor of some drugs and sprinkler powders.*

*Herbal use: for internal use as an infusion (herbal tea) or tincture (alcoholic or vinous) to promote digestion and block intestinal fermentation, stimulate biliary secretions, eliminate nausea and quell vomiting, hiccups and spasms in general. But beware the drinkable preparations if used for a long time and in excessive quantities can give rise to hypnotic phenomena and gastric intolerance.*

*For external use as an infusion for itching, inflammation of the airways and skin and for bad breath with rinses, gargles or inhalations. To relieve rheumatic or neuralgic pain in tincture by rubbing the painful parts.*

*Cosmetic use: the tonic-astringent and refreshing properties of this plant have led the cosmetic industries to use it in the preparation of toothpastes and mouthwashes, decongestant creams, dermo-purifying lotions, soaps and foam baths, and refreshing and decongestant distilled waters.*

*Food use: the fresh leaves and flowers are used in the preparation of mixed salads, sauces and marinades for meat and fish, vegetable and bean gardeners, to flavor fruit salads, jellies, jams, pastries, soft drinks, syrups, juices, grappas, liqueurs, bitters, and the preparation of candy and chewing gum.*

**You may like to know:** *There are more than 7,000 types of mint worldwide, divided into 236 genera. Of these, only 600 types are edible: plants of all other species are used as ornamental plants or in the cosmetic industry. The most widespread mint in Italy and present, in greater or lesser quantities even along the Alpine and pre-Alpine area, are the following:*

*Mentha arvensis*, Japanese mint or field mint; *Mentha citrata*, bergamot mint; *Mentha longifolia*, wild mint; *Mentha piperita*, English mint; *Mentha pulegium*, puleggio or mint; *Mentha requienii*, mentella; *Mentha rotundifolia*, mint; *Mentha spicata*, spearmint.



# Mirtillo

## *Vaccinium Myrtillus L.*

Arbusto o frutice deciduo molto ramificato alto fino a 60 cm con fiori a petali saldati tra loro rovesciati verso il basso. I frutti di colore bluastro sono delle false bacche in quanto generate da petali, sepal e stami oltre che dall'ovario.

*Shrub or very ramified deciduous frutice up to 60 cm tall with flowers with petals welded to each other upside down. The bluish fruits are false*

*berries as generated by petals, sepals and stamens as well as the ovary.*

**Etimologia:** Il nome generico *Vaccinium* lo si trova già in Virgilio per designare i mirtilli neri. Deriva dal gr. arcaico 'vakintos' (<'hyakintos') che originariamente significava 'giacinto a fiore blu'. L'epiteto specifico dal lat. 'myrtillus', diminutivo di 'myrtus', mirto, con riferimento all'assomiglianza sia delle foglie che delle bacche con quelle del mirto.

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

Pianta decisamente nordica, il mirtillo nero fu impiegato ben presto da quelle popolazioni per ricavare dai frutti sostanze coloranti con cui tingevano le stoffe di blu-porpora, per distillarne le bacche ottenendo una gradevole acquavite chiamata Heidelbeerwasser e per farne dolci, salse, marmellate. Solo nei secoli successivi il mirtillo nero venne usato in modo empirico dalla medicina popolare soprattutto come astringente, e lo stesso Abate Kneipp lo considerò "medicamento principe", le cui proprietà sono state confermate dalle moderne ricerche scientifiche.

La farmacopea attuale utilizza le foglie e soprattutto i frutti del mirtillo, per il contenuto in numerosi principi attivi. Il mirtillo nero ha attività tonica-astringente, vasoprotettrice, ipoglicemizzante, antisettica, diuretica, antimicrobica, con impiego terapeutico nelle forme lievi del diabete, nelle dispepsie, nelle diarree croniche ed enteriti, nell'insufficienza venosa cronica, nella fragilità capillare, nelle infezioni delle vie urinarie e, in oculistica, nella terapia delle miopie e delle ridotte percezioni visive in luce crepuscolare o notturna.

**Curiosità:** Nell'antichità era considerato simbolo di ospitalità e come tale offerto fresco o sotto forma di bevanda, ai viaggiatori.

I frutti vengono utilizzati in cucina, freschi o congelati, per marmellate, sciroppi, gelatine, succhi, salse, per farcire dolci e macedonie, per grappe e liquori. La raccolta dei frutti, regolamentata nelle varie regioni, viene effettuata dai raccoglitori autorizzati mediante il "pettine", una sorta di piccolo cassetto, munito di lunghi denti metallici che staccano i frutticini dai ramoscelli.

Gli antociani del mirtillo vengono utilizzati anche come coloranti naturali per alimenti, contrassegnati dalla sigla E 163.

**Etymology:** The generic name *Vaccinium* is already found in Virgil to designate bilberries. It comes from the archaic Greek 'vakintos' (<'hyakintos') which originally meant 'blue-flowered hyacinth'. The specific epithet from Lat. 'myrtillus', diminutive of 'myrtus', myrtle, with reference to the similarity of both the leaves and berries with those of the myrtle.

**Properties and uses: Edible officinal species**

A decidedly Nordic plant, the bilberry was soon used by those populations to obtain coloring substances from the fruits with which they dyed blue-purple fabrics, to distil the berries to obtain a pleasant brandy called *Heidelbeerwasser* and to make sweets, sauces, jams. Only in the following centuries the bilberry was used empirically by traditional medicine above all as an astringent, and Abbot Kneipp himself considered it the "main medicine", whose properties have been confirmed by modern scientific research.

The current pharmacopoeia uses the leaves and especially the fruits of the blueberry, due to the content in numerous active ingredients. Bilberry has tonic-astringent, vasoprotective, hypoglycemic, antiseptic, diuretic, antimicrobial activity, with therapeutic use in mild forms of diabetes, dyspepsia, chronic diarrhea and enteritis, chronic venous insufficiency, capillary fragility, infections of the urinary tract and, in ophthalmology, in the therapy of myopia and reduced visual perception in twilight or night light.

**You may like to know:** In ancient times it was considered a symbol of hospitality and as such offered fresh or in the form of a drink to travelers.

The fruits are used for culinary use, fresh or frozen, for jams, syrups, jellies, juices, sauces, to fill sweets and fruit salads, for grappa and liqueurs. The collection of fruits, regulated in the various regions, is carried out by authorized collectors using the berry-picking rake, a scoop-like tool equipped with long metal teeth that detach the fruit from the twigs.

Blueberry anthocyanins are also used as natural food colors, marked with the initials E 163.



# Monarda

## Monarda didyma

Pianta erbacea perenne aromatica, forma cespugli abbastanza folti, alti circa 60-90 cm. I fiori generalmente rossi, presenti durante i mesi estivi, si riuniscono in infiorescenze a forma di ombrello

*Perennial herbaceous aromatic plant, forms quite thick bushes, about 60-90 cm tall. The usually red flowers, present during the summer months, gather in umbrella-shaped inflorescences.*

**ETIMOLOGIA:** Il nome del genere è un omaggio al medico e naturalista spagnolo Nicolás Monardes (1493-1578).

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

L'olio essenziale di monarda si ottiene dalla distillazione in corrente di vapore delle sommità fiorite della pianta che, oltre all'essenza, contengono antocianine, fenoli, sostanze amare e tannini.

Agisce come antibatterico, antivirale e antimicotico ed è un ottimo rimedio naturale per trattare i problemi della pelle e le infezioni.

L'essenza è utile ad esempio in caso di micosi cutanee e delle unghie, verruche e candida vaginale ed è utilizzato anche per curare raffreddori, sinusiti, infezioni delle orecchie e dell'apparato urinario. La fragranza dell'olio essenziale, che ricorda quella del bergamotto, quando viene inalata attraverso un diffusore per ambienti ha effetto neurotonico e rivitalizzante e si utilizza per contrastare l'affaticamento e l'eccessiva stanchezza fisica e mentale.

Le foglie si usano invece fresche o essiccate per preparare bibite, infusi e tè, in particolare il tè Oswego, dalla tribù degli Oswego. Gli infusi di monarda sono utilizzati per trattare la febbre e altri sintomi influenzali, la cistite e problemi digestivi come il reflusso gastrico.

**CURIOSITA':** La varietà con il fiore rosso è comunemente conosciuta come tè Oswego, in quanto originariamente furono proprio gli indiani Oswego ad utilizzarla nella preparazione del tè, introdotto poi in Europa nel XVIII secolo. Questo tè è ricordato nella storia americana, come il tè che sostituì il tè inglese dopo il "Boston tea Party", nel 1773, quando i patrioti americani con un atto di protesta contro il governo britannico, per le recenti leggi sulla tassazione commerciale, gettarono in mare, nel porto di Boston, un intero carico di tè proveniente dall'Inghilterra: questa fu vista da molti come la scintilla che fece poi scoppiare la guerra di indipendenza americana.

**ETYMOLOGY:** *The name of the genus is a tribute to the Spanish physician and naturalist Nicolás Monardes (1493-1578).*

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

*The essential oil of monarda is obtained from the steam distillation of the flowering tops of the plant which, in addition to the essence, contain anthocyanins, phenols, bitter substances and tannins.*

*It acts as an antibacterial, antiviral and antifungal and is a great natural remedy for treating skin problems and infections.*

The essence is useful for example in case of cutaneous and nail mycosis, warts and vaginal candida and is also used to treat colds, sinusitis, ear and urinary tract infections. bergamot, when inhaled through a diffuser for rooms has a neurotonic and revitalizing effect and is used to counteract fatigue and excessive physical and mental fatigue.

The leaves are used fresh or dried to prepare soft drinks, infusions and teas, in particular Oswego tea, from the Oswego tribe. Infusions of monarda are used to treat fever and other flu symptoms, cystitis and digestive problems such as gastric reflux.

**You may like to know:** the variety with the red flower is commonly known as Oswego tea, as it was originally the Oswego Indians who used it in the preparation of tea, which was then introduced to Europe in the 18th century. This tea is remembered in American history, as the tea that replaced English tea after the "Boston tea Party", in 1773, when the American patriots with an act of protest against the British government, for the recent laws on commercial taxation, threw at sea, in the port of Boston, an entire cargo of tea from England: this was seen by many as the spark that then ignited the American War of Independence.



# Mugheretto

## *Convallaria majalis* L.

Pianta erbacea eretta, due sole foglie basali picciolate lanceolate con nervature parallele. I fiori bianchi sono raccolti in racemi penduli e formati da 6 tepali saldati che terminano a punta.

*Erect herbaceous plant, only two lanceolate petiolate basal leaves with parallel veins. The white flowers are collected in pendulous racemes and formed by 6 welded tepals that end in tip.*

**Etimologia:** il nome del genere deriva dal latino *Lilium convallium*, giglio delle valli; il termine *majalis*, significa "di maggio" per la sua fioritura primaverile. Nome volgare: Mugheretto.

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

Il mugheretto contiene glicosidi cardioattivi in tutte le sue parti, fatta esclusione del rizoma. È perciò una pianta velenosa.

Può essere usato contro la pressione alta, il mal di testa e la tachicardia poiché svolge un'azione cardiotonica, antispasmodica, ma anche diuretica e purgativa.

I suoi fiori hanno molte proprietà curative e fanno parte delle erbe ad azione digitalica da utilizzare soltanto sotto controllo medico.

### Curiosità:

Si caratterizza per le note floreali e fresche che, con il trascorrere delle ore, diventano soffici e muschiate. La nota di mughetto è in grado di dare eleganza, grazia e serenità ai profumi in cui è presente. Nel tempo sono state sviluppate diverse molecole di sintesi per esaltarne ancor più le proprietà e la resa. Questo genere di essenza è adatta a chi ama lasciare intorno a sé una ventata di freschezza.

**Etymology:** the name of the genus comes from the Latin *Lilium convallium*, lily of the valleys; the term *majalis* means "of May" due to its spring flowering. *Vulgar name: Lily of the valley.*

### Properties and uses: Toxic officinal species

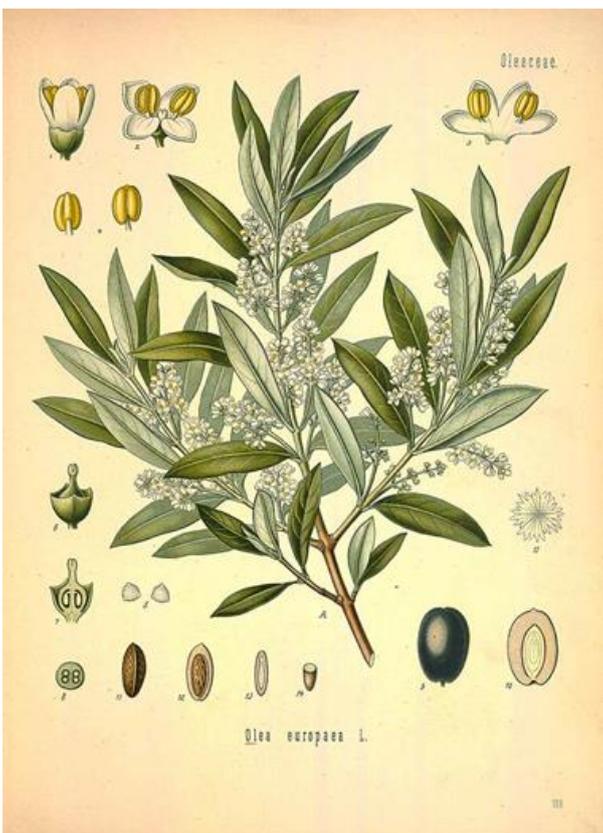
*Lily of the valley contains cardioactive glycosides in all its parts, with the exception of the rhizome. It is therefore a poisonous plant.*

*It can be used against high blood pressure, headaches and tachycardia as it has a cardiotonic, antispasmodic, but also diuretic and purgative action.*

*Its flowers have many healing properties and are part of digitalis herbs to be used only under medical supervision.*

### You may like to know:

*It is characterized by floral and fresh notes which, as the hours go by, become soft and musky. The note of lily of the valley is able to give elegance, grace and serenity to the perfumes in which it is present. Over the years, various synthetic molecules have been developed to further enhance their properties and performance. This kind of essence is suitable for those who love to leave a breath of freshness around them.*



# Oliivo

## Olea europaea L.

Albero sempreverde alto fino a 15 m, con radici inizialmente a fittone ed in seguito superficiali di tipo avventizio. Tronco nodoso, irregolare e spesso cavo. Le olive hanno un nocciolo legnoso e una polpa oleosa.



*Evergreen tree tall up to 15 m, with roots initially at taproot and later superficial of adventitious type. The trunk is knotty, irregular and often hollow. The olives have a woody core and an oily pulp.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal greco dal greco "elaía"= olivo

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

Ha proprietà antisettiche, astringenti, ipotensive e antipiretiche, ad azione calmante, lassativa ed emolliente.

L'olio più pregiato, l'extravergine, viene spremuto senza utilizzare calore e solventi chimici; ha una bassa percentuale di acidità (1% circa). Si pensa che un consumo regolare di quest'olio abbassi il rischio di disturbi circolatori e riduca la secrezione gastrica, con beneficio per chi soffre di iperacidità.

Olio e olive variano molto di sapore a seconda la varietà, il momento di raccolta e le tecniche di lavorazione. È interessante sottolineare che l'oliva è l'unico frutto dal quale si estrae olio, gli altri oli infatti si estraggono con procedimenti chimici o fisici da semi.

Le olive sono da sempre un importante ingrediente della cucina mediterranea, così come l'olio che conferisce sapore ai cibi cotti e crudi.

L'olio è aggiunto a lenimenti, unguenti, saponi, preparati per la pelle e per i capelli.

Nel passato l'olio veniva impiegato anche per le lucerne.

L'Olivo viene spesso impiegato per delimitare campi perchè è un buon frangivento e nella stagione secca, le sue fronde rappresentano la sussistenza di capre e vacche al pascolo.

Il legno di colore giallo-bruno, talora variegato, è durissimo e può essere perfettamente levigato; trova impiego come parquet ed in lavori fini di ebanisteria e intarsio, lavorato al tornio assume caratteristiche di lucentezza eccezionale. È assai pregiato come combustibile.

Negli ultimi decenni anche al nord, trova ampio impiego come pianta ornamentale.

**Curiosità:** La coltivazione dell'Olivo ha origini nel Medio Oriente per poi svilupparsi in tutto il bacino del Mediterraneo.

La presenza di documenti storici e il reperimento di piante di olivo, alcune delle quali plurisecolari, dimostrano che nel passato veniva praticata l' olivicoltura lungo la fascia pedemontana dell'Emilia Romagna.

La pianta dell'olivo anticamente veniva considerata come un simbolo di pace, di trionfo, di vittoria, d'onore, ed il suo frutto era principalmente utilizzato per riti e cerimonie di purificazione.

Gli antichi dicevano: il Mediterraneo comincia e finisce con l'olivo! Oggi sappiamo che la coltivazione dell'olivo va ben oltre il Mediterraneo, ma abbiamo la consapevolezza che assieme con l'olivo si è diffusa nel mondo una civiltà alimentare, frutto della saggezza e dell'esperienza di 6000 anni, riscoperta dalla scienza contemporanea viene comunemente definita " Dieta Mediterranea".

**Etymology:** *The name of the genus comes from the Greek from the Greek "elaía" = olive tree*

**Properties and uses: Edible officinal species**

*It has antiseptic, astringent, hypotensive and antipyretic properties, with a calming, laxative and emollient action.*

*The most precious oil, the extra virgin, is pressed without using heat and chemical solvents; it has a low percentage of acidity (about 1%). Regular consumption of this oil is thought to lower the risk of circulatory disorders and reduce gastric secretion, with benefit for those suffering from hyperacidity.*

*Oil and olives vary greatly in flavor depending on the variety, the time of harvest and the processing techniques. It is interesting to underline that the olive is the only fruit from which oil is extracted, the other oils in fact are extracted with chemical or physical processes from seeds.*

*Olives have always been an important ingredient of Mediterranean cuisine, as well as the oil that gives flavor to cooked and raw foods.*

*Oil is added to soothing, ointments, soaps, preparations for the skin and hair.*

*In the past, the oil was also used for oil lamps.*

*The olive tree is often used to delimit fields because it is a good windbreak and in the dry season, its branches represent the subsistence of grazing goats and cows.*

*The yellow-brown wood, sometimes variegated, is very hard and can be perfectly smoothed; it is used as parquet and in fine cabinet-making and inlay works, worked on the lathe it assumes characteristics of exceptional brilliance. It is highly prized as a fuel.*

*In recent decades, even in the north, it has been widely used as an ornamental plant.*

**You may like to know:** *Olive cultivation has origins in the Middle East and then developed throughout the Mediterranean basin.*

*The presence of historical documents and the finding of olive trees, some of which are centuries old, show that in the past olive growing was practiced along the foothills of Emilia Romagna.*

*In ancient times the olive tree was considered as a symbol of peace, triumph, victory, honor, and its fruit was mainly used for purification rites and ceremonies.*

*The ancients said: the Mediterranean begins and ends with the olive tree! Today we know that the cultivation of the olive tree goes far beyond the Mediterranean, but we are aware that together with the olive tree a food civilization has spread throughout the world, the result of the wisdom and experience of 6000 years, rediscovered by contemporary science. defined "Mediterranean Diet".*



# Olmaria

## *Filipendula ulmaria* (L.)

Pianta erbacea perenne, fusti angolosi quasi eretti di colore perlopiù marrone. Infiorescenze partono dalla sommità del fusto e portano piccoli fiori bianco-crema con numerosi stami.

*Perennial herbaceous plant, angular stems almost erect, mostly brown. Inflorescences leave from the top of the stem and carry small cream-*

*white flowers with numerous stamens.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal latino *filum*= filo e *pédulus*=pendolo, ossia pendente da un filo, con riferimento alle formazioni nodulose che si sviluppano alla base delle radici allungate, mentre il nome specifico si riferisce alle foglie, simili a quelle dell'olmo.

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

Tutta la pianta, ma principalmente le sommità fiorite, vengono da tempo utilizzate per la sue azioni farmacodinamiche: antinfiammatoria, antidolorifica, per i disturbi da raffreddamento, dolori reumatici, patologie infiammatorie dell'artrite e della gotta. E' considerata uno dei migliori diuretici naturali che, oltre a stimolare la diuresi, aiuta ad eliminare l'urea, l'acido urico ed i cloruri dall'organismo.

Ha notevoli proprietà sudorifere, febbrifughe, (agisce come antipiretico) e come astringente in casi di diarree. Ottimo coadiuvante anche e nel trattamento dell'obesità e della cellulite.

A differenza dell'aspirina, che a dosi elevate può provocare ulcerazioni gastriche, la combinazione di alcuni principi attivi e tannini contenuti nell'ulmaria agisce a protezione della mucosa gastrica ed intestinale, pur esplicando una valida azione antinfiammatoria. In letteratura non vengono segnalati effetti tossici o dannosi, eccetto particolari sensibilità individuali.

L'olio essenziale ottenuto dalle gemme dei fiori viene usato in profumeria. Dalle cime fiorifere si ottiene un colorante giallo e uno marrone dalle radici.

Un tempo venivano usate le giovani infiorescenze per rendere la birra più piccante e per dare al vino il gusto della malvasia.

**Curiosità:** la *Filipendula* era una delle erbe sacre maggiormente tenute in considerazione dai Druidi, ma non è noto se veniva anche usata per le sue proprietà medicamentose.



Nel Rinascimento è stata per lungo tempo un rimedio popolare in molti paesi europei, poi cadde nell'oblio finchè fu riabilitata da un prete di campagna, per i successi ottenuti contro l' idropisia. L'importanza terapeutica di questa pianta divenne notevole quando intorno al 1840, Lōwig riuscì per primo ad isolare l'acido salicilico, per distillazione dai fiori. In seguito nel 1890 fu sintetizzato e sperimentato poi per ideare l'aspirina.

**Etymology:** *The name of the genus comes from the Latin filum = thread and pēdulus = pendulum, that is hanging from a thread, with reference to the nodular formations which develop at the base of the elongated roots, while the specific name refers to the leaves, similar to those of the 'Elm tree.*

**Properties and uses: Official species**

*The whole plant, but mainly the flowering tops, have long been used for its pharmacodynamic actions: anti-inflammatory, pain reliever, for colds, rheumatic pains, inflammatory diseases of arthritis and gout. It is considered one of the best natural diuretics which, in addition to stimulating diuresis, helps eliminate urea, uric acid and chlorides from the body.*

*It has remarkable sweat, febrifugal properties (acts as an antipyretic) and as an astringent in cases of diarrhea. Excellent adjuvant also and in the treatment of obesity and cellulite.*

*Unlike aspirin, which at high doses can cause gastric ulceration, the combination of some active ingredients and tannins contained in ulmaria acts to protect the gastric and intestinal mucosa, while having a valid anti-inflammatory action. In the literature no toxic or harmful effects are reported, except for particular individual sensitivities.*

*The essential oil obtained from the flower buds is used in perfumery. A yellow dye is obtained from the flowering tops and a brown dye from the roots.*

*In the past the young inflorescences were used to spice up the beer and to give the wine the taste of Malvasia.*

**You may like to know:** *Filipendula was one of the sacred herbs most highly regarded by the Druids, but it is not known if it was also used for its medicinal properties.*

*In the Renaissance it was for a long time a popular remedy in many European countries, then it fell into oblivion until it was rehabilitated by a country priest, for the successes obtained against dropsy. The therapeutic importance of this plant became remarkable when around 1840, Lōwig was the first to isolate salicylic acid, by distillation from the flowers. Later in 1890 it was synthesized and then experimented to invent aspirin.*



# Origano Volgare

*Origanum vulgare* L.

Pianta perenne erbacea o leggermente sub arbustiva dalle foglie ovali, intere, opposte. I fiori per lo più rosei formano infiorescenze apicali a corimbo composto.

*Herbaceous or slightly sub-shrubby perennial plant with oval leaves, whole, opposite. The flowers, mostly pink, form apical inflorescences with a compound corymb.*

**Etimologia:** Il nome generico deriva dal greco "oros" = "montagna" e "ganos" = "splendore" "splendore di montagna", in relazione alle sue origini di pianta selvatica che cresce sulle montagne; il nome specifico da "vúlgus"= volgo: comune, diffuso, frequente, indica che è una pianta comune.

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

Erba fortemente aromatica, antisettica e disinfettante, revulsiva, antispastica, digestiva e sudorifera; stimola l'utero e agisce come lieve espettorante.

In medicina **per uso interno**, in caso di raffreddore, influenza, leggeri stati febbrili, digestione difficile, aerofagia, mal di stomaco e mestruazioni dolorose. Le sommità fiorite della pianta stimolano la secrezione dei succhi gastrici, aiutando la digestione, attenuando le contrazioni intestinali dolorose, bloccando le fermentazioni intestinali ed eliminando i gas.

**Per uso esterno** l'essenza di origano può essere impiegata in caso di bronchiti, asma, artrite e dolori muscolari, come gargarismo nelle infiammazioni del cavo orale e delle gengive. L'olio essenziale favorisce la crescita dei capelli e le sue proprietà parassiticide sono utili in presenza di pidocchi.

Grazie alle proprietà cicatrizzanti e germicide, è un buon rimedio in caso di eczemi, ferite e piaghe infette. L'olio ha proprietà antibatteriche e antifungine ed è impiegato nella preparazione di cosmetici e di profumi maschili e, dall'industria alimentare, come aromatizzante. Diluito si può applicare in caso di mal di denti e dolori articolari; è un buon emolliente per pelli secche e mitiga gli eritemi solari. Gli estratti dalle foglie sono utilizzati in ambito cosmetico in presenza di diversi inestetismi della pelle.

Una manciata di Origano nell'acqua del bagno o del pediluvio, ha azione stimolante, purificante e deodorante.

## Curiosità:

Molte sono le varietà coltivate ed usate in cucina, ma le piante spontanee che crescono al nord sono di scarso valore aromatico mentre quelle del sud hanno un sapore particolarmente gradevole tanto da essere usate come ingrediente tipico in molti piatti.

L'aroma si intensifica con l'essiccazione: a tale scopo si recide la pianta ancora in fiore, si pone ad asciugare all'ombra e si conserva in recipienti ermeticamente chiusi.

È una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo; erba importante sia della cucina italiana che di quella greca e messicana.

Possiede anche pregi ornamentali ed è buona mellifera.

Le sommità fiorite si aggiungono a pot-pourri e fanno parte della composizione dell'infuso detto "acqua archibugiata".

Come la Maggiorana, l'Origano è legato al mondo femminile; una volta le donne lo coltivavano non solo per usarlo in cucina, ma perchè lo consideravano un talismano. Lo si regalava alle ragazze che avevano patito una delusione amorosa, perchè si riprendessero, ma era consigliato anche agli uomini depressi. Si riteneva che quando una piantina d'origano coltivata seccava, sicuramente difficoltà e pene d'amore erano in agguato.

**Etymology:** *The name of the genus comes from the Greek "oros" = "mountain" and "ganos" = "splendor" "mountain splendor", in relation to its origins as a wild plant that grows in the mountains; the specific name from "vúlgus" = vulgar: common, widespread, frequent, indicates that it is a common plant.*

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

*Strongly aromatic, antiseptic and disinfectant, revulsive, antispastic, digestive and sudoriferous herb; stimulates the uterus and acts as a mild expectorant.*

*In medicine for internal use, in case of colds, flu, mild fever, difficult digestion, aerophagia, stomach ache and painful menstruation. The flowering tops of the plant stimulate the secretion of gastric juices, aiding digestion, reducing painful intestinal contractions, blocking intestinal fermentations and eliminating gas.*

*For external use, the essence of oregano can be used in cases of bronchitis, asthma, arthritis and muscle pain, as a gargle in inflammation of the oral cavity and gums. The essential oil promotes hair growth and its parasiticidal properties are useful in the presence of lice.*

*Thanks to its healing and germicidal properties, it is a good remedy in case of eczema, wounds and infected sores.*

*The oil has antibacterial and antifungal properties and is used in the preparation of men's cosmetics and perfumes and, by the food industry, as a flavoring. Diluted, it can be applied in case of toothache and joint pain; it is a good emollient for dry skin and mitigates sunburn. The extracts from the leaves are used in cosmetics in the presence of various skin imperfections.*

*A handful of Oregano in the bath or foot bath has a stimulating, purifying and deodorant action.*

**You may like to know:** *There are many varieties grown and used in cooking, but the spontaneous plants that grow in the north are of little aromatic value while those in the south have a particularly pleasant flavor, so much so that they are used as a typical ingredient in many dishes.*



*The aroma intensifies with drying: for this purpose the plant that is still in bloom is cut, left to dry in the shade and stored in hermetically sealed containers.*

*It is one of the most used aromatic herbs in Mediterranean cuisine by virtue of its intense and stimulating scent; important herb in both Italian and Greek and Mexican cuisine.*

*It also has ornamental qualities and is good honey.*

*The flowered tops are added to pot-pourri and are part of the composition of the infusion called "arquebug water".*

*Like marjoram, oregano is linked to the female world; once upon a time women cultivated it not only to use it in the kitchen, but because they considered it a talisman. It was given to girls who had suffered a love disappointment, so that they could recover, but it was also recommended for depressed men. It was believed that when a cultivated oregano seedling withered, surely difficulties and pains of love were lurking.*



# Ortica

## *Urtica dioica* L.

Pianta erbacea perenne alta fino a 3 m dioica cosparsa di peli urticanti con rizoma giallo e fusti eretti con quattro spigoli. Foglie opposte ovali a margine acuto, dentato e piccoli fiori verdastri riuniti in spighe.

*Perennial herbaceous plant tall up to 3 m dioecious strewn with stinging hairs with yellow rhizome and erect stems with four edges. Opposite oval leaves with acute margin, toothed and small greenish flowers united in spikes.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal latino urere = bruciare, per l'irritazione che produce allorché i suoi peli urticanti, al minimo contatto con la pelle, iniettano acetilcolina, istamina e serotonina.

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

Viene considerata pianta antiasmatica, ipoglicemica, antiforfora, galattogoga, emostatica, astringente,

diuretica, tonica ed è utilizzata da industrie farmaceutiche e cosmetiche.

I suoi fiori sono utili per combattere l'iperplasia benigna della prostata, favorendo l'eliminazione dei liquidi dal rene e coadiuvano a lenire i disturbi della minzione, riducendo i residui nelle vie urinarie.

Le sue foglie sono da tempo utilizzate per il trattamento della pelle seborroica e in lozioni e shampoo contro

la perdita di capelli, vengono impiegate anche per lenire dolori reumatici e da traumi.

Le sue lunghe fibre filate già nel Medioevo, danno un particolare tessuto resistente, simile alla canapa.

Dalle foglie e dalle radici si ricavano coloranti usati anche per medicinali, cosmetici, prodotti igienici e liquori.

La pianta fatta macerare in acqua per 12 ore da un liquido, non tossico, con effetti antiparassitari, da spruzzare sulle piante infestate dagli afidi.

E' una ottima pianta da foraggio ed infine oltre che per usi medicinali e cosmetici viene utilizzata in cucina come le altre verdure per preparare, minestre, contorni, e ripieni di eccellente qualità.

### **Curiosità:**

Leggenda vuole che alle ortiche vengano affidate le uova delle farfalle perché sono considerate dalle madri le uniche piante in grado di proteggerle e custodirle per tutto l'inverno.

L'ortica è legata a Thor, il dio del Tuono. In antichità, per evitare che la divinità scagliasse con la sua ira fulmini sulle abitazioni era rituale mettere sui tetti delle case un mazzolino di ortiche. Per lo stesso motivo, durante i temporali, si bruciavano nei camini. Nel medioevo veniva utilizzata fresca come strumento di tortura e di fustigazione da parte dei monaci che si autocastigavano.

In passato questa pianta veniva anche utilizzata come fibra vegetale per il confezionamento di tessuti ancor prima del cotone e delle canapa. Usata fin dai tempi più remoti, aveva larghissima diffusione dalla Cina all'Europa settentrionale. Le divise dei soldati tedeschi, durante la prima guerra mondiale, erano confezionate con fibra di ortica. Negli ultimi anni si sta ritornando all'impiego dell'ortica nell'industria tessile.

***Etymology:*** *The name of the genus comes from the Latin urere = to burn, due to the irritation it produces when its stinging hairs, at the slightest contact with the skin, inject acetylcholine, histamine and serotonin.*

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

*It is considered an anti-asthmatic, hypoglycemic, anti-dandruff, galactagogue, hemostatic, astringent, diuretic, tonic plant and is used by pharmaceutical and cosmetic industries.*

*Its flowers are useful for fighting benign hyperplasia of the prostate, favoring the elimination of fluids from the kidney and helping to soothe urination disorders, reducing residues in the urinary tract.*

*Its leaves have long been used for the treatment of seborrheic skin and in anti lotions and shampoos hair loss, are also used to soothe rheumatic and trauma pains.*

*Its long fibers spun already in the Middle Ages, give a particular resistant fabric, similar to hemp.*

*From the leaves and roots are obtained dyes also used for medicines, cosmetics, hygienic products and liqueurs.*

*The plant is macerated in water for 12 hours by a liquid, non-toxic, with pesticide effects, to be sprayed on plants infested with aphids.*



*It is an excellent fodder plant and finally, as well as for medicinal and cosmetic uses, it is used in the kitchen like other vegetables to prepare soups, side dishes, and fillings of excellent quality.*

**You may like to know:** *Legend has it that butterflies rely on the nettles as the only plants able to protect their eggs all winter long.*

*The nettle is linked to Thor, the god of Thunder. In ancient times, in order to prevent the divinity from hurling lightning bolts on the houses with his anger, it was ritual to place a bunch of nettles on the roofs of the houses. For the same reason, during thunderstorms, they burned in fireplaces. In the Middle Ages it was used fresh as an instrument of torture and flogging by monks who punished themselves.*

*In the past this plant was also used as a vegetable fiber for the packaging of fabrics even before cotton and hemp. Used since the earliest times, it spread very widely from China to northern Europe. The uniforms of German soldiers, during the First World War, were made with nettle fiber. In recent years, the use of nettle in the textile industry has been returning.*



# *Palmetto della florida Serenoa repens*

Appartiene alla famiglia delle Palmaceae e raggiunge altezze comprese tra 2 m e 4 m. Le foglie sono palmate senza ramificazione, i fiori sono bianchi, mentre i frutti sono delle bacche di colore rosso scuro.

*It belongs to the family of Palmaceae and reaches heights between 2 m and 4 m. The leaves are palmate without ramification, the flowers are white, while the fruits are dark red berries.*

**Etimologia:** Serenoa : nome generico che è stato adottato in onore del botanico americano Sereno Watson (1826-1892). repens : epiteto latino che significa "strisciante".

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

I frutti della serenoa svolgono un'azione riequilibrante sul sistema ormonale, principalmente maschile, e sono impiegati nel trattamento dei disturbi della prostata e dell'alopecia (calvizie androgenica), che affliggono un gran numero di uomini. I principi attivi contenuti nella pianta sono steroli, acidi grassi liberi, carotenoidi, oli essenziali e polisaccaridi. Il meccanismo d'azione del fitocomplesso dipende dalla combinazione di un effetto antagonista sugli ormoni sessuali, con un'azione antinfiammatoria e diuretica.

La serenoa è utilizzata con successo nella cura delle malattie dell'apparato uro-genitale maschile, nell'ipertrofia prostatica benigna (BHP) al primo stadio, in cui predominano i disturbi urinari, "disuria". E' utile anche al secondo stadio, in cui aumenta la ritenzione urinaria, in quanto la proprietà diuretica stimola lo scarso flusso urinario, tipico di questa malattia, per cui la vescica non si svuota mai completamente, ma rimane sempre un residuo, permettendo il "lavaggio" delle vie urinarie

L'azione antinfiammatoria e antiedemigena, è dovuta dalla capacità della serenoa di ridurre la permeabilità capillare e l'ostruzione cervicoprostatica. Numerosi studi hanno dimostrato che la pianta agisce in maniera specifica sulla cellula del tessuto prostatico, limitandone la proliferazione cellulare, che provoca l'ingrossamento e l'infiammazione della prostata. Questa congestione e aumento di volume, che si verifica nella maggior parte degli uomini sopra i cinquant'anni, comprime la vescica e restringe l'uretra, con conseguente difficoltà a urinare e frequente stimolo alla minzione.

Utilissima, inoltre, contro la formazione di forfora e sebo in eccesso sul cuoio capelluto, fino alla miniaturizzazione del capello e alla sua caduta.

**CURIOSITA':** Prostamol è un integratore alimentare indicato per coadiuvare la cura di alcune patologie prostatiche. L'ingrediente base è la *Serenoa repens* che, come è stato provato, è molto utile nei suddetti casi. Nello specifico, si tratta di un integratore alimentare che, grazie proprio alla presenza di questo elemento, noto anche come palma nana, permette di migliorare il funzionamento di prostata e vie urinarie in caso di problemi. Le proprietà della *Serenoa repens* sono, infatti, strettamente connesse alla salute della prostata e, pertanto, proprio questo ingrediente è sfruttato da tantissimi anni.

**Etymology:** *Serenoa*: generic name that was adopted in honor of the American botanist Sereno Watson (1826-1892). *repens*: Latin epithet which means "creeping".

### **Properties and uses: Official species**

*The fruits of the Serenoa have a rebalancing action on the hormonal system, mainly male, and are used in the treatment of prostate disorders and alopecia (androgynous baldness), which afflict a large number of men. The active ingredients contained in the plant are sterols, free fatty acids, carotenoids, essential oils and polysaccharides. The mechanism of action of the phytocomplex depends on the combination of an antagonistic effect on sex hormones, with an anti-inflammatory and diuretic action.*

*The Serenoa is successfully used in the treatment of diseases of the male uro-genital system, in the first stage benign prostatic hypertrophy (BHP), in which urinary disorders, "dysuria", predominate. It is also useful in the second stage, in which urinary retention increases, as the diuretic property stimulates the poor urinary flow, typical of this disease, so the bladder never empties completely, but a residue always remains, allowing the "washing" of the urinary tract.*

*The anti-inflammatory and anti-edema action is due to the ability of the serenoa to reduce capillary permeability and cervicoprostatic obstruction. Numerous studies have shown that the plant acts specifically on the cell of the prostate tissue, limiting cell proliferation, which causes enlargement and inflammation of*

*the prostate. This congestion and enlargement, which occurs in most men over the age of fifty, compresses the bladder and constricts the urethra, resulting in difficult and frequent urge to urinate.*

*It is also very useful against the formation of dandruff and excess sebum on the scalp, up to the miniaturization of the hair and its fall.*

**You may like to know:** *Prostamol is a food supplement indicated to reinforce the treatment of some prostatic diseases. The basic ingredient is Serenoa Repens which, as has been proven, is very useful in the aforementioned cases. Specifically, it is a food supplement that, thanks to the presence of this element, also known as dwarf palm, allows to improve the functioning of the prostate and urinary tract in case of problems. The properties of Serenoa Repens are, in fact, strictly connected to the health of the prostate and, therefore, this ingredient has been exploited for many years.*



# *Passiflora incarnata*

*Passiflora incarnata L.*

Arbusto o frutice rampicante perenne con fiori molto appariscenti dal bianco al color malva. Frutto verde, acidulo, commestibile.

*Shrub or perennial climbing frutice with very showy flowers from white to mauve color. Green fruit, acidic, edible.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal lat. 'passio', passione e 'flos', fiore.

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

Le foglie e le parti aeree della passiflora contengono principi attivi che svolgono un'azione sul sistema nervoso centrale, soprattutto a livello della zona del midollo spinale, adibito al controllo dei movimenti e dei centri del sonno.

Recentemente è stato dimostrato che questi principi attivi sono in grado di legarsi ai recettori delle benzodiazepine situati nel cervello, spiegando così l'azione calmante di questa pianta, che e la rende uno dei fitoterapici più utilizzati nei disturbi della sfera nervosa.

Le proprietà della pianta sono, essenzialmente sedative, e ansiolitiche, e fanno della pianta un rimedio estremamente efficace nel combattere l'insonnia, perché stimolano un sonno fisiologico senza risvegli notturni, senza produrre senso di intorpidimento mattutino, ed effetti narcotici o assuefazione; in caso di stress, ansia e senso di angoscia; nelle forme di nevrosi isterica, fobica, ossessiva e post traumatica; nei disturbi della menopausa, come nervosismo, irritabilità, depressione, tachicardia, dispnea, vampate di calore, ed è preventiva per gli attacchi di cuore.

Gli alcaloidi inoltre hanno un'azione antispasmodica, in quanto rilassano il tessuto muscolare liscio dell'utero, dell'apparato gastrointestinale e bronchiale. L'assunzione della passiflora è quindi indicata in caso di dolori mestruali, in caso di crampi causati dalla sindrome dell'intestino irritabile di origine nervosa, tosse, e in tutte le forme dolorifiche caratterizzate da spasmi.

**CURIOSITA':** Questa pianta fu introdotta in Europa nel 1610 da Emmanuel de Villegas, padre agostiniano che rientrava dal Messico. Era rimasto affascinato da una pianta che produceva un fiore straordinario, che gli indigeni chiamavano granadilla e della quale mangiavano il frutto. Il missionario era rimasto colpito dal fiore in quanto ad esso associava la passione e la crocifissione di Gesù Cristo: la corona di filamenti colorati che circonda l'ovario era la corona di spine; i 5 stami, le 5 ferite di Gesù; i 3 stigmi, i 3 chiodi; i 5 petali ed i 5 sepali gli apostoli rimasti fedeli a Gesù; l'androginofo la colonna della flagellazione ed i viticci i flagelli. Appena rientrato in patria fece vedere la pianta a Padre Giacomo Bosio, e ne fu talmente affascinato che scrisse, nello stesso anno, un "Trattato sulla Crocifissione di Nostro Signore" con la prima descrizione del fiore che venne chiamato Passione incarnata. E, infatti, il nome del genere, adottato da Linneo nel 1753 è passiflora dal latino passio che significa appunto "passione" e flos, "fiore".

**Etymology:** *The name of the genus comes from Latin 'passio', passion and 'flos', flower.*

#### **Properties and uses: Official species**

*The leaves and aerial parts of passionflower contain active ingredients that perform an action on the central nervous system, especially in the area of the spinal cord, used to control movements and sleep centers.*

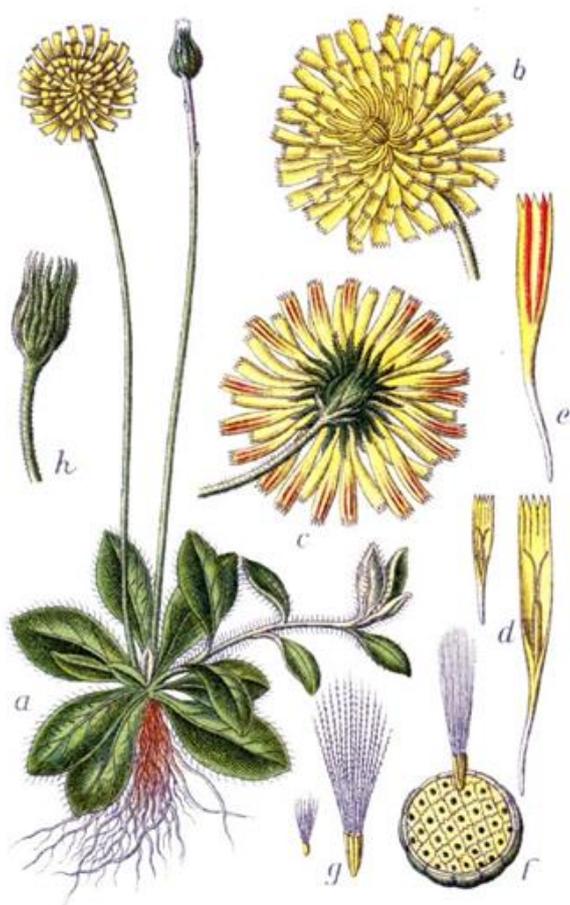
*It has recently been shown that these active ingredients are able to bind to the benzodiazepine receptors located in the brain, thus explaining the calming action of this plant, which makes it one of the most used herbal remedies in nervous disorders.*

*The properties of the plant are essentially sedative and anxiolytic, and make the plant an extremely effective remedy in fighting insomnia, because they stimulate a physiological sleep without awakening at night, without producing a sense of morning numbness, and narcotic or addictive effects; in case of stress, anxiety and a sense of distress; in the forms of hysterical, phobic, obsessive and post-traumatic neurosis; in menopausal disorders, such as nervousness, irritability, depression, tachycardia, dyspnoea, hot flashes, and is preventative for heart attacks.*

*The alkaloids also have an antispasmodic action, as they relax the smooth muscle tissue of the uterus, the gastrointestinal and bronchial systems. The intake of passionflower is therefore indicated in case of menstrual pain, in case of cramps caused by irritable bowel syndrome of nervous origin, cough, and in all painful forms characterized by spasms.*



**You may like to know:** this plant was introduced to Europe in 1610 by Emmanuel de Villegas, an Augustinian father who was returning from Mexico. He was fascinated by a plant that produced an extraordinary flower, which the natives called granadilla and of which they ate the fruit. The missionary was struck by the flower as he associated with it the passion and crucifixion of Jesus Christ: the crown of colored filaments surrounding the ovary was the crown of thorns; the 5 stamens, the 5 wounds of Jesus; the 3 stigmas, the 3 nails; the 5 petals and the 5 sepals the apostles who remained faithful to Jesus; the androgynophore the column of the flagellation and the tendrils the flagella. As soon as he returned home he showed the plant to Father Giocomo Bosio, and he was so fascinated by it that he wrote, in the same year, a "Treatise on the Crucifixion of Our Lord" with the first description of the flower which was called Passion incarnate. And, in fact, the name of the genus, adopted by Linnaeus in 1753 is *passiflora* from the Latin *passio* which means precisely "passion" and *flos*, "flower".



# *Pilosella*

## *Hieracium Pilosella L.*

Pianta perenne stolonifera, con buona capacità tappezzante. Possiede foglie lanceolate, verde grigiastro, lanuginose e biancastre sul rovescio.

*Perennial stoloniferous plant, with good covering capacity. It has lanceolate leaves, greyish green, fluffy and whitish on the reverse.*

**Etimologia:** Il nome generico (*Pilosella*) deriva dal latino "pilosus" (significa "peloso") e si riferisce all'aspetto piuttosto pubescente di queste piante. Da un punto di vista scientifico il nome del genere è stato pubblicato per la prima volta dal botanico francese Sébastien Vaillant (1669-1722) nella pubblicazione "DerKönigl[iche] Akademie derWissenschaften in Paris Anatomische, Chymische und BotanischeAbhand

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

E' un'erba amara, antibiotica ad azione diuretica ed espettorante, spasmolitica ed antinfiammatoria. L'azione diuretica e drenante, che favorisce l'eliminazione dei cloruri, dell'urea e dell'acido urici, è da attribuire principalmente ai flavonoidi presenti nella pianta.

Le proprietà diuretiche di questa pianta, sono tradizionalmente note e risultano efficaci nel provocare il riassorbimento di versamenti ascitici di origine cardiaca.

Nei confronti dell'apparato bronco-tracheale esercita attività spasmolitica ed espettorante mucolitica, utile nelle forme catarrali.

Consigliata nel trattamento del sovrappeso e della cellulite: aiuta a combattere l'antiestetica pelle a buccia d'arancia.

È attiva sui batteri che provocano la febbre di Malta, è colagoga astringente e antisettica. Come antiemorragico, favorendo i processi di cicatrizzazione nelle emorragie sia esterne che interne; applicata sotto forma di tamponi nasali, è consigliata per arrestare l'epistassi.

Su foruncoli desquamazioni e lievi scottature, esercita azione antinfiammatoria e astringente, può essere usata anche come presidio d'emergenza su lievi abrasioni e piccole ferite, consigliata come lenitivo e antiinfiammatorio nelle dermatiti.

I fiori nell'acqua del bagno fortificano e tonificano la pelle.

Le foglie giovani possono essere consumate lessate e condite.

**CURIOSITA':** Secondo un'antica credenza, gli uccelli da preda mangiavano quest'erba per fortificare la vista. Per gli antichi la pilosella era ritenuta talmente potente che se portata al collo aveva la capacità di guarire dall'offuscamento della vista. Persino papa Giovanni XXI credette a questa leggenda dal momento che consigliava, in un suo trattato, la pilosella per migliorare la vista.

**Etymology:** *The generic name (Pilosella) comes from the Latin "pilosus" (meaning "hairy") and refers to the rather pubescent appearance of these plants. From a scientific point of view, the name of the genus was published for the first time by the French botanist Sébastien Vaillant (1669-1722) in the publication "Der Königl [iche] Akademie der Wissenschaften in Paris Anatomische, Chymische und Botanische Abhand*

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

*It is a bitter herb, antibiotic with diuretic and expectorant, spasmolytic and anti-inflammatory action.*

*The diuretic and draining action, which favors the elimination of chlorides, urea and uric acid, is mainly due to the flavonoids present in the plant.*

*The diuretic properties of this plant are traditionally known and are effective in causing the reabsorption of ascitic effusions of cardiac origin.*

*Against the broncho-tracheal apparatus it exerts spasmolytic and mucolytic expectorant activity, useful in catarrhal forms.*

*Recommended in the treatment of overweight and cellulite: it helps fight unaesthetic orange peel skin.*

*It is active on the bacteria that cause Malta fever, it is astringent and antiseptic cholagogue. As an anti-haemorrhagic, favoring the healing processes in both external and internal haemorrhages; applied in the form of nasal swabs, it is recommended to stop epistaxis.*

*On skin flaking, pimples and slight burns, it has an anti-inflammatory and astringent action, it can also be used as an emergency aid on minor abrasions and small wounds, it is recommended as a soothing and anti-inflammatory in dermatitis.*

*The flowers in the bath water fortify and tone the skin.*

*The young leaves can be eaten boiled and seasoned.*

*You may like to know: according to an ancient belief, birds of prey ate this grass to fortify their eyesight. For the ancients, the pilosella was considered so powerful that if worn around the neck, it had the ability to heal from blurred vision. Even Pope John XXI believed this legend since he recommended, in one of his treatises, the pilosella to improve eyesight.*



# Rabarbaro Cinese

*Rheum officinale L.*

Rabarbaro è una pianta perenne voluminosa, della famiglia delle Polygonaceae. Ha grandi foglie più o meno lobate, ondulate, portate su piccioli lunghi e spessi.

*Rhubarb is a massive perennial plant. Polygonaceae family. It has large leaves more or less lobed, wavy, carried on long and thick petioles.*

**ETIMOLOGIA:** Dal lat. tardo reubarbārum, che è dal gr. rhâbárbaron, in cui Rhâ, ha sostituito rhêon (l'adattamento del nome persiano della pianta rêwend ); la pianta era detta bárbaron 'barbaro', perché di provenienza straniera.

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

Tutte le piante del genere Rehum hanno proprietà officinali sebbene nel rabarbaro cinese queste si concentrano maggiormente.

La **reina**, principio attivo tipico della pianta, insieme ai tannini, alla fibra alimentare di buona qualità, ed altri, donano alla pianta le sue proprietà digestive, epatoprotettive, purgative, depurative, aperitive, e decongestionanti.

La parietina, un pigmento tipico del rabarbaro, pare essere in grado di combattere le cellule leucemiche.

**Uso interno:** a livello alimentare le giovani foglie apicali e basali, raccolte nel periodo pre estivo, sono consumate (con moderatezza) come verdura a foglia verde.

Il rizoma di un anno è pelato ed essiccato, dopodichè ridotto in polvere o in pezzi minori con cui preparare infusi o estratti. In erboristeria è utilizzato come rimedio naturale per la stipsi e viene associato ad altre erbe sotto forma di pastiglie monodose per facilitare l'evacuazione.

L'uso come aperitivo è proposto sotto forma di liquori e bevande alcoliche in cui i suoi principi attivi vengono estratti e utilizzati. Inoltre queste estrazioni sono efficaci anche per aiutare la digestione, per purificare e decongestionare l'organismo.

**Uso esterno:** l'utilizzo di tinture madri al 10% sono utilizzate per impacchi cicatrizzanti, per lenire le ragadi anali e le emorroidi, ed infine per prevenire infezioni.

### **Curiosità:**

Gli inglesi hanno inventato un metodo per ottenere gambi di Rabarbaro ancora più succulenti e dolci anche fuori stagione: è la forzatura della pianta di Rabarbaro che viene praticata nel cosiddetto "Triangolo del Rabarbaro" nello Yorkshire. I rizomi del Rabarbaro vengono coltivati in capannoni al buio con una temperatura controllata e poi raccolti a lume di candela. I gambi di Rabarbaro così ottenuti sono di qualità superiore perché, non avendo prodotto clorofilla, tutte le parti verdi del gambo rimangono di colore bianco-rosato e quelle rosse ancora più accentuate. Anche il gambo perde buona parte della sua consistenza fibrosa diventando più tenero e più zuccherino, tanto che lo si può mangiare anche crudo.

**Etymology:** From late Latin, *reubarbārum*, which is from Greek *rhâbárbaron*, in which *Rhâ* replaced *rhêon* (the adaptation of the Persian name of the plant *rêwend*); the plant was called 'barbarian' *bárbaron*, because of its foreign origin.

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

*All plants of the genus Rehum have medicinal properties although these are concentrated more in Chinese Rhubarb.*

*Rein, a typical active ingredient of the plant, together with tannins, good quality dietary fiber, give the plant its digestive, hepatoprotective, purgative, purifying, aperitif, and decongestant properties.*

*Parietin, a typical pigment of rhubarb, appears to be able to fight leukemia cells.*

*Internal use: at a food level the young apical and basal leaves, collected in the pre-summer period, can be moderately consumed as green leafy vegetables.*

*When the rhizome is one year old it is peeled and dried, after which it is reduced to powder or smaller pieces with which to prepare infusions or extracts. In herbal medicine it is used as a natural remedy for constipation and is combined with other herbs in the form of single-dose tablets to facilitate evacuation.*

*Its active ingredients are extracted and used to make liqueurs and alcoholic beverages. They are also effective in helping digestion, purifying and decongesting the body.*

*External use: the use of 10% mother tinctures are used for healing poultices, to soothe anal fissures and hemorrhoids, and finally to prevent infections.*

### **You may like to know:**

*The British have invented a method to obtain even more succulent and sweet Rhubarb stalks also when it is out of season: it is the forcing of the Rhubarb plant that is practiced in the so-called "Rhubarb Triangle" in Yorkshire. Rhizomes of Rhubarb are grown in sheds in the dark with a controlled temperature and then collected by candlelight. The Rhubarb stems thus obtained are of superior quality as chlorophyll has not been produced, in this way all the green parts of the stem remain white-pink and the red ones even more vivid. The stem also loses a good part of its fibrous consistency becoming softer and more sugary, so much so that it can also be eaten raw.*



# Ribes Nero

## *Ribes nigrum L.*

È un arbusto vigoroso dal fogliame aromatico. I fiori sbocciano ad aprile. I frutti raccolti in grappoli di bacche succose sono neri e maturano da fine giugno a metà luglio.

*It is a vigorous shrub with aromatic foliage. The flowers bloom in April. The fruits harvested in bunches of juicy berries are black and ripen from late June to mid-July.*

**ETIMOLOGIA:** Ribes deriva dall'arabo ribas, nome di un particolare rabarbaro dal sapore acidulo menzionato dai medici arabi e nigrum che significa "nero" dal colore dei frutti.

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

Considerato un elisir contro infiammazioni, malanni stagionali e stress, è l'alternativa naturale al cortisone. Con le sue proprietà antinfiammatorie aiuta il sistema immunitario a difendere l'organismo da allergie e influenza. In verità, del ribes nero si utilizzano diverse parti con differenti proprietà. Le foglie, con caratteristiche depurative e diuretiche, vengono usate in fitoterapia sotto forma di infusi e tintura madre. I frutti, ricchissimi di acido citrico, vitamina C (in una forma più stabile di quella degli agrumi), polifenoli, oligoelementi, antociani (gli antiossidanti tipici della frutta di colore viola) e flavonoidi, sono preziosi per le loro capacità astringenti, vaso protettrici e rinfrescanti. Sono indicati in succhi o infusi contro la fragilità capillare. Il gemmo derivato del ribes nero, infine, è impiegato a scopi antinfiammatori e antistaminici, sia a livello cutaneo che delle vie respiratorie e agisce contro dermatiti e acne, asma, riniti allergiche, congiuntivite, bronchite, laringite, faringite. L'azione immunostimolante della pianta inoltre combatte la stanchezza e aumenta la resistenza al freddo (prevenendo anche le sindromi influenzali).



**CURIOSITA':** Nell'antica Russia era una pianta spontanea, che grazie al clima particolarmente adatto cresceva ovunque. Le rive del fiume Moscovia una volta erano completamente coperte da macchie di arbusti di Ribes. Non è un caso che l'antico nome del fiume, ormai dimenticato, sia Smorodinovka (Smorodina è infatti il termine russo con cui si indica il Ribes).

**Etymology:** *Ribes* derives from the Arabic *ribas*, the name of a particular rhubarb with a sour taste mentioned by Arab doctors, and *nigrum* which means "black" from the color of the fruit.

**Properties and uses: Edible officinal species**

Considered an elixir against inflammation, seasonal ailments and stress, it is the natural alternative to cortisone. With its anti-inflammatory properties it helps the immune system to defend the body from allergies and flu. As a matter of fact, different parts of blackcurrant are used with different properties. The leaves, with purifying and diuretic characteristics, are used in phytotherapy in the form of infusions and mother tincture. The fruits, very rich in citric acid, vitamin C (in a more stable form than that of citrus fruits), polyphenols, oligoelements, anthocyanins (the typical antioxidants of purple fruit) and flavonoids, are precious for their astringent, vasoprotective and refreshing properties. They are indicated in juices or infusions against capillary fragility. Finally, the gemstone derived from black currant is used for anti-inflammatory and antihistamine purposes, both in the skin and in the respiratory tract and acts against dermatitis and acne, asthma, allergic rhinitis, conjunctivitis, bronchitis, laryngitis, pharyngitis. The plant's immunostimulating action also fights fatigue and increases resistance to cold (also preventing flu syndromes).

**You may like to know:** in ancient Russia it was a spontaneous plant, which grew everywhere thanks to the particularly suitable climate. The banks of the Moskva River were once completely covered with bushes of currant shrubs. It is no coincidence that the ancient name of the river, now forgotten, is Smorodinovka (Smorodina) is in fact the Russian term for the currant.



# Ricino

## *Ricinus communis* L.

È una pianta monoica con i fiori raggruppati a grappoli in un'infiorescenza sulla cui parte basale sono collocati quelli maschili mentre i fiori femminili si trovano nella parte alta. La fioritura avviene in estate.



*It is a monoecious plant with the flowers grouped in clusters in an inflorescence on whose basal part are placed the male ones while the female flowers are found in the upper part. Flowering occurs in summer.*

**Etimologia:** Il nome generico Ricinus in latino significa "zecca" per la notevole somiglianza dei semi con i noti parassiti; l'epiteto specifico significa ovviamente comune, non raro.

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

L'olio di ricino, ricavato dai semi, è utilizzato come purgante e per lavorazioni industriali come lubrificante; contiene l'acido ricinoleico capace di alterare la mucosa intestinale provocando un'azione purgativa intensa e spesso irritante.

L'ingestione dei semi, per la presenza di alcune sostanze fortemente tossiche (ricina), provoca all'organismo gravi intossicazioni con pericolo mortale!

**Curiosità:** Originaria dell'Africa tropicale e ampiamente coltivata in tutti i paesi con clima temperato, è una pianta ben acclimatata in Italia con maggiore presenza nelle regioni meridionali. È anche detta Zecca, per la somiglianza dei semi con i noti parassiti, ma anche Erba da latte o Palma di Cristo.

Erodoto racconta che gli antichi ricavavano dal ricino l'olio per illuminare le loro abitazioni, mentre Plinio nella sua Naturalishistoria ricorda che la pianta veniva coltivata dagli Egizi; infatti nei sarcofagi del più antico Egitto sono stati trovati suoi semi.

Un uso moderno dell'olio di ricino è quello per preparare il "rislon", una sorta di nylon che è possibile ottenere dalla componente proteica presente nell'olio, mediante polimerizzazione.

L'olio si aggiunge ai saponi cosmetici e prodotti oftalmici è usato nella fabbricazione delle candele, pastelli, vernici, combustibili ad alta resa, carta carbone, fibre poliammidiche, conservanti del cuoio, coloranti per il cotone e per l'impermeabilizzazione dei tessuti. Il residuo si impiega nei fertilizzanti e nella fabbricazione di fibre, in particolare per preparare il "rislon".

Tiene lontani gli insetti ed in particolare gli scarafaggi.

***Etymology:** The generic name Ricinus in Latin means "tick" due to the remarkable similarity of the seeds with the known parasites; the specific epithet obviously means common, not rare.*

***Properties and uses:** **Toxic officinal species***

*Castor oil, obtained from seeds, is used as a purgative and for industrial processes as a lubricant; it contains ricinoleic acid capable of altering the intestinal mucosa causing an intense and often irritating purgative action.*

*The ingestion of the seeds, due to the presence of some highly toxic substances (ricin), causes the organism serious poisoning with mortal danger!*

**You may like to know:** Native to tropical Africa and widely cultivated in all countries with a temperate climate, it is a well acclimatized plant in Italy with a greater presence in the southern regions. It is also called Mint, due to the similarity of the seeds with the known parasites, but also Milk grass or Christ's palm.

Herodotus recounts that the ancients obtained oil from castor to illuminate their homes, while Pliny in his *Naturalis historia* recalls that the plant was cultivated by the Egyptians; in fact in the sarcophagi of the most ancient Egypt its seeds have been found.

A modern use of castor oil is to prepare "rislon", a kind of nylon that can be obtained from the protein component present in the oil, by polymerization.

The oil is added to cosmetic soaps and ophthalmic products and is used in the manufacture of candles, pastels, paints, high-yield fuels, carbon paper, polyamide fibers, leather preservatives, dyes for cotton and for waterproofing fabrics. The residue is used in fertilizers and in the manufacture of fibers, in particular to prepare "rislon".

It keeps insects and in particular cockroaches away.



# Rosa canina

*Rosa canina* L.

È un arbusto deciduo che varia in altezza, i suoi steli sono ricoperti da piccole spine appuntite e uncinata, che lo aiutano nell'arrampicata. I fiori sono generalmente rosa pallido e maturano in un frutto rosso-arancio.

*It is a deciduous shrub that varies in height, its stems are covered by small pointed and hooked thorns, which help it in climbing. The flowers are usually pale pink and ripen in a red-orange fruit.*

**Etimologia:** L'origine del nome generico è incerta, secondo alcuni deriverebbe dal latino "rosa" e questo dal greco "rhódon" rosa, secondo A.A. deriverebbe dal sanscrito "vrad o vrod" = flessibile con allusione alla flessibilità dei rami o dal celtico "rhood o rhuud" = rosso. Il nome specifico deriva dal greco "Kynosbator"

"kynos" = cane e "batos" = arbusto spinoso , da ricollegare all'uso che si faceva un tempo della radice di questa pianta per curare la rabbia.

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

Erba acida, astringente, tonica, antinfiammatoria, antiallergica, blandamente diuretica, cicatrizzante, antisettica, vasoprotettrice.

**In medicina per uso interno:** in caso di raffreddori, influenza, gastrite e diarrea.

I frutti si usano per preparare sciroppo, impiegato come integratore alimentare, in particolare nella dieta dei neonati e usato dall'industria farmaceutica come aromatizzante delle medicine. Gli estratti dei frutti si aggiungono alle pastiglie di Vitamina C.

I petali sono utili per combattere la diarrea, il mal di gola se spremuti, possono essere usati per preparare un buon collirio.

Alcuni impiegano le foglie e i boccioli come blando lassativo e cicatrizzante; le galle ricche di tannino hanno proprietà astringenti e toniche.

**Uso cosmetico:** la maschera di bellezza ottenuta frullando i cinorrodi freschi (tagliati, svuotati con cura e lavati più volte per eliminare i piccoli peli aguzzi che possono conficcarsi nella pelle) è una delle più efficaci per il suo effetto schiarente, levigante e tonificante della pelle.

**In cucina:** i frutti raccolti dopo la prima gelata, sono ottimi per preparare conserve e marmellate. Seccati e macerati in acquavite e zucchero danno un ottimo liquore; seccati e tritati si possono usare per fare tè e seccati e ridotti in farina sono stati utilizzati anticamente per fare una specie di pane.

Una rosa lasciata riposare per una settimana nella grappa, conferirà alla stessa un colore rosato ed un aroma delicato, molto indicata nella grappa di moscato.

Gli steli della Rosa canina costituiscono i portainnesti ideali per le rose coltivate.

**Curiosità:** Nell'ambito del programma sperimentale co-finanziato dalla regione Emilia Romagna, per l'integrazione delle medicine non convenzionali, che ha l'obiettivo di offrire ai cittadini l'opportunità di cure alternative in assoluta sicurezza, presso Istituto Rizzoli di Bologna, su 200 pazienti che soffrono di artrosi grave individuati tra coloro che sono in attesa della protesi d'anca, si testa la Rosa Canina come antinfiammatorio ed antidolorifico.

Lo scopo è quello di verificare se può essere un complemento al trattamento farmacologico per chi soffre di artrosi.

***Etymology:** The origin of the generic name is uncertain, according to some it derives from the Latin "rosa" and this from the Greek "rhódon" rosa, according to A.A. it would derive from the Sanskrit "vrad o vrod" = flexible with allusion to the flexibility of the branches or from the Celtic "rhood o rhuud" = red. The name of the species comes from the Greek "Kynosbator" "kynos" = dog and "batos" = thorny shrub, to be linked to the use that was once made of the root of this plant to treat rabies.*

*Properties and uses: Edible officinal species*

*Acid herb, astringent, tonic, anti-inflammatory, antiallergic, mildly diuretic, healing, antiseptic, vasoprotective.*

*In medicine for internal use: in case of colds, flu, gastritis and diarrhea.*

*The fruits are used to prepare syrup, as food supplement, in particular in the diet of babies, and used by the pharmaceutical industry as a flavoring for medicines. Fruit extracts are added to Vitamin C tablets.*

*The petals are useful for fighting diarrhea, if they are squeezed for fighting sore throat, they can be used to prepare good eye drops.*

*The leaves and buds can be used as a mild laxative and healing agent; the galls rich in tannin have astringent and tonic properties.*

**Cosmetic use:** *the beauty mask obtained by blending fresh rose hips (cut, carefully emptied and washed several times to eliminate the small sharp hairs that can stick into the skin) is one of the most effective for its lightening, smoothing and toning effect on the skin .*

**Culinary use:** *the fruits harvested after the first frost are excellent for preparing preserves and jams. The dried fruits macerated in brandy and sugar make an excellent liqueur or dried and chopped can be used to make tea. In ancient times they were ground into flour to make a kind of bread.*

*A rose left soaking for a week in the grappa, will give it a rosy color and a delicate aroma, very suitable for muscat grappa.*

*The stems of the Rosa canina are the ideal rootstocks for cultivated roses.*

**You may like to know:** *As part of the experimental program co-financed by the Emilia Romagna region, for the integration of non-conventional medicines, which aims to offer citizens the opportunity for alternative treatments in absolute safety, at the Rizzoli Institute in Bologna, the Rosehip is tested as an anti-inflammatory and pain reliever on a group of 200 patients, suffering from severe osteoarthritis, who are waiting for hip replacement,*

*The aim is to verify if it can be a complement to pharmacological treatment for those suffering from osteoarthritis.*





# Rosmarino

## *Rosmarinus officinalis*

Pianta arbustiva sempreverde che raggiunge altezze di 50–300 cm, con radici profonde, fibrose e resistenti; ha fusti legnosi e fiori piccoli di colore azzurro o violetto.

*Evergreen shrub plant reaching heights of 50-300 cm, with deep roots, fibrous and resistant; it has woody stems and small flowers of blue or violet colour*

**ETIMOLOGIA:** Dal lat. rosmarinus o rosmarinus “rugiada di mare”, in quanto cresce in vicinanza del mare sec. XIV.

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

Una pianta davvero magica per il nostro organismo, dalle incredibili qualità terapeutiche. Prima di tutto, il rosmarino esercita sul nostro corpo un'azione fortificante, funzionando come un vero e proprio tonico in caso di affaticamento sia fisico che mentale.

Il rosmarino ha proprietà antispastiche e antidolorifiche, ed è un ottimo antinfiammatorio. Può aiutare a prevenire malattie infettive grazie alla sua azione antibatterica e antisettica. Gli vengono inoltre riconosciute proprietà antiossidanti.

I principi attivi del rosmarino sono particolarmente benefici per tutto l'apparato gastro-intestinale. Si tratta infatti di una pianta nota per le sue proprietà digestive e carminative, che aiutano nell'eliminazione di gas e gonfiore intestinale. Agisce favorevolmente in caso di reflusso, così come se si soffre di inappetenza. Stimola il movimento intestinale, ed è quindi consigliato in caso di stipsi, ma anche per calmare spasmi muscolari. Spesso viene utilizzato anche per combattere i parassiti intestinali.

Ha proprietà benefiche evidenti sul sistema nervoso: calma ansia, stress e forme depressive. Può essere utile in caso di emicrania, sciatica e diverse nevralgie. Aiuta poi a combattere problemi reumatici e muscolari in generale.

Il rosmarino possiede proprietà cosmetiche altrettanto magiche: è un vero e proprio toccasana sia per i capelli che per la nostra pelle! La sua azione purificante e deodorante è sfruttata anche a livello industriale nel settore cosmetico per produrre creme, shampì, profumi, dentifrici e collutori... di tutto di più!

Per i capelli risulta essere davvero miracoloso: normalizza infatti la secrezione sebacea, rappresentando un

ottimo rimedio per i capelli grassi e per la forfora. Ha inoltre la capacità di stimolare i follicoli dei capelli, combattendo la calvizie.

Anche per la pelle il rosmarino può fare miracoli: non a caso lo si trova in tantissime lozioni dall'azione purificante e antibatterica, utili per i trattamenti di pelli impure.

**CURIOSITA':** Ma è vero che il rosmarino ha delle proprietà benefiche anche per quanto riguarda la memoria? Si tratta in effetti di un'idea che viene dal passato (ne parlava persino Shakespeare nell'Amleto!), sostenuta dall'aromaterapia e comprovata anche dalla comunità scientifica.

Secondo uno studio della Northumbria University, infatti, il rosmarino migliora le prestazioni cognitive e la memoria a lungo termine fino al 15%! I ricercatori hanno creato due gruppi di partecipanti da 33 persone l'uno, conducendo il primo in una stanza pervasa dal profumo del rosmarino e il secondo in una stanza senza profumo. Dai diversi test condotti, è risultato che i partecipanti del primo gruppo avevano migliorato la loro capacità di memoria a lungo termine e prospettica rispetto a quelli del secondo gruppo. La comunità scientifica sostiene quindi che il rosmarino possa risultare utile per combattere deficit cognitivi, soprattutto per gli anziani con la memoria in declino.

**ETYMOLOGY:** *From Latin: rosmarinus or ros marinus "dew of the sea", as it grows near the sea sec. XIV.*

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

*A truly magical plant for our body, with incredible therapeutic qualities. First of all, Rosemary exerts a fortifying action on our body, functioning as a real tonic in case of both physical and mental fatigue.*

*Rosemary has antispasmodic and pain relieving properties and is an excellent anti-inflammatory. It can help prevent infectious diseases thanks to its antibacterial and antiseptic action. It is also recognized as having antioxidant properties.*

*The active ingredients of Rosemary are particularly beneficial for the entire gastro-intestinal system. It is in fact a plant known for its digestive and carminative properties, which help in the elimination of gas and intestinal bloating. It is beneficial in case of reflux, as well as if you suffer from loss of appetite. It stimulates bowel movement, and is therefore recommended in case of constipation, but also to calm muscle spasms. It is also often used to fight intestinal parasites.*

*It has evident beneficial properties on the nervous system: it calms anxiety, stress and depressive forms. It can be useful in case of migraines, sciatica and various neuralgia. It also helps to fight rheumatic and muscular problems in general.*

*Rosemary possesses equally magical cosmetic properties: it is a real cure-all for both hair and skin! Its purifying and deodorant action is also exploited at an industrial level in the cosmetic sector to produce creams, shampoos, perfumes, toothpastes and mouthwashes ... everything more!*

*For the hair it turns out to be truly miraculous: it normalizes sebaceous secretion, representing an excellent remedy for oily hair and dandruff. It also has the ability to stimulate hair follicles, fighting baldness.*

*Rosemary can also work wonders for the skin: it is no coincidence that it is found in many lotions with purifying and antibacterial action, useful for the treatments of impure skin.*

*You may like to know: is it true that Rosemary also has beneficial properties in terms of memory? It is in fact an idea that comes from the past (even Shakespeare spoke of it in Hamlet!), supported by aromatherapy and also proven by the scientific community.*

*In fact, according to a study by Northumbria University, rosemary improves cognitive performance and long-term memory by up to 15%! The researchers created two groups of 33 people each, leading the first to a room filled with the scent of rosemary and the second to a room without perfume. From the various tests conducted, it appeared that participants in the first group had improved their long-term and prospective memory capacity compared to those in the second group.*

*The scientific community therefore argues that rosemary can be useful for combating cognitive deficits, especially for the elderly with declining memory.*



# Salice Bianco *Salix alba L.*

Albero alto fino a 25 m, dalla chioma aperta e i rami sottili. Le foglie adulte hanno pagina superiore poco pelosa o glabra, di sotto hanno densa peluria che conferisce una colorazione argentea.

*Tree tall up to 25 m, with open crown and thin branches. The adult leaves have upper page little hairy or glabrous, below they have dense down which confers a silvery colouration.*

**Etimologia:** Forse dal celtico "sallis" = presso l'acqua; l'attributo specifico è connesso al biancore delle foglie (pagina inferiore), che fanno apparire bianca a distanza l'intera chioma quando è agitata dal vento.

**Proprietà ed utilizzi:** + Specie officinale

I salicilati hanno attività antinfiammatorie, antipiretiche, analgesiche e antireumatiche, proprietà conosciute già in tempi antichi (Ippocrate nel suo De Materia Medica).

Nel 1824 gli italiani Rigatelli e Fontana, dimostrarono l'azione febrifuga e riuscirono ad isolare la salicina, ma la svolta si ebbe nel 1897 quando il giovane chimico F. Hoffmann sintetizzò l'acido acetilsalicilico decretando la fortuna dell'azienda farmaceutica tedesca Bayer, diventando il più diffuso e popolare prodotto da banco al mondo.

Nonostante ciò questa molecola è la prima causa di ricovero ospedaliero per abuso di farmaci. L'aspirina infatti ha la capacità di provocare ulcerazioni della mucosa gastrica; effetto collaterale che non possiede il prodotto naturale, ovvero la corteccia di Salice, dagli effetti terapeutici più lenti e meno mirati.

La corteccia viene generalmente utilizzata in decotto. I glucosidi fenolici dell'estratto, durante il tragitto dallo stomaco all'intestino tenue, sono convertiti in salicina che poi, grazie ai batteri intestinali, converte in alcol salicilico e nel fegato diventa acido salicilico, assumendo la sua forma farmacologicamente più attiva. Questi processi chimici ed enzimatici sono indispensabili per la conversione dei cosiddetti pro-farmaci in molecole attive (farmaci).

La corteccia è la droga più conosciuta, ma si possono utilizzare anche le gemme, gli amenti, la linfa e la corteccia dei giovani rami.

Le gemme agiscono sul tono dell'umore, con azione sedativa sul sistema nervoso, gli amenti agiscono sull'apparato genitale femminile, riducendo un eccessivo eretismo sessuale, e quindi un'azione anche qui sedativa. La linfa viene consigliata per gli stati infiammatori dell'occhio, ovvero in caso di cataratta e degenerazione del corpo vitreo; mentre la corteccia dei rami giovani può essere indicata nei casi di artrosi dolorosa dei legamenti.

#### **CURIOSITA':**

Il Salice era considerato protettore della casa, in quanto esporre i suoi rami teneva alla larga il male. Altre leggende facevano credere che un segreto confessato ad un salice sarebbe stato sicuro per sempre, mentre un'altra leggenda narra che battendo la sua corteccia si allontanava la malasorte, e da lì deriva l'espressione scaramantica "tocca legno" per scongiurare un evento negativo.

***Etymology:** Perhaps from the Celtic "sallis" = near the water; the specific attribute is connected to the whiteness of the leaves (lower page), which make the entire crown appear white from a distance when it is blown by the wind.*

#### ***Properties and uses: Official species***

*Salicylates have anti-inflammatory, antipyretic, analgesic and antirheumatic properties which were already known in ancient times (Ippocrate in his De Materia Medica).*

*In 1824 the Italian scientists Rigatelli and Fontana succeeded in isolating salicin and demonstrated its febrifugal action, but the turning point came in 1897 when the young chemist F. Hoffmann synthesized acetylsalicylic acid, decreeing the fortune of the German pharmaceutical company Bayer, becoming the most widespread and popular over-the-counter product in the world.*

*Despite this, its molecule is the first cause of hospitalization for drug abuse. In fact, aspirin can cause ulceration of the gastric mucosa. It is a side effect that the willow bark, the natural product, does not have and whose therapeutic effects are slower and less targeted.*

The bark is generally used in decoction. The phenolic glycosides of the extract, during their journey from the stomach to the small intestine, are converted into salicin which, thanks to intestinal bacteria, converts into salicylic alcohol and becomes salicylic acid in the liver, assuming its most pharmacologically active form. These chemical and enzymatic processes are indispensable for the conversion of so-called pro-drugs into active molecules (drugs).

The bark is the best known drug, but the buds, catkins, sap and bark of the young branches can also be used.

The buds affect the mood, with a sedative action on the nervous system, the catkins affect the female genital system, reducing excessive sexual erethism, and therefore a sedative action here too. The lymph is recommended for inflammatory states of the eye, or in the case of cataracts and degeneration of the vitreous body; while the bark of the young branches can be indicated in cases of painful arthrosis of the ligaments.

**You may like to know:** The Willow was considered the protector of the house, because exposing its branches would keep evil at bay. Other legends say that a secret confessed to a willow would be kept safe forever, while another legend says that bad luck could be removed by beating its bark, this would explain the superstitious expression "touch wood" to ward off a negative event.



# Salvia

## Salvia officinalis L.

È un arbusto sempreverde, aromatico, con foglie ovali lanceolate e fiori molto decorativi di un bel azzurro-violaceo, che può raggiungere anche un metro di altezza.

*It is an evergreen shrub, aromatic, with oval lanceolate leaves and very decorative flowers of a beautiful blue-violet, which can reach even a metre of height.*

**Etimologia:** Il termine salvia deriva probabilmente dal latino "salvere" letteralmente star bene, godere buona salute.

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

Le foglie della salvia contengono principi amari, acidi fenolici, i flavonoidi e un olio essenziale.

I flavonoidi svolgono un'azione estrogenica. La salvia viene infatti impiegata in tutti i disturbi femminili come la sindrome premestruale e contro i disturbi della menopausa (in particolare le vampate di calore). Favorisce il flusso mestruale in caso di amenorrea perché l'olio essenziale stimola il sistema ormonale femminile e quindi la comparsa delle mestruazioni.

La salvia è utilizzata nelle affezioni dell'apparato gastrointestinale come rilassante della muscolatura liscia, in quanto esplica un'azione antispasmodica, utile in caso di intestino irritabile, spasmi all'apparato digerente.

L'acido carnosico e i triterpeni le conferiscono proprietà antinfiammatorie e diuretiche offrendo una buona risposta contro la ritenzione idrica, gli edemi, i reumatismi e mal di testa.

I preparati a base di salvia sono efficaci per combattere tutte le forme di catarro grazie alla presenza dell'olio essenziale dalle proprietà antisettiche e balsamiche. Per questa ragione trova impiego nella cura delle patologie dell'apparato respiratorio in caso di raffreddore, tosse, mal di gola e febbre.

Possiede anche un'azione ipoglicemizzante: un infuso a stomaco vuoto di salvia è utile nella cura del diabete, perché riduce il tasso di glicemia nel sangue.

#### **CURIOSITA':**

La salvia è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà salutari: I Galli ritenevano che la salvia avesse la capacità di guarire tutte le malattie e che agisse efficacemente da "deterrente" contro febbre e tosse. Alcuni addirittura credevano che avesse il potere di resuscitare i morti e per questo veniva anche utilizzata nella preparazione di riti magici.

I Romani la consideravano una pianta sacra, tanto che esisteva un vero e proprio rito per la raccolta, che spettava a pochi eletti.

Già nel Medioevo veniva usata come cicatrizzante sulle ferite e piaghe difficili da rimarginare.

I Cinesi ritenevano che la salvia fosse in grado di "regalare" la longevità: nel XVII secolo, un cesto di foglie di salvia era scambiata dai mercanti olandesi con tre cesti di tè. Nella medicina tradizionale cinese utilizzano ancora oggi la salvia per curare l'insonnia, la depressione, le affezioni gastrointestinali, le malattie mentali, i disturbi mestruali.

Nella medicina ayurvedica, con impieghi analoghi, la prescrivono anche per uso esterno per le emorroidi, la gonorrea, contro la vaginite e le affezioni dell'occhio.

Esistono quasi 1000 specie di tutto il mondo. Tra le piante più note la Salvia Officinalis, la comune Salvia Pratensis, le bellissime Salvia splendens e Salvia sclarea.

***Etymology:*** The term sage probably derives from the Latin "salvere" literally feel good, enjoy good health.

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

*Sage leaves contain bitter principles, phenolic acids, flavonoids and an essential oil.*

*Flavonoids have an estrogenic action. Sage is in fact used in all female ailments such as premenstrual syndrome and against menopausal disorders (in particular hot flashes). It facilitates menstrual flow in case of amenorrhea because the essential oil stimulates the female hormonal system and therefore the onset of menstruation.*

*Sage is used in diseases of the gastrointestinal system as a smooth muscle relaxant, as it has an antispasmodic action, useful in case of irritable bowel and spasms of the digestive system.*

*Carnosic acid and triterpenes give it anti-inflammatory and diuretic properties, having a good response against water retention, edema, rheumatism and headaches.*

*Sage-based preparations are effective in combating all forms of phlegm thanks to the presence of essential oil with antiseptic and balsamic properties. For this reason it is used in the treatment of respiratory system diseases in case of colds, coughs, sore throats and fever.*

*It also has a hypoglycemic action: an infusion of sage on an empty stomach is useful in the treatment of diabetes, because it reduces the blood sugar level.*

### **You may like to know**

*Sage has been known since ancient times for its health properties: The Gauls believed that sage had the ability to heal all diseases and that it acted effectively as a "deterrent" against fever and cough. Some even believed that it had the power to resurrect the dead and for this reason it was also used in the preparation of magical rites.*

*The Romans considered it a sacred plant, so much so that there was a real rite for the harvest, which was up to a select few.*

*Since the Middle Ages it was used as a healing agent on wounds and sores difficult to heal.*

*The Chinese believed that sage was able to "give" longevity: in the 17th century, a basket of sage leaves was exchanged by Dutch merchants for three tea baskets. In traditional Chinese medicine, sage is still used today to treat insomnia, depression, gastrointestinal afflictions, mental illnesses, menstrual disorders.*

*In Ayurvedic medicine, with similar uses, sage is prescribed for external use for hemorrhoids, gonorrhoea, vaginitis and eye diseases.*

*There are nearly 1000 species from around the world. Among the most famous plants are *Salvia Officinalis*, the common *Salvia Pratensis*, the beautiful *Salvia splendens* and *Salvia sclarea*.*





# Sambuco

## *Sambucus nigra* L.

Può assumere sia la forma dell'albero che dell'arbusto. I fiori sono molto profumati e con il loro odore fanno notare la presenza della pianta anche da una certa distanza.

*It can take the shape of both the tree and the shrub. The flowers are very perfumed and with their smell they point out the presence of the plant even from a certain distance.*

**Etimologia:** Il nome del genere pare derivi dal greco "Sambike", strumento musicale che si fabbricava coi rami del sambuco svuotati del midollo, oppure dal latino "sambuca", che è dal greco "sambýk?", a sua volta di origine orientale, nome in origine proprio di uno strumento musicale a corde, che indicò in seguito degli strumenti a fiato; il nome specifico dal latino "niger" = nero, fa riferimento al colore delle drupe.

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

Pianta emolliente, sudorifera, diaforetica, lassativa, diuretica, impiegata nelle malattie da raffreddamento, nelle cistiti e nelle nevralgie.

Se ne conoscono praticamente da sempre, le proprietà medicinali, anzi nella medicina tradizionale era considerato una vera panacea.

I frutti maturi sono depurativi e lassativi, contengono vitamina A e C; il succo è da sempre impiegato nella cura delle nevralgie e dei crampi allo stomaco.

Le mucillagini hanno una azione emolliente ed i flavonoidi una azione disinfiammante e diuretica.

La corteccia può essere impiegata per i reumatismi e nelle infiammazioni della vescica, nella ritenzione di liquidi in genere.

Un pizzico di foglie secche polverizzate può servire a fermare il sangue dal naso.

Per uso interno i fiori possono esser usati per combattere la bronchite, la febbre, la costipazione. Per uso esterno i fiori hanno attività astringente e lenitiva sulla pelle, possono essere impiegati sui foruncoli, sulle scottature e in caso di emorroidi.

Con i principi estratti da questi fiori, si producono lozioni astringenti, decongestionanti ed emollienti, utili a normalizzare la secrezione sebacea, bagnoschiuma, emulsioni e maschere per pelli impure e grasse.

Il succo ricavato dai frutti può essere impiegato per tingere le fibre naturali, nelle varie tonalità del viola, un tempo era impiegato come sostanza colorante per il cuoio e fino a qualche decennio fa, si utilizzava per ricavarne inchiostro; dalle foglie è possibile ricavare un colorante verde e nero dalla corteccia.

I frutti ben maturi, possono essere mangiati, ma in genere vengono usati per la confezione di marmellate e

sciropi.

I fiori freschi, fritti in pastella e poi passati nello zucchero, sono un ottimo dolce, ottimi anche nelle insalate, nelle frittate e nelle macedonie.

I fiori secchi possono essere usati per aromatizzare bevande alcoliche, amari, il vino bianco e l'aceto: l'odore si trasforma in lieve e piacevole aroma.

Le infiorescenze lasciate leggermente appassire, vengono aggiunte al mosto per aromatizzare e favorire la spumantizzazione.

La bevanda più famosa prodotta con le bacche di Sambuco è la "sambuca romana", qualcuno produce anche il vino, pare sia ottimo.

#### **Curiosità:**

**Attenzione:** i frutti immaturi possono determinare fenomeni di intossicazione, per la presenza di glicosidi cianogenetici, con bruciore e senso di raschiamento alla gola, vomito e diarrea, mal di testa, difficoltà di respiro e crampi.

I frutti rappresentano un importante alimento per numerose specie di uccelli. Il legno è da sempre conosciuto, come materia prima per immanicare badili ed altri attrezzi agricoli, mentre i giovani rami privati del midollo, hanno fornito a generazioni di bambini più poveri di quelli d'oggi, ma ricchi di fantasia, cerbottane e fischietti sonori .

Il midollo di Sambuco, oggi è stato sostituito da materiali sintetici, ma sino a non molti anni fa, veniva impiegato nella strumentazione di laboratorio: in fisica, in microscopia e in modellistica.

La sua estrema rusticità lo fa apprezzare per qualsiasi intervento di ricostituzione vegetale di terreni spogli o degradati.

**Etymology:** *The name of the genus seems to derive from the Greek "Sambike", a musical instrument that was made with the branches of the elderberry emptied of the marrow, or from the Latin "sambuca", which is from the Greek "sambýk", in turn of oriental origin. Originally proper name of a stringed musical instrument, which later indicated wind instruments; the name of the species from the Latin "niger" = black, refers to the color of the drupes.*

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

*Emollient, sudoriferous, diaphoretic, laxative, diuretic plant, used in colds, cystitis and neuralgia.*

*Its medicinal properties have practically always been known, indeed in traditional medicine it was considered a true panacea.*

*Ripe fruits are purifying and laxative, they contain vitamins A and C; the juice has always been used in the treatment of neuralgia and stomach cramps.*

*The mucilages have an emollient action and the flavonoids an anti-inflammatory and diuretic action.*

*The bark can be used for rheumatism and inflammation of the bladder, in the retention of liquids in general.*

*A pinch of powdered dry leaves can help stop nosebleeds.*

*For internal use the flowers can be used to combat bronchitis, fever, constipation. For external use the flowers have astringent and soothing activity on the skin, they can be used on pimples, burns and in case of hemorrhoids.*

*With the principles extracted from these flowers, astringent, decongestant and emollient lotions are produced, useful for normalizing sebaceous secretion, bubble baths, emulsions and masks for impure and oily skin.*

*The juice obtained from the fruits can be used to dye the natural fibers, in various shades of purple, it was once used as a coloring substance for leather and until a few decades ago, it was used to obtain ink; from the leaves it is possible to obtain a green and black dye from the bark.*

*The ripe fruits can be eaten, but are generally used for making jams and syrups.*

*Fresh flowers, fried in batter and then passed in sugar, are an excellent dessert, also excellent in salads, omelette, and fruit salads.*

*Dried flowers can be used to flavor alcoholic and bitter drinks, and white wine and vinegar: the smell is transformed into a mild and pleasant aroma.*

*The inflorescences, left to dry slightly, are added to the must to flavor and promote sparkling.*

*The most famous drink produced with elderberries is the "Roman sambuca", some also produce wine which seems to be excellent.*

**You may like to know:** *Warning: immature fruits can cause intoxication phenomena, due to the presence of cyanogenic glycosides, with burning and a sense of scraping in the throat, vomiting and diarrhea, headache, difficulty in breathing and cramps.*

*The fruits represent an important food for numerous bird species. Wood has always been known as a raw material to handle shovels and other agricultural tools, while the young branches deprived of the pith have provided generations of children who are poorer than those of today, but rich in imagination, blowguns and whistles.*

*The elder pith, today has been replaced by synthetic materials, but until not many years ago, it was used in laboratory instrumentation: in physics, in microscopy and in modeling.*

*Its extreme rusticity makes it appreciated for any plant reconstitution of bare or degraded soils.*



# *Santoreggia*

## *Satureja montana L.*

È una pianta perenne e legnosa alla base, con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo tra i 2 ed i 30 cm, le porzioni erbacee seccano annualmente e rimangono in vita soltanto le parti legnose.

*It is a perennial and woody plant at the base, with wintering buds placed at a height from the ground*

*between the 2 and the 30 cm, the herbaceous portions dry annually and only the woody parts remain alive.*

**Etimologia:** incerta: forse da "séro, sátum" io semino, seminato, o dal greco "sátyros" satiro (in riferimento alle sue proprietà afrodisiache che le venivano attribuite) o ancora dall'arabo "s'átar" nome di molte piante. Il nome specifico deriva dal fatto che fu presto considerata un'erba da orto e da giardino e coltivata già dal IX sec. in Italia.

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

Antisettiche, antispasmodiche, carminative, toniche, stimolanti, espettoranti, stomachiche, antidiarroiche, digestive.

Uso erboristico: le sommità fiorite si usano in infuso, per combattere diarrea, digestioni difficili, disturbi gastrointestinali, per fluidificare catarro nei raffreddori e bronchiti, per lavare ferite e piaghe, e quale collutorio per la gola e la cavità orale infiammata.

Uso cosmetico: Aggiunta nell'acqua del bagno, toglie la stanchezza, tonifica, purifica e deodora il corpo, usata nel pediluvio toglie il gonfiore delle caviglie. Il suo infuso frizionato sui capelli, fortifica il bulbo pilifero e tiene lontano i pidocchi.

Pianta di grande interesse in cucina, viene anche usata in liquoreria e profumeria.

**Curiosità:** La Santoreggia era conosciuta dagli antichi romani col nome di Satureia = Erba dei satiri per la sua pelosità che richiamava quella dei satiri, ma anche per le sue ritenute notevoli proprietà afrodisiache, tanto che gli antichi raccomandavano moderazione nel suo consumo, per non scatenare una sessualità smodata ed incontrollabile (satirismo).

**Etymology:** *uncertain, perhaps from "séro, sátum": I sow, sown, or from the Greek "sátyros" satyr (referring to its aphrodisiac properties that were attributed to it) or from the Arabic "s'átar", the name of many plants. The specific name derives from the fact that it was soon considered a vegetable and garden herb and cultivated as early as the 9th century in Italy.*

**Properties and uses: Edible officinal species**

*Antiseptic, antispasmodic, carminative, tonic, stimulant, expectorant, stomachic, antidiarrheal, digestive.*

*Herbal use: the flowered tops are used in infusion, to combat diarrhea, difficult digestions, gastrointestinal disorders, to thin phlegm in colds and bronchitis, to wash wounds and sores, and as a mouthwash for the throat and inflamed oral cavity.*

*Cosmetic use: Added to bath water, it removes fatigue, it tones, purifies and deodorizes the body. When used in the foot bath it removes swelling of the ankles. Its infusion rubbed into the hair strengthens the hair bulb and keeps lice away.*

*Plant of great interest in the culinary use, it is also used in making liqueurs and perfumery.*

**You may like to know:** *The Savory was known by the ancient Romans with the name of Satureia = Grass of satyrs for its hairiness that recalled that of satyrs, but also for its considered remarkable aphrodisiac properties, so much so that the ancients recommended moderation in its consumption, in order not to unleash an inordinate and uncontrollable sexuality (satirism).*



# Tanaceto

## *Tanacetum vulgare*

Il *Tanacetum vulgare* è una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Asteracee. Il fusto, alto 80-120 cm è eretto e solcato e porta grandi foglie pennatopartite, con segmenti lineari lanceolati.

*The *Tanacetum vulgare* is a perennial herbaceous plant, belonging to the family of the Asteraceae. The stem, 80-120 cm tall, is erect and grooved and carries large pinnatopartite leaves, with linear lanceolate segments.*





# Tarassaco

## *Taraxacum officinale* L.

Pianta erbacea perenne con radice a fittone, fusti fiorali cavi privi di foglie. Rosetta basale con foglie e scapi fino a 45 cm. I capolini solitari sono formati da fiori ligulati gialli.

*Perennial herbaceous plant with taproot, hollow floral stems without leaves. Basal rosette with leaves and scapes up to 45 cm. The solitary flower heads are formed by yellow ligulate flowers.*

**Etimologia:** Il termine "Taraxacum" sembra derivi dal greco "tarasso" col significato di sanare, guarire in correlazione alle sue proprietà benefiche conosciute fin dall'antichità. Alcuni studi non escludono la sua derivazione dall'arabo Tharachakon= che indica erba amara, cicoria.

L'epiteto specifico da fúlvus fulvo, rossiccio: di colore biondo-rossiccio.

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

Aldilà delle proprietà diuretiche universalmente note, il tarassaco, in particolare il rizoma e la radice, aumenta la produzione della bile e il suo deflusso dal fegato all'intestino. I suoi estratti vengono pertanto utilizzati come purificanti, decongestionanti e disintossicanti epatici.

Al tarassaco vengono attribuite anche proprietà antinfiammatorie, ipoglicemiche, stimolanti l'attività pancreatica e ipocolesterolemizzanti (promuove l'eliminazione biliare del colesterolo in eccesso e ne riduce l'assorbimento grazie alla ricchezza in fitosteroli e fibre solubili).

Come tutte le composite, la radice di tarassaco è ricchissima di inulina, una fibra solubile con effetti prebiotici utili per migliorare la funzionalità intestinale e con la presenza del potassio può contribuire a regolarizzare i fluidi corporei e abbassare la pressione arteriosa.

**Curiosità:** Nella mitologia si narra che Teseo sotto consiglio di Hecate mangiò per 30 giorni di fila solo denti di leone, per diventare abbastanza forte e sconfiggere il Minotauro.

Dalla leggenda si può trarre un fondo di verità: uno studio statunitense ha infatti dimostrato come la pianta del dente di leone (tarassaco) sia molto più nutriente di altre "verdure" più rinomate quali broccoli e spinaci. Anche in passato la pianta del dente di leone veniva adoperata, soprattutto il latte emesso dalle foglie fresche, che si utilizzava come detergente per il corpo.

Un'altra tradizione popolare narra, invece, che soffiando sul pappo si può esprimere un desiderio e che se con un sol soffio tutti i semi volano via il desiderio si avvererà a breve.

Nel linguaggio dei fiori e delle piante il dente di leone simboleggia la fiducia, la forza e la speranza.

**Etymology:** *The term "Taraxacum" seems to derive from the Greek "tarasso" with the meaning of heal, heal in correlation with its beneficial properties known since ancient times. Some studies do not exclude its derivation from the Arabic Tharachakon = which indicates bitter grass, chicory. The specific epithet from fúlvus fawn, reddish: reddish-blond in color.*

**Properties and uses: Edible officinal species**

*Beyond the universally known diuretic properties, dandelion, in particular the rhizome and the root, increases the production of bile and its outflow from the liver to the intestine. Its extracts are therefore used as purifiers, decongestants and liver detoxifiers.*

*Anti-inflammatory, hypoglycemic, pancreatic and cholesterol-lowering properties are also attributed to dandelion (it promotes the biliary elimination of excess cholesterol and reduces its absorption thanks to the richness in phytosterols and soluble fibers).*

*Like all composites, dandelion root is very rich in inulin, a soluble fiber with prebiotic effects useful for improving intestinal function and with the presence of potassium it can help regulate body fluids and lower blood pressure.*

**You may like to know:** *In mythology it is said that Theseus, under the advice of Hecate, ate only dandelions for 30 days in a row, to become strong enough and defeat the Minotaur.*

*From the legend we can draw a grain of truth: a US study has in fact shown that the dandelion plant is much more nutritious than other more famous "vegetables" such as broccoli and spinach. Also in the past the dandelion plant was used, especially the milk emitted from the fresh leaves, which was used as a cleanser for the body.*

*Another popular tradition says, however, that by blowing on the pappus you can make a wish, if all the seeds fly away with a single breath, the wish will come true soon.*

*In the language of flowers and plants, the dandelion symbolizes trust, strength and hope.*





# Timo

## *Thymus vulgaris*

L'altezza massima che raggiunge la pianta è di circa 40 cm. Le foglie del timo sono persistenti, di piccole dimensioni, opposte e lanceolate, con un brevissimo picciolo.

*The maximum height reaching the plant is of about 40 cm. The leaves of the thyme are persistent, small in size, opposite and lanceolate, with a very short petiole.*

**Etimologia:** Il genere *Thymus* deriva il suo nome probabilmente dal latino “Tymis” o “Thymòsus”, cioè “che ha profumo” o dal greco Thymòs, “anima”; una seconda ipotesi lo fa derivare dall'egizio “tham”, termine riferito ad una pianta che era utilizzata per il lavaggio delle salme da imbalsamare.

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

La ricerca scientifica ha dimostrato che il Timo ha un effetto antisettico talmente forte da poter uccidere i bacilli in 40 secondi.

L'olio essenziale il cui costituente principale è il timolo possiede proprietà antibiotiche.

Al Timo vengono riconosciute proprietà antisettiche, antispastiche, aperitive, bechiche, carminative, antibiotiche, antifungine, deodoranti, diuretiche, vermifughe, antiputrefattive intestinali, balsamiche.

Il Timo è anche considerato sostanza eccitante e tonificante, raccomandato in caso di problemi respiratori, cattiva digestione, coliti, cistiti. Un infuso dà sollievo al mal di testa, nervosismo, tosse, influenza e aiuta contro l'acne dall'interno.

In cosmesi viene utilizzato come rinforzante dei capelli.

Viene usato anche in specialità veterinarie per uso interno o esterno.

### **Curiosità:**

L'utilizzo di specie del genere *Thymus* sia per usi officinale che culinari è antichissimo.

In particolare, tra le due specie più usate, vi è proprio *Thymus vulgaris* L., comunemente chiamato timo; l'altra è *Thymus pulegioides* L., comunemente chiamata serpillio, che ha proprietà simili seppure meno concentrate.

Il suo impiego alimentare è dovuto non solo alle sue proprietà aromatiche ma anche a quelle antisettiche che facilitano la conservazione dei cibi. Oltre a far parte del bouquet garni, il timo viene utilizzato per



aromatizzare brodi, ripieni, minestre. Si sposa bene con il pesce e le verdure (peperoni e patate) ma anche con il manzo e l'agnello, il pollo ed i piatti di cacciagione che richiedono una cottura lenta con aglio e vino. È spesso aggiunto ai burri aromatici.

**Etymology:** *The genus Thymus probably derives its name from the Latin “Tymis” or “Thymòsus”, that is “that has perfume” or from the Greek Thymòs, “soul”; a second hypothesis makes it derive from the Egyptian “tham”, a term referring to a plant that was used for washing the bodies to be embalmed.*

**Properties and uses: Edible officinal species**

*Scientific research has shown that Thyme has such a strong antiseptic effect that it can kill bacilli in 40 seconds.*

*The essential oil whose main constituent is thymol, has antibiotic properties.*

*Thyme is recognized with antiseptic, antispasmodic, aperitif, bechiche, carminative, antibiotic, antifungal, deodorant, diuretic, vermifuge, intestinal antiputrefactive, balsamic properties.*

*Thyme is also considered an exciting and invigorating substance, recommended in case of respiratory problems, indigestion, colitis, cystitis. An infusion relieves headaches, nervousness, cough, flu and helps against acne from the inside.*

*In cosmetics it is used as a hair strengthener.*

*It is also used in veterinary specialties for internal or external use.*

**You may like to know:** *The use of species of the genus Thymus for both medicinal and culinary uses is very ancient.*

*In particular, among the two most used species, there is Thymus vulgaris L., commonly called thyme; the other is Thymus pulegioides L., commonly called serpillus, which has similar properties but less concentrated.*

*Its use in food is due not only to its aromatic properties but also to the antiseptic properties that facilitate the preservation of food. In addition to being part of the bouquet garni, thyme is used to flavor broths, fillings, soups. It goes well with fish and vegetables (peppers and potatoes) but also with beef and lamb, chicken and game dishes that require slow cooking with garlic and wine. It is often added to aromatic butters.*





# Trifoglio dei prati

## *Trifolium pratense* L.

Pianta erbacea perenne alta fino a 40 cm, presenta uno stelo peloso sui cui si trovano le foglie. I fiori sono delle infiorescenze color rosso porpora.

*Perennial herbaceous plant tall up to 40 cm, it has a hairy stem on which are found the leaves. The flowers are purple red inflorescences.*

**Etimologia:** Il nome del genere deriva dal latino "tri" = "tre" e "folium" = "foglia" con riferimento alle foglie ternate, il nome specifico si riferisce all'habitat.

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

Erba dolciastra, rinfrescante, antispasmodica, espettorante, detergente, diuretica.

Utile nella cura di tosse, bronchite, infezioni, purificatore del sangue; in India si impiega per favorire la lattazione delle puerpere e come tonico uterino: favorisce il ristabilimento dell'utero dopo il parto.

Oltre che importante pianta foraggera, il Trifoglio rosso è impiegato nella rotazione agraria per l'arricchimento del suolo infatti i **Trifogli** presentano, sulle radici, dei piccoli tubercoli contenenti dei batteri "**Rhizobiumtrifali**", in grado di trasformare l'abbondante azoto presente nell'aria, che le piante non assorbono direttamente in ammonio organico, essenziale per la crescita delle stesse. *Trifolium pratense* è un'importante pianta mellifera, in alcuni luoghi l'unica fonte di nettare e di polline per le api nei mesi estivi, anche se i più affezionato impollinatori sembrano essere i bombi.

**Curiosità:**

All'epoca della dominazione inglese, Giorgio III, cercando di assicurarsi la collaborazione della nobiltà irlandese, istituì nel 1783, l'Ordine di San Patrizio, nel cui stemma faceva bella mostra il trifoglio. In questo modo, legato alla figura di San Patrizio, il trifoglio s'impose come uno dei simboli dell'Irlanda, tanto che il 17 marzo, festa del santo e della nazione, ancora oggi si possono vedere alcuni irlandesi portare sul vestito, come vuole la tradizione, uno o più mazzetti di trifoglio.

Il Trifoglio è sempre stato impiegato come motivo decorativo; nell'arte gotica le sue foglie erano raffigurate come simbolo della trinità.

**Etymology:** *The name of the genus comes from the Latin "tri" = "three" and "folium" = "leaf" with reference to the ternate leaves, the specific name refers to the habitat.*

**Properties and uses: Medicinal edible species**

*Sweet herb, refreshing, antispasmodic, expectorant, cleansing, diuretic.*

*Useful in the treatment of coughs, bronchitis, infections, blood purifier; in India it is used to favor the lactation of mothers and as a uterine tonic: it favors the restoration of the uterus after childbirth.*

*In addition to being an important forage plant, the red clover is used in the agricultural rotation for the enrichment of the soil. In fact, the Clovers have small tubercles on the roots containing "Rhizobiumtrifali" bacteria, capable of transforming the abundant nitrogen present in the air that the plants do not directly absorb in organic ammonium, which is essential for their growth. Trifolium pratense is an important melliferous plant, in some places the only source of nectar and pollen for bees in the summer months, although the most affectionate pollinators seem to be bumblebees.*

**You may like to know:** *At the time of the English dominion, George III, trying to secure the collaboration of the Irish nobility, established in 1783, the Order of St. Patrick, in whose coat of arms the clover was beautifully displayed. In this way, linked to the figure of St. Patrick, the shamrock became one of the symbols of Ireland to the point that still today on March 17<sup>th</sup>, the feast day of the saint and of the nation, Irish can be seen wearing one or more bunches of clover, as tradition dictates.*

*The Clover has always been used as a decorative motif; in Gothic art its leaves were depicted as a symbol of the trinity.*



# Uncaria

## Uncaria tomentosa

Pianta che può raggiungere una altezza di 3-5 m. Le foglie opposte, intere o bifide, caduche e ricoperte di lanugine (tomentosa), picciolate, presentano alla base 2 o 3 protuberanze a forma di uncino.

*Plant that can reach a height of 3-5 meters. The opposite leaves, entire or bifid, deciduous and covered by down (tomentose), petiolate, have at the base 2 or 3 protuberances shaped like a hook.*

**Etimologia:** Uncaria: dal latino uncus uncino, con riferimento alle spine uncinatate; tomentosa: da toméntum peluria: in riferimento alla presenza di peluria.

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

L'uncaria è una pianta dotata di una spiccata attività immunostimolante: indicata soprattutto in caso di malattie da raffreddamento oppure a scopo profilattico in associazione ad altre piante del genere. Le sono attribuite numerose proprietà, fra cui ricordiamo

quelle: antinfiammatorie, antivirali, antiossidanti, contraccettive e antitumorali.

Le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti ascritte alla pianta sono state confermate da studi condotti sia in vitro, sia in vivo. L'azione antiflogistica è imputabile soprattutto ai fitosteroli e ai triterpeni contenuti nella pianta, anche se le esatte molecole responsabili di quest'attività non sono ancora state individuate. Altri studi condotti su animali hanno, invece, dimostrato che gli estratti di uncaria sono in grado di esercitare un'azione antiossidante attraverso la riduzione dello stress ossidativo e attraverso un'azione protettiva sul DNA nei confronti dei danni esercitati dai radicali liberi.

Gli alcaloidi ossindolici contenuti nell'uncaria, invece, sono i responsabili dell'attività immunostimolante attribuita alla pianta.

**Curiosità:** Questa pianta è stata chiamata "Unghia di gatto" dagli indigeni del Perù per la sua forma particolare, che richiama appunto l'unghia del gatto ed in relazione alle spine a forma di uncino che servono alla pianta ad agganciarsi agli alberi, favorendone la crescita verso l'alto, in cerca della luce di cui necessita. È una pianta tradizionale di molti gruppi indigeni dell'America tropicale. Veniva utilizzata per le infiammazioni (specie reumatiche), artriti, infezioni del tratto urinario e per le ulcere gastriche, per purificare il sangue, per le impurità della pelle, per emorragie e irregolarità mestruale, nei casi di febbre e di asma, come normalizzante del corpo umano nel suo complesso. Nel Piura il decotto della corteccia è considerato anticoncezionale, (De Feo 1992).

### **Etymology:**

*Uncaria: from the Latin uncus hook, with reference to the hooked spines; tomentosa: from toméntum peluria: referring to the presence of hair.*

### **Properties and uses: Official species**

*The uncaria is a plant with a marked immunostimulating activity: indicated above all in case of colds or for prophylactic purposes in association with other plants of the genus. Numerous properties are attributed to it, among which we recall anti-inflammatory, antiviral, antioxidant, contraceptive and anticancer.*

*The anti-inflammatory and antioxidant properties ascribed to the plant have been confirmed by studies conducted both in vitro and in vivo. The anti-inflammatory action is mainly attributable to the phytosterols and triterpenes contained in the plant, even if the exact molecules responsible for this activity have not been identified yet.*

*Other studies conducted on animals, on the other hand, have shown that uncaria extracts are able to exert an antioxidant action through the reduction of oxidative stress and through a protective action on DNA against damage exerted by free radicals.*

*The oxindole alkaloids contained in the uncaria, on the other hand, are responsible for the immunostimulating activity attributed to the plant.*



L'olio è impiegato nella produzione di profumi muschiati.

Gli estratti possono essere utilizzati per aromatizzare gelati, prodotti da forno, bevande analcoliche, bibite, birra e tabacco.

**Curiosità:** L'uso della Valeriana come ipnoinducente è antico ed è stato descritto già nel IV secolo a.C., da Ippocrate, padre della medicina moderna. La valeriana che ha odore sgradevole, anticamente veniva chiamata fu, il termine Valeriana apparve per la prima volta intorno al X secolo.

Dioscoride la raccomandava come diuretico e antidoto contro i veleni, Plinio la considerava un analgesico, mentre Galeno la prescriveva come decongestionante.

Fabio Colonna (1567-1640) abbandonata l'attività forense a causa della salute cagionevole si dedicò allo studio della medicina, della storia naturale e della botanica, divenendo ben presto un esperto del settore. Affetto da epilessia volle curarsi con la polvere di questa pianta e venne così a scoprirne le proprietà antiepilettiche. Nello stesso periodo Lazare Riviére (1589-1655), medico di Montpellier, dopo esperimenti condotti sui suoi pazienti, giungeva alle medesime conclusioni, ritenendo la Valeriana dotata di efficacia curativa sul SCN e ritenendola pertanto efficace nella cura dell'epilessia.

**Attenzione:** l'assunzione di Valeriana può produrre una lieve riduzione dell'attenzione e della concentrazione. In seguito ad assunzione prolungata possono comparire cefalea, disturbi gastrointestinali, irrequietezza, agitazione, insonnia o sonnolenza diurna e difficoltà nel risveglio mattutino.

**Etymology:** *The name of the genus comes from the Latin "valere" = to feel good, and like the specific name it refers to the officinal use of the plant.*

### **Properties and uses: Officinal species**

*Bitter herb, with musky aroma, the hypogeeal parts are harvested for its hypotensive, sedative, anxiolytic, diuretic, antispasmodic, anticonvulsant, analgesic and antineuralgic properties.*

*It is present in the pharmacopoeias of many countries where it is marketed in both pharmaceutical and herbal preparations. It is used as an infusion, tincture, capsules, tablets.*

*For internal use in case of insomnia, hysteria, anxiety, cramps, migraines, difficult digestion due to nervous causes, hypertension, painful menstruation. This herb is considered a viable alternative to benzodiazepines for the treatment of transient sleep disorders.*

*For external use in case of eczema, ulcers and small lesions, to relieve the pain of bruises, lumbago and muscle strains.*

*The oil is used in the production of musky perfumes.*

*The extracts can be used to flavor ice cream, baked goods, soft drinks, beer and tobacco.*

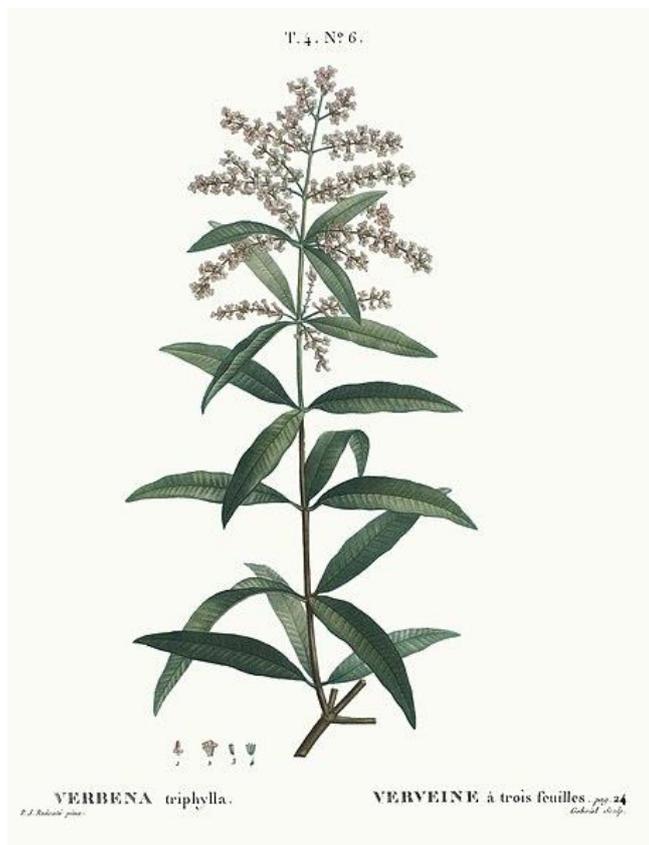
**You may like to know:** *The use of Valerian as a hypno-inducing agent is ancient and was described as early as the IV century BC, by Hippocrates, father of modern medicine. The valerian that has an unpleasant smell, was formerly called fu, the term Valerian appeared for the first time around the tenth century.*

*Dioscoride recommended it as a diuretic and antidote against poisons, Pliny considered it an analgesic, while Galen prescribed it as a decongestant.*

*Fabio Colonna (1567-1640) abandoned forensic activity due to poor health and devoted himself to the study of medicine, natural history and botany, soon becoming an expert in the sector. Suffering from epilepsy, he wanted to cure himself with the powder of this plant and thus came to discover its antiepileptic properties. In the same period Lazare Riviére (1589-1655), a doctor from Montpellier, after experiments conducted on his patients, reached the same conclusions, considering Valerian to have curative efficacy on the SCN and therefore considering it effective in the treatment of epilepsy.*



*Warning: taking Valerian can produce a slight reduction in attention and concentration. Headache, gastrointestinal disturbances, restlessness, agitation, insomnia or daytime sleepiness and difficulty in waking up in the morning may occur following prolonged intake.*



# Erba Luigina

*Aloysia citriodora P.  
Paláu*

Piccolo arbusto caducifoglio alto 100-150 cm con rami legnosi eretti e angolosi. Le foglie, ruvide al tatto, hanno una forma allungata e lanceolata, se strofinate emanano un intenso profumo di limone.

*Small deciduous shrub 100-150 cm tall with erect and angled woody branches. The leaves, rough to the touch, have an elongated and lanceolate shape, if rubbed emanate an intense scent of lemon.*

**ETIMOLOGIA:** Il nome del genere (Aloysia) è un omaggio a Maria Luisa di Parma (1751-1819), moglie di Carlo IV di Spagna. L'epiteto specifico citrodora deriva dal latino e significa dal profumo di limone.

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

Dalle foglie si estrae un olio essenziale, impiegato nell'industria cosmetica, ricco di composti volatili quali geraniolo, citrale e limonene. Foglie e fiori essiccati si possono usare per profumare armadi e ambienti.

In erboristeria si usa nella preparazione di tisane, infusi e impacchi. Si usa in cucina per fare liquori, marmellate, macedonie e come spezia. L'uso prolungato può però provocare disturbi allo stomaco, comprese le gastriti.

L'infusione viene usata come digestivo, carminativo e antispasmodico, in caso di dolori dello stomaco o indigestione. Si consuma anche come blando sedativo.

Ha una notevole quantità di melatonina, una sostanza usata come rilassante naturale che promuove il sonno notturno. Gli elementi utilizzati in infusione vengono raccolti due volte l'anno, in tarda primavera e inizio autunno. Vengono utilizzate foglie giovani e sommità fiorite.

**CURIOSITÀ** L'erba Luigia è collegata con la purificazione e con l'amore: si diceva che, per attirare un corteggiatore, bastava cospargere il palmo della mano con qualche goccia di olio essenziale per sfregarlo poi leggermente sulla mano della persona amata.

**ETYMOLOGY:** *The name of the genus (Aloysia) is a tribute to Maria Luisa of Parma (1751-1819), wife of Charles IV of Spain. The specific Citrodora epithet derives from the Latin and means from the scent of lemon.*

**Properties and uses: Medicinal edible species**

*An essential oil is extracted from the leaves, used in the cosmetic industry, rich in volatile compounds such as geraniol, citral and limonene. Dried leaves and flowers can be used to perfume wardrobes and rooms.*

*In herbal medicine it is used in the preparation of herbal teas, infusions and compresses. It is used in the kitchen to make liqueurs, jams, fruit salads and as a spice. Prolonged use, however, can cause stomach pain, including gastritis.*

*The infusion is used as a digestive, carminative and antispasmodic, in case of stomach pain or indigestion. It is also consumed as a mild sedative.*

*It has a significant amount of melatonin, a substance used as a natural relaxant that promotes night sleep. The elements used in infusion are harvested twice a year, in late spring and early autumn. Young leaves and flowering tops are used.*

**You may like to know:** *Luigia herb is connected with purification and love: it was said that, to attract a suitor, it was enough to sprinkle the palm of the hand with a few drops of essential oil and then rub it lightly on the hand of the loved one.*





# Verga d'Oro

## *Solidago virgaurea* L.

Pianta perenne della famiglia delle Asteracee, alta fino a 60 cm, dal fusto levigato, eretto e cilindrico, di colore scuro. Le foglie sono opposte, ovali e poco picciolate. I fiori, di colore giallo, sono molto aromatici.

*Perennial plant of the family of the Asteraceae, tall up to 60 cm, with smooth stem, erect and cylindrical, of dark colour. The leaves are opposite, oval and little petiolate. The yellow flowers are very aromatic.*

**Etimologia:** Il nome virgaurea deriva dalla spiga del fiore che termina in un colore giallo oro; dal latino: solidago= rendere solido, integro.

**Proprietà ed utilizzi:** + Specie officinale

La verga d'oro è nota per le sue proprietà diuretiche, astringenti ed antinfiammatorie. E' quindi indicata negli stati infiammatori del tratto urinario inferiore (cistiti, uretriti) ed in presenza di calcoli renali (ne ostacola la formazione).

Rappresenta un ingrediente tipico degli integratori naturali ad azione drenante, destinati al trattamento della ritenzione idrica e degli inestetismi della cellulite. La sua azione diuretica e depurativa la rende utile in presenza di gotta ed iperuricemia.

Per massimizzare l'eliminazione delle scorie metaboliche, la verga d'oro andrebbe associata ad una dieta ricca di liquidi ed alimenti di origine vegetale (per il loro contenuto in potassio e magnesio).

**Curiosità:** Specie abbastanza recente, nata non più di 4.000 anni fa (fonte Dipartimento di scienze botaniche dell'Università di Pisa) formatasi nell'epoca successiva all'ultima glaciazione quando la Solidago virgaurea che aveva raggiunto il mare è riuscita a dar vita, trasformandosi, a questa nuova sottospecie con caratteristiche completamente diverse, adatta ad ambienti dunali e litoranei.

Il binomio scientifico attualmente accettato (solidagovirgaurea) è stato proposto da Carl von Linné, nel 1753.

Il miele di solidago è prodotto soprattutto in estate nelle zone adiacenti i fiumi della pianura padana.

Si tratta di un miele delicato e non persistente. E' un miele che cristallizza in modo compatto con grani medi, mangiatelo con i formaggi freschi è la morte sua.

**Etymology:** *The name virgaurea derives from the spike of the flower which ends in a golden yellow color; from the Latin: solidago = to make solid, integral.*

**Properties and uses: Official species**

*The Goldenrod is known for its diuretic, astringent and anti-inflammatory properties. It is therefore indicated in inflammatory states of the lower urinary tract (cystitis, urethritis) and in the presence of kidney stones (it hinders their formation).*

*It is a typical ingredient of natural supplements with a draining action, intended for the treatment of water retention and cellulite blemishes. Its diuretic and purifying action makes it useful in the presence of gout and hyperuricemia.*

*To maximize the elimination of metabolic waste, the Goldenrod should be associated with a diet rich in liquids and foods of plant origin (due to their potassium and magnesium content).*

**You may like to know:** *A fairly recent species, born no more than 4,000 years ago (source Department of Botanical Sciences of the University of Pisa) had formed in the period following the last glaciation when the Solidago virgaurea, that had reached the sea, managed to transform itself and give life to this new subspecies with completely different characteristics, suitable for dune and coastal environments.*

*The currently accepted scientific binomial (solidago virgaurea) was proposed by Carl von Linné, in 1753.*

*Solidago honey is produced mainly in summer in the areas adjacent to the rivers of the Po Valley.*

*It is a delicate and non-persistent honey that crystallizes in a compact way with medium grains, it goes perfectly with fresh cheeses.*



# *Vite Canadese*

# *Ampelopsis brevipedunculata*

La vite canadese è una pianta molto vigorosa. I tralci crescono rapidamente attaccandosi a muri, recinzioni od alberi.

*The Canadian vine is a very vigorous plant. The shoots grow rapidly sticking to walls, fences or trees.*

**Etimologia.** Il nome deriva dal greco parthenos, vergine e kissos (latinizzato come "cissus"), "edera"

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

Gli effetti benefici della vite vergine sono dovuti al suo elevato contenuto in proantocianidine, sostanze dall'elevata azione antiossidante protettiva riscontrata principalmente a livello cardiovascolare. Il rimedio naturale più importante che si ricava da questa pianta è il gemmoderivato (noto anche come macerato glicerico): quest'ultimo si ottiene dalla macerazione dei suoi giovani germogli. Benché le proprietà terapeutiche della vite siano conosciute da poco tempo, il suo macerato si è imposto come importante rimedio per quanto riguarda le affezioni a carico del sistema osteoarticolare, soprattutto in caso di artrite e nelle sindromi infiammatorie che si localizzano nelle articolazioni e nei tessuti connettivi. Più nello specifico, le sue indicazioni sono le sindromi reumatiche su base infiammatoria come l'artrite e l'artrite reumatoide, la spondilite anchilosante, la periartrite scapolo-omerale, e le aderenze post-infiammatorie.

**CURIOSITA':** La "Grande villa di Wenzhou", così chiamata dai cittadini di Wenzhou, presenta le pareti esterne coperte dalla vite americana. Fuori dal portone c'è anche una cascata artificiale che scorre lentamente. In estate non c'è bisogno di accendere l'aria condizionata all'interno di questo edificio reso ecologico dalla copertura delle piante.

**Etymology.** *The name derives from the Greek parthenos, virgin and kissos (Latinized as "cissus"), "ivy"*

## **Properties and uses: Official species**

*The beneficial effects of virgin grapevine are due to its high content of proanthocyanidins, substances with a high protective antioxidant action found mainly at the cardiovascular level. The most important natural remedy obtained from this plant is the bud extract (also known as glycerine macerate): the latter is obtained from the maceration of its young shoots. Although the therapeutic properties of the vine have been known for a short time, its macerate has become an important remedy for diseases affecting the osteoarticular system, especially in the case of arthritis and inflammatory syndromes that are localized in the joints and connective tissues. More specifically, its indications are rheumatic syndromes on an inflammatory basis such as arthritis and rheumatoid arthritis, ankylosing spondylitis, scapulohumeral periarthritis, and post-inflammatory adhesions.*

**You may like to know:** *the "Great Villa of Wenzhou", so called by the citizens of Wenzhou, has the outer walls covered with American vine. Outside the front door there is also a slowly flowing artificial waterfall. In summer there is no need to turn on the air conditioning inside this building made ecological by the covering of plants.*



# Zafferano Vero

*Crocus sativus* L.



Lo zafferano è una pianta erbacea perenne dotata di un bulbo-tubero sferico che è carnoso e bianco all'interno, mentre esternamente è rivestito da membrane brunorossicce.

*Saffron is a perennial herbaceous plant with a spherical bulb-tuber that is fleshy and white inside, while externally it is covered by brownish membranes.*

**Etimologia:** deriva dal greco "kròkos = zafferano" che a sua volta è la traduzione dall'arabo "safran =zafferano".

**Proprietà ed utilizzi:** ● **Specie commestibile**

Si usa in fitoterapia nel trattamento dei disturbi dell'umore, come sedativo e antispasmodico con attività antielmintica, efficace contro il mal d'auto. Infatti, i suoi principi attivi regolando la produzione di alcuni neurotrasmettitori cerebrali responsabili del tono dell'umore, sono in grado di placare l'ansia. Oltre a rendere gustosi e saporiti i più diversi piatti, la polvere di zafferano è una miniera di sostanze preziose per l'organismo: essendo lo zafferano uno dei più potenti antiossidanti, contrasta i radicali liberi, responsabili dell'accelerazione dell'invecchiamento cellulare. Inoltre questa spezia favorisce le funzioni digestive, stimola l'apparato digerente, aumentando la secrezione di bile e di succhi gastrici. Per questo è molto usato anche nella preparazione di liquori digestivi. Negli ultimi tempi, lo zafferano si sta rivelando rimedio naturale molto efficace anche per molti disturbi legati allo stile di vita moderno come stress, depressione. Recenti studi hanno, infatti, evidenziato che lo zafferano possiede proprietà e benefici sulla parte del sistema nervoso che regola i recettori sensoriali del movimento dei muscoli e delle articolazioni, esercitando perciò un'azione calmante, analgesica e antispasmodica, che induce uno stato di rilassamento muscolare. È un afrodisiaco antico e moderno: già utilizzato dalle divinità greche per risvegliare l'energia sessuale, oggi è stato confermato che lo zafferano stimola la produzione di ormoni che tonificano la sfera sessuale, mentre gli antiossidanti migliorano la circolazione.

**Curiosità:** se è la spezia più costosa del mondo un motivo ci sarà: ci vogliono 80.000 fiori per produrre 453 grammi di zafferano. Si raccoglie in autunno, rigorosamente a mano, da raccoglitori (quasi sempre donne) specializzati, che staccano i 3 stigmi uno per uno. E la raccolta si fa all'alba, prima che gli stigmi si aprano, per preservarne sapore e aroma. Oggi l'Iran produce il 90% della quantità mondiale: in Italia lo

zafferano viene coltivato in sei regioni (Sardegna, Abruzzo, Toscana, Umbria, Emilia Romagna e Liguria) che insieme coltivano 50 ettari l'anno, di cui 32 solo in Sardegna. Ci sono norme internazionali che definiscono le sue qualità, stabilendo 4 categorie in base a colore, aroma e sapore. Esistono anche degustatori professionisti

***Etymology:*** comes from the Greek "kròkos = saffron" which in turn is the translation from the Arabic "safran = saffron".

***Properties and uses: Edible species***

*It is used in herbal medicine in the treatment of mood disorders, as a sedative and antispasmodic with anti-helminthic activity, effective against car sickness. In fact, its active ingredients, by regulating the production of some brain neurotransmitters responsible for mood, are able to calm anxiety. In addition to making the most diverse dishes tasty and tasty, saffron powder is a mine of precious substances for the body: since saffron is one of the most powerful antioxidants, it fights free radicals, responsible for accelerating cellular aging. In addition, this spice promotes digestive functions, stimulates the digestive system, increasing the secretion of bile and gastric juices. For this reason it is also widely used in the preparation of digestive liqueurs. In recent times, saffron is proving to be a very effective natural remedy for many ailments related to the modern lifestyle such as stress, depression. Recent studies have, in fact, shown that saffron has properties and benefits on the part of the nervous system that regulates the sensory receptors for the movement of muscles and joints, thus exerting a calming, analgesic and antispasmodic action, which induces a state of muscle relaxation. . It is an ancient and modern aphrodisiac: already used by the Greek gods to awaken sexual energy, today it has been confirmed that saffron stimulates the production of hormones that tone the sexual sphere, while antioxidants improve circulation.*

***You may like to know:*** if it is the most expensive spice in the world there must be a reason: it takes 80,000 flowers to produce 453 grams of saffron. It is harvested in autumn, strictly by hand, by specialized collectors (almost always women), who remove the 3 stigmas one by one. And the harvest is done at dawn, before the stigmas open, to preserve their flavor and aroma. Today Iran produces 90% of the world quantity; in Italy saffron is grown in six regions (Sardinia, Abruzzo, Tuscany, Umbria, Emilia Romagna and Liguria) which together cultivate 50 hectares a year, of which 32 only in Sardinia. There are international standards that define its qualities, establishing 4 categories based on color, aroma and flavor. There are also professional tasters.





# Zenzero

## *Zingiber officinale*

Pianta erbacea perenne che ha l'aspetto di una canna con grossi rizomi orizzontali tuberosi, molto aromatici e dal profumo canforato, con sentore di Limone e Citronella.

*Perennial herbaceous plant that has the appearance of a cane with large horizontal tuberous rhizomes, very aromatic and camphor-scented, with hints of Lemon and*

*Citronella.*

**Etimologia:** dal latino *zingiber* che deriva dal greco ζιγγίβερι o ζιγγίβερις

**Proprietà ed utilizzi:** ● **Specie commestibile**

Viene considerato un'agente naturale digestivo, antiemetico, carminativo, spasmolitico, antinfiammatorio, antivirale, epatoprotettivo, diaforetico e ipolipemizzante

Andando più nello specifico, questi sono i principali utilizzi terapeutici dello Zingiber officinale: aiuta contro vomito e diarrea, previene e contrasta le infezioni virali respiratorie, allevia l'emicrania, previene il mal di mare, aiuta contro la nausea e le vertigini, allevia i sintomi dell'artrosi, aiuta contro l'ansia, agisce contro l'ulcera. La maggior parte di questi potenziali benefici terapeutici sono stati confermati da studi scientifici in vivo o in vitro. Per esempio, l'attività antiulcera sarebbe riconducibile alle caratteristiche dell'olio essenziale. Stessa cosa dicasi per gli effetti contro l'emicrania e le malattie reumatiche (anca e ginocchio), seppur gli studi a riguardo abbiano evidenziato moderati benefici. I risultati più promettenti, invece, sono quelli inerenti alle proprietà antivirali e antiemetiche.

**Curiosità:** L'impiego medico tradizionale dello zenzero risale – come accennato in precedenza – ai tempi dei greci e dei romani. Dioscoride, per esempio, la menziona tra le 54 piante medicinali dell'epoca. Galeno, invece, la indicava come rimedio naturale per l'alitosi. Nella medicina tibetana veniva impiegata con preparazioni topiche contro il raffreddore e la bronchite mentre gli arabi utilizzavano lo zenzero come afrodisiaco. Dal dicembre 2010, con la direttiva del Ministero della Salute, si consente di inserire negli integratori alimentari le sostanze e gli estratti vegetali di questa pianta in particolare cita rhizoma, oleum.

**Etymology:** from the Latin *zingiber* which derives from the Greek *ζιγγίβερι* or *ζιγγίβερις*

**Properties and uses: Edible species**

*It is considered a natural digestive, antiemetic, carminative, spasmolytic, anti-inflammatory, antiviral, hepatoprotective, diaphoretic and lipid-lowering agent.*

*To be more specific, these are the main therapeutic uses of *Zingiber officinale*: it helps against vomiting and diarrhea, it prevents and fights respiratory viral infections and relieves migraines, it prevents seasickness, helps against nausea, dizziness, anxiety, it relieves symptoms of arthrosis and acts against ulcer. Most of these potential therapeutic benefits have been confirmed by in vivo or in vitro scientific studies. For example, the anti-ulcer activity would be attributable to the characteristics of the essential oil. The same thing can be said for the effects against migraines and rheumatic diseases (hip and knee), although studies in this regard have shown moderate benefits. The most promising results, on the other hand, are those related to antiviral and antiemetic properties.*

**You may like to know:** *The traditional medical use of ginger dates back - as previously mentioned - to the times of the Greeks and Romans. Dioscorides, for example, mentions it among the 54 medicinal plants of the time. Galen, on the other hand, indicated it as a natural remedy for bad breath. In Tibetan medicine it was used with topical preparations against colds and bronchitis while the Arabs used ginger as an aphrodisiac. Since December 2010, with the directive of the Ministry of Health, it is allowed to include in food supplements the substances and plant extracts of this plant in particular *rhizoma, oleum*.*

