

# Curiosando nell'orto

visita guidata all'orto botanico di Padova  
in compagnia della dott.ssa Anna Paola De Lazzari

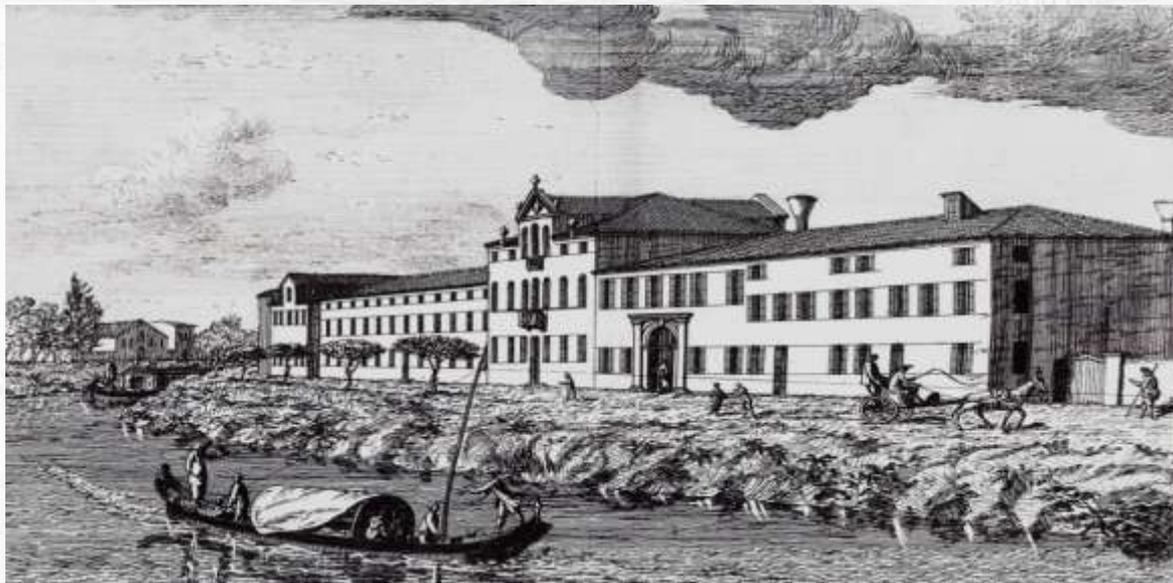
**domenica 18 maggio 2014**

A parte qualche passeggiata in montagna per andare a funghi o per sciare, a parte qualche fine settimana passato in agriturismo a riempire la pancia più che i polmoni, nessuno cerca più le piante e pochi le conoscono; però tutti siamo consapevoli dell'importanza del verde, anche se poi raramente facciamo qualcosa per la sua tutela.

Questa visita non vuole essere una passeggiata in un museo ma un percorso curioso che ci aiuti a conoscere le piante e ci stimoli a tutelare un patrimonio indispensabile per la nostra sopravvivenza.

Le piante non solo valorizzano il nostro paesaggio, ma impreziosiscono la nostra tavola e difendono la nostra salute. Vale quindi la pena di conoscerle perché, come dice il duca di Brentaombrosa: ***chi usa le piante non ha bisogno di farmaci.***

Il presidente Ennio Caggiano



Associazione di promozione sociale  
“villa Bembo”  
vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

*“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”*

Andrea Palladio, I quattro libri dell’architettura. Venezia 1581



# ACHILLEA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Achillea* **Specie:** *millefolium*

**Nomi comuni:** millefoglie, erba del soldato, stagnasangue, erba delle ferite

**Habitat:** nelle regioni temperate dal piano fino a 3000 mt di altezza

**Droga:** foglie e sommità fiorite

**Principi attivi:** flavonoidi, olio essenziale( terpeni ed azuleni, tracce di tuione), lattoni sesquiterpenici, guaianolidi, polieni, flavonoidi, betania, stachidrina

**Raccolta:** dalla primavera fino all'autunno

**Proprietà:** aromatiche, aperitive, digestive, blandamente diuretiche, astringenti, vulnerarie, emmenagoghe, sedative, flebotoniche, ipotensive, emostatiche e antiemorroidarie,

**Indicazioni terapeutiche:** dispepsia, coliche addominali, colite spastica, gastriti, inappetenza, cistiti, dismenorrea, ferite, emorroidi, insonnia, ansia, ustioni, varici, epistassi

**Ricette:** infuso(3 gr x 100 ml di acqua), tintura (20 gr x 100 ml di alcool a 50° a macero x 10 gg), tintura vinosa (5 gr x 100 ml di vino bianco a macero x 10 gg), semicupi con il decotto, amari, vermut, genepi

**Avvertenze:** a dose elevate il tuione è tossico, non usare in gravidanza e allattamento

# ARTEMISIA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Artemisia* **Specie:** *absinthium*

**Nomi comuni:** assenzio maggiore, sirena verde

**Habitat:** zone temperate

**Droga:** foglie e sommità fiorite

**Raccolta:** da marzo a settembre le foglie, sommità fiorite in luglio-agosto

**Principi attivi:** olio essenziale (tujone, alcol tujlico, fellandrene, cadinene, pinene, sabinene, mircene, bisabolene, cariofillene, azulene), artemisetina, glucoside amaro (absintina)

**Proprietà:** aromatizzanti, amaricanti, aperitive, digestive, stimolanti, vermifughe, emmenagoghe, antiinfiammatorie, antisettiche, colagoghe ed epatoprotettrici, allontana le lumache dall'orto, antipulci, antitarme, anti-topi

**Indicazioni terapeutiche:** inappetenza, indigestione, parassiti intestinali, dispepsia, dismenorrea

**Ricette:** distillati, vermouth, decotto (0,5 gr in 100 ml di acqua senza coperchio per favorire l'evaporazione dell'O.E.), infuso nella stessa proporzione dopo i pasti, tintura (20 gr x 100 ml di alcool a 60° a macero x 5 gg da assumere prima o dopo dei pasti a cucchiani), tintura vinosa (1grx100 ml di vino bianco a macero x 5 gg da assumere prima o dopo i pasti).

**Avvertenze:** attenzione non eccedere le dosi per la presenza di tujone neurotossico

# ACONITO



**Famiglia:** Ranunculaceae **Genere:** *Aconitum* **Specie:** *napellus*

**Nomi comuni:** napel, erba tora, erba riga, Napell, Mapel, Radis del dialol, Napello, erba velenosa, Accunonete

**Habitat:** nei boschi e prati delle Alpi

**Droga:** radice tuberosa, foglie (tutta la pianta è velenosa)

**Principi attivi:** alcaloidi diterpenici (aconitina), acidi organici, resina, mannite

**Raccolta:** foglie d'estate e tuberi in autunno

**Proprietà:** antinevralgiche, sedative, analgesiche, antipiretiche, antiinfiammatorie, diuretiche, antireumatiche

**Indicazioni terapeutiche:** febbre, ansia, attacchi di panico, reumatismi e nevralgie, mal di gola, otalgie, sciatalgie dopo colpo di freddo

**Ricette:** tintura ed estratto da usare rigorosamente sotto controllo del medico

**Avvertenze:** una delle piante più tossiche della flora alpina, attenzione a toccarla con le mani

# AGNOCASTO



**Famiglia:** Verbenaceae **Genere:** *Vitex* **Specie:** *agnus-castus*

**Nomi comuni:** pepe falso, pepe dei monaci, albero della castità

**Habitat:** regioni umide mediterranee

**Droga:** frutti maturi ed essiccati, parti aeree

**Principi attivi:** pinene, cineolo, flavonoidi, casticina, vitexina, isovitexina, alcaloidi, viticina, glucosidi iridoidi, aucubina, castina

**Raccolta:** i germogli in primavera, le inflorescenze in agosto-settembre

**Proprietà:** galattogoghe, emmenagoghe, sedative, antiestrogenica, anafrodisiaca nel maschio, aperitive, eupetiche, stimolanti, carminative

**Indicazioni terapeutiche:** ipogalattia, sindrome pre-mestruale, dismenorrea, mastodinia, infertilità, insufficienza del corpo luteo, menopausa, vampate di calore

**Ricette:** droga secca, estratto, T.M.

**Avvertenze:** utilizzare con cautela nei pazienti in trattamento ormonale, nella depressione, nel Parkinson e in gravidanza, non usare i frutti perché tossici

# ALKECKENGI



**Famiglia:** Solanaceae **Genere:** *Physalis* **Specie:** *alkekengi*, *P. pubescens*

**Nomi comuni:** chichingero, vescicaria, palloncino, ciliegia dell'ebreo, ciliegia d'inverno

**Habitat:** Europa ed Asia

**Droga:** frutti

**Principi attivi:** alcaloide steroidale fisalina, acido ascorbico, vitanoidi

**Raccolta:** i frutti in agosto-settembre

**Proprietà:** aromatiche, aperitive, coleretiche, lassative, diuretiche, antiuriche, antiinfiammatorie, depurative

**Indicazioni terapeutiche:** stipsi, afte, gengiviti, laringiti, gastriti, coliti, bronchiti, blefaro-congiuntiviti, eritemi cutanei, couperose, esiti di traumatismi articolari

**Ricette:** i frutti freschi con la cioccolata o marmellate in pasticceria, in campo fitoterapico si sfrutta la presenza di fisalina per facilitare l'emissione di acido urico e ossalico. L'infuso delle bacche è indicato in tutte le forme di ritenzione di acido urico, specie nella gotta e nell'artrite.

**Avvertenze:** attenzione alle parti verdi della pianta perché contengono forti concentrazioni di alcaloidi

# ALOE



**Famiglia:** Aloaceae **Genere:** *Aloe* **Specie:** *arborescens*, *A.vera*

**Nomi comuni:** aloe

**Habitat:** Africa settentrionale, regioni desertiche, mediterraneo

**Droga:** foglie

**Principi attivi:** flavonoidi, polisaccaridi, antrachinoni (aloina, aleomodina), resinotannoli, alchilcromoni, vitamine, sali minerali, enzimi, aminoacidi

**Raccolta:** aprile - settembre

**Proprietà:** depurative, purgative, disintossicanti, toniche, immunostimolanti, anti-age, cicatrizzanti, epatoprotettive, antiossidanti, antivirali, antiinfiammatorie, antiipertensive, antitumorali

**Indicazioni terapeutiche:** malattie reumatiche, infiammazioni genito-urinarie, ipertrofia prostatica, impurità cutanee, psoriasi, neoplasie, infezioni virali e batteriche, ipertensione arteriosa, insufficienza epatica e digestiva, stipsi, diabete

**Ricette:** succo (ricetta di padre Romano Zago), tintura, estratto, gelatina, gel, creme, saponi

**Avvertenze:** irritante per l'intestino non può essere assunta per lungo periodo e nelle patologie intestinali infiammatorie

# BARDANA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Arctium* **Specie** *lappa*

**Nomi comuni:** orecchie di elefante, lappola, giatte, spina buoi,...

**Habitat:** euroasiatico temperato

**Droga:** foglie e rizoma, semi

**Principi attivi:** olio essenziale, inulina, mucillagini, lappatina, lignani (arctigenina), fitosteroli, acido clorogenico, polifenoli, tarassatrterolo, acido acetico, artiolo, endesmolo, fulkinone, artiina, artigemma, glucoside, tannini, vitamine

**Raccolta:** le foglie in maggio-luglio prima della fioritura, radici in autunno nel primo anno di vegetazione

**Proprietà:** dermopurificanti (acido clorogenico), antiseborroiche, antiacne, colagoghe, coleretiche, diuretiche, diaforetiche, uricosuriche, antisettiche, ipocolestetolemizzanti, antigottose, ipoglicemizzanti

**Indicazioni terapeutiche:** dermatosi, acne, diabete, ipercolesterolemia, gotta, insufficienza epatica, micosi, disturbi digestivi, punture d'insetto, neoplasie (formula Essiac),

**Ricette:** gambi giovani consumati crudi, foglie consumate cotte, succo fresco x frizioni sui capelli grassi e sulla cute, estratto fluido, secco, tintura madre, droga, infuso (4 gr x 100 ml acqua), tintura vinosa (4gr x 100 ml di vino bianco a macerare x 5 gg), decotto (10 gr x 100 ml di acqua x uso esterno)

**Avvertenze:** nessuna

# BELLADONNA



**Famiglia:** Solanaceae **Genere:** *Atropa* **Specie:** *belladonna*

**Nomi comuni:** belladonna, tabacco selvatico, solatro maggiore...

**Habitat:** zone montane e sub-montane

**Droga:** foglie e radici

**Principi attivi:** alcaloidi tropanici (atropina, iosciamina, scopolamina), flavonoidi, tannini

**Raccolta:** dalla primavera a tutta l'estate

**Proprietà:** parasimpaticolitiche, spasmolitiche, sedative, midriatiche, antidispnoiche, omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** asma, coliche, anestesia, tachicardia, nausea, vomito, interventi oculistici, iperpiressia

**Ricette:** droga, tintura, estratto, granuli omeopatici, sigarette antiiasmatiche

**Avvertenze:** tutta la pianta è molto velenosa

# BORRAGINE



**Famiglia:** Boraginaceae **Genere:** *Borago* **Specie:** *officinalis*

**Nomi comuni:** burage, burraxa, borrajina, vorragine, burascena.....

**Habitat:** zona mediterranea e submontana, origine medio-oriente

**Droga:** foglie, fiori, la porzione aerea della pianta, semi( olio)

**Principi attivi:** antociani, mucillagini, resine, nitrati di potassio, fitoestrogeni

**Raccolta:** foglie in aprile-giugno prima della fioritura, i fiori si recidono appena dischiusi in giugno-luglio, la porzione aerea della pianta in giugno-luglio

**Proprietà:** emollienti, espettoranti, diuretiche, sudorifere, depurative, antireumatiche, antiinfiammatorie

**Indicazioni terapeutiche:** sindromi influenzali, tosse, cure depurative e disintossicanti, infiammazioni delle mucose buccali e della pelle, gotta, reumatismi, apicoltura

**Ricette:** uso alimentare cotta e cruda (fiori), infuso (1,5 gr fiori in 100 ml di acqua), tintura vinosa (3 gr in 100 ml di vino bianco a macero x 5 gg), decotto foglie (2 gr x 100 ml acqua), infuso di tutta la pianta x uso esterno, uso cosmetico

**Avvertenze:** L'uso alimentare della borragine allo stato crudo, è sconsigliato in via precauzionale in quantità notevoli a causa della presenza, in alcune fasi vitali della pianta, di composti pirrolizidinici a presunta attività epatotossica.

# CALENDULA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Calendula* **Specie:** *officinalis*

**Nomi comuni:** fiorancio, calliandra, fiore del mese, garofano di Spagna

**Habitat:** originaria Nord Africa, zona mediterranea e sub-montana

**Droga:** capolini, sommità fiorite, foglie

**Principi attivi:** caroteni e xantofille (calendulina), mucillagini, resine, flavonoidi, saponine dell'acido oleanolico

**Raccolta:** da marzo a novembre

**Proprietà:** emmenagoghe, coleretiche, antispasmodiche, antiinfiammatorie, decongestionanti, lenitive, idratanti, vulnerarie, omeopatiche, diuretiche, immunostimolanti, antitumorali, antimicotiche, flebotoniche, tintorie

**Indicazioni terapeutiche:** dismenorrea, arrossamenti e ustioni cutanee, calli, geloni, ulcera gastrica, afte, vaginiti, eritemi da pannolino, varici, micosi del piede, neoplasie, verruche, scabbia, insufficienza epatica

**Ricette:** cruda x uso culinario x decorare x colorare (burro), polpa x applicazioni esterne, infuso (1 gr x 100ml acqua), decotto (6 gr x 100 ml acqua), tintura (20 gr x 100 ml di alcool a 25° a macero x 5 gg), crema, pomata

**Avvertenze:** può provocare emolisi a dosaggi elevati, sconsigliata in gravidanza e allattamento.

# CAMEDRIO



**Famiglia:** Lamiaceae **Genere:** *Teucrium* **Specie:** *chamaedrys*

**Nomi comuni:** querciola, erba viva, erba china, lamedrio, calamndrina...

**Habitat:** mediterranea e sub-alpina

**Droga:** sommità fiorite

**Principi attivi:** resina amara, olio essenziale tannini

**Raccolta:** da maggio a luglio

**Proprietà:** digestive, regolarizzatrici delle funzioni intestinali, carminative, stomachiche, antitumorali

**Indicazioni terapeutiche:** attualmente nessuna

**Ricette:** pianta liquoristica usata molto in passato nei vermouth, negli amari, componente dello Chartreuse

**Avvertenze:** dagli ultimi studi risulta essere una pianta epatotossica, ed il suo uso in qualunque forma è proibito dallo stesso Ministero della Salute (Firenzuoli, 2008).

# CARDIACA



**Famiglia:** Lamiaceae **Genere:** *Leonorus* **Specie:** *cardiaca*

**Nomi comuni:** cirsudda, lemuro, coda di leone

**Habitat:** diffuso dal mare alla regione montana

**Droga:** porzione aerea della pianta

**Principi attivi:** alcaloidi (stachidrina), glucosidi (leonurina, bufenolidi), olio essenziale, flavonoidi, saponine, fenolacidi, tannini, iridoidi, diterpeni

**Raccolta:** giugno-luglio

**Proprietà:** antispasmodiche, diuretiche, cardiosedative, ipotensive, sedative, analgesiche, emmenagoghe, anticoagulanti

**Indicazioni terapeutiche:** ipertensione, palpitazioni, menopausa, stress, dismenorrea, ipertiroidismo, insonnia

**Ricette:** infuso (2 gr x 100 ml di acqua), tintura (20 gr x 100 ml di alcool a 20°)

**Avvertenze** Dato l'effetto anticoagulante è controindicata nei trattamenti con fans o Warfarin poiché potenzia l'azione di questi farmaci e in gravidanza

# CARDO MARIANO



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Sylibum* **Specie:** *marianum*

**Nomi comuni:** cardo santo, cardo marian, latte di Maria, cardo asinino, cardo macchiato

**Habitat:** dal mare ai monti nelle zone mediterranee

**Droga:** semi, foglie, radice

**Principi attivi:** flavonoidi (taxifolina, quercetina, didrocapferolo), flavolignani (silimarina), lipidi trigliceridi nei semi, tocoferolo, fitosteroli, olio essenziale, proteine, tannini, amine, resine amare, vitamine

**Raccolta:** i semi in luglio-agosto

**Proprietà:** antiacne, emostatiche, epatoprotettive, colagoghe, digestive, decongestionanti del sistema venoso portale, ipertensive, emmenagoghe, antiradicaliche, febbrifughe, aperitive, galattogoghe, antiossidanti

**Indicazioni terapeutiche:** cure depurative disintossicanti del fegato, epatiti, cirrosi epatiche, intossicazioni ed avvelenamenti, allattamento, stipsi, astenia

**Ricette:** impiego alimentare crudo o cotto come il carciofo, decotto (3 gr x 100 ml di acqua), tintura (20 gr x 100 ml di alcool a 60°), liquori, in cosmesi per creme rivitalizzanti

**Avvertenze:** attenzione in gravidanza per la presenza di tiramina che può causare ipertensione

# CHELIDONIA



**Famiglia:** Papaveraceae **Genere:** *Chelidonium* **Specie:** *majus*

**Nomi comuni:** selidonia, erba di por, erba zedrona, erba nocca...

**Habitat:** diffusa in tutto il mediterraneo

**Droga:** porzione aerea della pianta, radice

**Principi attivi:** alcaloidi isochinolinici (copticina, celidonina, sanguinarina, berberina e sparteina), acido celidonico

**Raccolta:** aprile-giugno

**Proprietà:** sedative, antispasmodiche, caustiche, drenanti epato-biliari, depurative del sangue, ipotensive omeopatiche, antiverrucose, antiemorroidarie, antitumorali, antiasmatiche, sedative, antivirale

**Indicazioni terapeutiche:** depurazione vie biliari, cirrosi epatica, colecistopatie, affezioni croniche dell'intestino, calli, verruche, debolezza della vista

**Ricette:** uso esterno x calli e verruche, cure omeopatiche

**Avvertenze:** la chelidonia è una pianta tossica perché contiene alcaloidi tossici: da fresca è velenosa e da essiccata non è consigliabile senza precisa prescrizione medica.

# CICUTA



**Famiglia:** Apiaceae **Genere:** *Conium* **Specie:** *maculatum*

**Nomi comuni:** cicuta

**Habitat:** Europa

**Droga:** foglie, frutti

**Principi attivi:** alcaloidi (coniina, conidrina, pseudoconidrina, metilconicina, coniceina). La coniina - una neurotossina - è l'alcaloide più attivo ed agisce a livello delle sinapsi neuromuscolari.

**Raccolta:** maggio-giugno

**Proprietà:** curarosimili, paralizzanti, antispasmodiche, sedative, omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** broncospasmo, vertigini, mastopatia

**Ricette:** estratto fluido, cataplasmi, impiastri, pomate

**Avvertenze:** per l'alta tossicità della droga va evitata qualunque somministrazione per via interna

# DIGITALE



**Famiglia:** Scrophulariaceae **Genere:** *Digitalis* **Specie:** *purpurea*

**Nomi comuni:** guantanelli, erba aralda, cornucopia, ditale della Madonna

**Habitat:** Europa centro-meridionale

**Droga:** foglie, fiori, semi

**Principi attivi:** glucosidi cardiattivi (digitossini e analoghi), non cardioattivi (digitanolo), saponine (digitossina, gitoina, ticogenina), flavonoidi

**Raccolta:** maggio-giugno

**Proprietà:** cardiotoniche, sedative, diuretiche

**Indicazioni terapeutiche:** insufficienza cardiaca, scompenso cardiaco, fibrillazione atriale

**Ricette:** polvere, tintura

**Avvertenze:** utilizzare sotto controllo medico

# DIOSCOREA



**Famiglia:** Dioscoreaceae **Genere:** *Dioscorea* **Specie:** *villosa*

**Nomi comuni:** tartufo di canna, carciofo di Gerusalemme

**Habitat:** zone tropicali, Messico, Texas

**Droga:** radice con rizoma

**Principi attivi:** alcaloidi: dioscorina, saponine: dioscina, dioscoreasapotossina

**Raccolta:** autunno-inverno

**Proprietà:** ormonali, emetiche, diuretiche, sudoripare, espettoranti, antireumatiche, antispasmodiche, antiluetiche, antiaging

**Indicazioni terapeutiche:** coliche biliari, reumatismi, carenza di progesterone, menopausa, depressione, disturbi ormonali, osteoporosi, frigidità, nervosismo, nevrosi, sindrome premestruale, sovrappeso, invecchiamento, nevralgie, visceralgie parossistiche

**Ricette:** droga secca

**Avvertenze:** evitare durante cure ormonali, in gravidanza e allattamento

# ECHINACEA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Echinacea* **Specie:** *angustifolia*

**Nomi comuni:**

**Habitat:** originaria del nord America, molto diffusa in Europa

**Droga:** radici e parti aeree

**Principi attivi:** olio essenziale (pinene, miscene, farnesene) echinacoside, echinaceina, fitosteroli, betaina, acidi grassi, flavonoidi, alcaloidi in tracce, polisaccaridi immunomodulanti

**Raccolta:** autunno

**Proprietà:** antiialuronidasiche, dermatrofiche, cicatrizzanti cutanee, immunomodulanti, immunostimolanti, antiinfiammatorie, afrodisiache?, omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** stati settici, malattie infettive con tendenza alla cronicizzazione e alle recidive, ulcere cutanee, suppurazioni, acne, smagliature, influenza, bronchiti e polmoniti

**Ricette:** droga secca, tintura madre, estratto, crema e pomata cicatrizzante, antismagliature

**Avvertenze:** evitare nelle patologie autoimmuni, nelle terapie immunosoppressive, nella gravidanza e durante l'allattamento

# ELLEBORO



**Famiglia:** Ranunculaceae **Genere:** *Helleborus* **Specie:** *niger*

**Nomi comuni:** rosa di Natale

**Habitat:** diffuso in tutta l'Europa e il mediterraneo

**Droga:** rizoma, foglie

**Principi attivi:** alcaloidi (elleborina ed analoghi), steroidi cardioattivi, bufadienolidi, olio essenziale, saponine

**Raccolta:** autunno-primavera

**Proprietà:** cardiocinetiche, narcotiche, intensamente irritative dell'apparato digerente, omeopatiche, catartiche, antielmintiche, diuretiche, sternutatorie, cardiotoniche, narcotiche, emmenagoghe, apotropache

**Indicazioni terapeutiche:** anuria, infezioni gravi, grave commozione cerebrale traumatica, encefaliti e stati cerebro-meningei gravi

**Ricette:** droga secca o fresca, tintura, estratto solo su prescrizione medica

**Avvertenze:** data l'alta tossicità della droga è consigliabile astenersi dall'autocura

# ENOTERA



**Famiglia:** Onagraceae **Genere:** *Oenothera* **Specie:** *biennis*

**Nomi comuni:** rapunzia, onagro, stella di sera

**Habitat:** diffuso in tutta l'Europa, origine America del Nord

**Droga:** fiori, semi

**Principi attivi:** nei fiori: flavonoidi, tannini, mucillagini, nei semi: lipidi con 10% di acido gamma-linolenico

**Raccolta:** estate, autunno

**Proprietà:** antieczematose, eudermiche, lenitive, digestive, bechiche, antiinfiammatorie, anti-vagale,, anti-aging, tintorie, cosmetiche (antirughe)

**Indicazioni terapeutiche:** tosse, dermatiti atopiche, eczemi, malattie cardiovascolari, menopausa, sindrome premestruale, rughe, psoriasi

**Ricette:** cruda e cotta in cucina (la radice si usa come la carota), pomata, olio

**Avvertenze:** attenzione nella epilessia

# ERICA



**Famiglia:** Ericaceae **Genere:** *Calluna* **Specie:** *vulgaris*

**Nomi comuni:** brughiera, brendolo, grecchi, scopetta, brugo

**Habitat:** Europa, Africa, climi mediterranei

**Droga:** sommità fiorite

**Principi attivi:** glucoside idrochinonico arbutina, flavonoidi, tannini, inulina

**Raccolta:** febbraio-giugno,

**Proprietà:** depigmentanti cutanee, astringenti, diuretiche, antisettiche delle vie urinarie, galattogoghe, omeopatiche (flowers Bach, Heather = egocentrismo)

**Indicazioni terapeutiche:** cure depurative e antisettiche vie urinarie, pelli impure, allattamento

**Ricette:** infuso per uso interno ed esterno (2 gr x 100 ml di acqua), droga secca, tintura, estratto, tintura madre

**Avvertenze:** dosi eccessive possono essere irritanti

# EQUISETO



**Famiglia:** Equisetaceae **Genere:** *Equisetum* **Specie:** *arvense*

**Nomi comuni:** raparella, pinetta, cua de caval, seola, brusca, setolini, mulinara

**Habitat:** ubiquitaria, predilige i luoghi umidi

**Droga:** fusti sterili

**Principi attivi:** silice, flavonoidi, saponina steroidale equisetonina, fenolacidi, fitosteroli, alfa idrossacidi, potassio, oligoelementi

**Raccolta:** maggio-luglio

**Proprietà:** remineralizzanti, diuretiche, antiinfiammatorie, vulnerarie, emostatiche, dermatrofiche, capillaroprotettive, antireumatiche, depurative, astringenti intestinali, omeopatiche, fertilizzanti

**Indicazioni terapeutiche:** fratture, osteoporosi, rughe, menopausa, infezione vie urinarie, artriti, emorroidi, epistassi

**Ricette:** uso culinario (germogli impanati e fritti, nelle zuppe), estratto secco, tintura come diuretico (20 gr x 100 ml di alcool a 20° a macero x 8 gg) infuso x uso esterno (5 gr x 100 ml di acqua), sapone

**Avvertenze:** controindicata in gravidanza e allattamento, nelle gastriti

# GIUSQUIAMO



**Famiglia:** Solanaceae **Genere:** *Hyoscyamus* **Specie:** *niger*

**Nomi comuni:** fava porcina, cassilaggine, erba apollinaria

**Habitat:** Asia, Europa, Africa

**Droga:** foglie, semi

**Principi attivi:** alcaloidi (iosciamina, atropina, scopolamina)

**Raccolta:** primavera -estate

**Proprietà:** sedative, antiasmatiche, antireumatiche, ipnotiche, narcotiche, midriatiche, antispastiche, omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** asma, tossi spasmodiche, sussulti, tremori, paresi della vescica e retto con incontinenza, delirio esibizionista, allucinazioni sensoriali, secchezza estrema di lingua e faringe, insonnia, nevralgie del trigemino

**Ricette:** sigaretta antiasmatica, olio dai semi (privo di alcaloidi), tintura, estratto

**Avvertenze:** pianta estremamente tossica e pericolosa, uso solo su prescrizione medica

# IPERICO



**Famiglia:** Hypericaceae **Genere:** *Hypericum* **Specie:** *perforatum*

**Nomi comuni:** iperico, erba di San Giovanni, pilatro, cacciadiavoli

**Habitat:** originario dell'arcipelago britannico, è oggi diffuso in tutte le regioni d'Italia e in tutto il mondo.

**Droga:** sommità fiorite

**Principi attivi:** olio essenziale, (pinene, sesquiterpeni), flavonoidi (iperina, rutina, quercitina), diantroni (ipericina, emodiana-anatrolo), tannini, fitosteroli,

**Raccolta:** giugno-luglio

**Proprietà:** antiinfiammatorie, cicatrizzanti, antiustioni, antiplaghe da decubito, aromatizzanti, antivirali, stomachiche, balsamiche, digestive, antireumatiche, antidolorifiche, antidepressive blande, ipotensive, antimicotiche, antinevralgiche, omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** ustioni, piaghe, acne, prurito, emorroidi, pelli secche, screpolate, dispepsia, insonnia, depressione lieve, nevralgie traumatiche

**Ricette:** olio (30 gr x 100 ml di olio di oliva + 10 gr di vino bianco x 15 giorni, poi filtrare), infuso (1 gr x 100 ml di acqua), Tintura (20 gr x 100 ml di alcool al 20%). Decotto x uso est. (5 gr x 100 ml di acqua)

**Avvertenze:** attenzione alla fotosensibilizzazione su soggetti di pelle chiara e all'interazione con farmaci anticoncezionali, glicosidi cardiaci, antiepilettici, chemioterapici, antidepressivi, anticoagulanti

# LIQUIRIZIA



**Famiglia:** Fabaceae **Genere:** *Glycyrrhiza* **Specie:** *glabra*

**Nomi comuni:** iquirizia, regolizia, legno dolce

**Habitat:** Il genere *Glycyrrhiza* comprende 18 specie di perenni a fioritura estiva, diffuse in Eurasia, Australia e America. *G. glabra*, quella più usata, è originaria dell'Asia sudoccidentale e della regione mediterranea

**Droga:** radici di pianta di tre anni

**Principi attivi:** acido glicirizico, flavonoidi, fitosteroli, zuccheri, amidi, cumarine, triterpenoidi, olio essenziale

**Raccolta:** a settembre-novembre, quando la pianta è a riposo

**Proprietà:** alimentari, dissetanti, emollienti, aromatizzanti, bechiche, antispasmodiche, digestive, stomachiche, cicatrizzanti, antiinfiammatorie, batteriostatiche, lenitive e regolarizzanti cutanee, lassative, antiallergiche, ipertensive, antivirali (Herpes).

**Indicazioni terapeutiche:** infiammazioni di cute e mucose, gastrite, ulcera gastrica, stipsi, tosse, allergie, infezioni, ipotensione

**Ricette:** a scopo alimentare (dolcificante, caramelle, liquori,...), infuso, tintura, decotto

**Avvertenze:** attenzione nell'ipertensione, diabete, glaucoma

# MALVA



**Famiglia:** Malvaceae **Genere:** *Malva* **Specie:** *sylvestris*

**Nomi comuni:** marva, arma, riondella, nalba, maleva ...

**Habitat:** zona mediterranea e sub-montana

**Droga:** fiori, foglie, radice,

**Principi attivi:** antociani (malvina, malvidina), flavonoidi, fenolacidi, tannini, acido ascorbico, idrocolloidi mucillaginosi (polimeri di ramnosio, arabinosio, galattosio, acido galatturchico), potassio

**Raccolta:** da giugno a settembre

**Proprietà:** protettive cute, emollienti mucose e cutanee, lassative, antiinfiammatorie, regolatrici intestinali, bechiche, espettoranti

**Indicazioni terapeutiche:** stipsi, afte, gengiviti, laringiti, gastriti, coliti, bronchiti, blefaro-congiuntiviti, eritemi cutanei, couperose, esiti di traumatismi articolari

**Ricette:** cruda, minestre, zuppe, cataplasmi, infusi, tisane, tinture, creme cosmetiche

**Avvertenze:** nessuna

# MELILOTO



**Famiglia:** Fabaceae **Genere:** *Melilotus* **Specie:** *officinalis*

**Nomi comuni:** erba craviuna, cavalin, schivaman, trifoglio cavallino

**Habitat:** Dal mare ai monti in Italia

**Droga:** sommità fiorite

**Principi attivi:** Glucoside melilotoside (cumarine), flavonoidi, tannini, alcaloide trigonellina

**Raccolta :** giugno-agosto

**Proprietà:** anti-edemigene, cicatrizzanti, aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, sedative, carminative, diuretiche, antisettiche delle vie urinarie, stimolanti circolazione venosa e linfatica, anti-ateromasiche, anestetiche, ipnotiche, oftalmiche, omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** astenia, allattamento, dispepsia, gotta, reumatismi, diabete, obesità, stipsi, iper-colesterolemia, flebiti, tromboflebiti, vene varicose, emorroidi, vampate di calore (menopausa)

**Ricette:** tisana, infuso( 2-5 gr x 100 ml di acqua), collirio, decotto

**Avvertenze:** la pianta contiene cumarine e richiede prudenza nell'uso nei soggetti in terapia con anti-aggreganti piastrinici, anticoagulanti, antiinfiammatori acetilsalicilici

# MELISSA



**Famiglia:** Lamiaceae **Genere:** *Melissa* **Specie:** *officinalis*

**Nomi comuni:** erba cedronella, limoncella, erba limunina, citronella

**Habitat:** zone mediterranee

**Droga:** foglie, sommità fiorite

**Principi attivi:** inulina, vit. A, B, C, H, albumine, mucillagini, tannino, minerali, arginina, colina

**Raccolta:** maggio-settembre

**Proprietà:** aromatizzanti, stomachiche, digestive, coleretiche, antispasmodiche, emmenagoghe, sedative, antivirali (Herpes)

**Indicazioni terapeutiche:** astenia, allattamento, dispepsia, gotta, reumatismi, diabete, stipsi, ipercolesterolemia, obesità

**Ricette:** liquori (Arquebuse, Assenzio, Chartreuse), acqua di melissa dei Carmelitani scalzi, infuso (0,5 gr x 100 ml di acqua), infuso e tintura (20 gr x 100 ml di alcool di 50° a macero x 5 gg.), O.E. x uso esterno

**Avvertenze:** attenzione nelle coliti

# NIGELLA



**Famiglia:** Ranunculaceae **Genere:** *us* **Specie:** *tus*

**Nomi comuni:** sesamo nero

**Habitat:** originaria del sud-ovest asiatico ma diffusa in tutta Europa

**Droga:** semi, olio

**Principi attivi:** sostanza amara nigellina, olio grasso, saponoside, melantina, arginina, acido ascorbico, acido glutammico, calcio, carboidrati, carotene, cisteina, ferro, lisina, magnesio, minerali, potassio, proteine, selenio, vitamine A B1 B2 C, zinco

**Raccolta:** tarda primavera-estate

**Proprietà:** alimentari, energetiche, galattogoghe, disinfettanti, ricostituenti, colagoghe, diuretiche, stomachiche, lassative, glicosuriche, ipocolesterolemizzanti, prebiotiche intestinali, antitumorali

**Indicazioni terapeutiche:** bronchiti, psoriasi, parassitosi, neoplasie, dispepsie, artriti, gastriti, asma, psoriasi, nevralgie, depressione, colibacillosi, ulcere peptiche, influenza, cefalee ...

**Ricette:** bibite (Evoca Cola), liquori, dolci, biscotti, olio, caramelle, pane, pane naan, Panch Phoran indiano,

**Avvertenze:** vietato l'uso in gravidanza per la presenza di melantina (saponina tossica), dosi elevate inducono vomito

# PAPAVERO



**Famiglia:** Papaveraceae **Genere:** *Papaver* **Specie:** *somniferum*

**Nomi comuni:** rosolaccio, rosolina,

**Habitat:** diffuso in tutta l'Europa

**Droga:** **oppio** lattice che esce dalle incisioni del pericarpo immaturo, **semi** (privi di alcaloidi). Vedasi: TERIACA; LAUDANO; POLVERE DI DOVER

**Principi attivi:** l'oppio contiene circa 25 alcaloidi, i più importanti sono Morfina, Codeina, Papaverina, Noscapina e Tebaina; nei semi: manganese, calcio, omega 3-6, vit. E

**Raccolta:** primavera-estate

**Proprietà:** analgesiche, euforizzanti, costipanti, bechiche, antiossidanti, antiinfiammatorie, antitumorali (Noscapina), ipocolesterolemiche

**Indicazioni terapeutiche:** astenia, allattamento, dispepsia, gotta, reumatismi, diabete, ipercolesterolemia, stipsi, obesità

**Ricette:** prodotti da forno e pasticceria

**Avvertenze:** l'oppio crea dipendenza

# PARIETARIA



**Famiglia:** Urticaceae **Genere:** *Parietaria* **Specie:** *officinalis*

**Nomi comuni:** vetriola, erba dei muri, canigea, gambarussa,

**Habitat:** diffuso in tutta l'Europa dal mare ai monti

**Droga:** porzione aerea della pianta

**Principi attivi:** mucillagini, sostanze amare, microelementi (Sali di potassio), sostanze solforate, flavonoidi

**Raccolta:** giugno-settembre

**Proprietà:** diuretiche, sudorifere, depurative, espettoranti, emollienti, favorenti l'eliminazione dei calcoli urinari, lenitive, allergizzanti (polline)

**Indicazioni terapeutiche:** idropisie, nefriti, cistiti, edemi cardiaci, calcolosi renali e vescicali, tosse, dermatiti, acne, ragadi, ustioni

**Ricette:** succo delle foglie fresche (30-60 gr al dì), cotta come gli spinaci, decotto (3 gr x 100 ml di acqua), tintura (20 gr in 100 ml di alcool 20° a macero x 8 giorni), decotto x uso eterno (5 gr x 100 ml di acqua)

**Avvertenze:** attenzione nelle coliti

# PERVINCA



**Famiglia:** Apocynaceae **Genere:** *Vinca* **Specie:** *minor*, *V. major*

**Nomi comuni:** pervinca, erba vinca, ciocchinet, viola mata

**Habitat:** diffusa in tutta l'Europa

**Droga:** foglie o porzione aerea della pianta

**Principi attivi:** tannini, fitosteroli, acido ursolico, ornolo, alcaloidi indolici (vincamina e analoghi), saponine

**Raccolta:** agosto-settembre-ottobre-novembre-dicembre

**Proprietà:** emostatiche, vulnerarie, astringenti, antiipertensive, vasodilatatrici, spasmolitiche, inibenti la lattazione, amaricanti, stomachiche, digestive, antiinfiammatorie (per uso esterno), antidibatiche?, tintorie

**Indicazioni terapeutiche:** dermatosi, foruncoli, eczema, ipertensione, vasculopatie cerebrali, neoplasie (vinca rosea)

**Ricette:** Infuso (1gr x 100 ml di acqua), tintura vinosa (3 gr x 100 ml di vino bianco a macero x 8 gg)

**Avvertenze:** controindicata in caso di leucopenia, tumori cerebrali, gravidanza, allattamento

# P O L M O N A R I A



**Famiglia:** Boraginaceae **Genere:** *Pulmonaria* **Specie:** *officinalis*

**Nomi comuni:** erba pulmonaja, fiur de la Madona, erba dei polmoni

**Habitat:** Europa, zona montana e submontana

**Droga:** foglie e sommità fiorite

**Principi attivi:** mucillagini, tannini, saponine, resine, acido silicico, allantoina, alcaloidi pirrolizidinici?, vitamina A e C (succo fresco)

**Raccolta:** foglie a marzo-aprile, fusti floreali in maggio-giugno

**Proprietà:** alimurgiche, cicatrizzanti e astringenti cutanee, antidiarroiche, diuretiche, antitussigene, espettoranti, sedative, sudorifere, antiinfiammatorie

**Indicazioni terapeutiche:** faringiti, stomatiti, gengiviti, tosse, bronchite, diarrea

**Ricette:** uso alimentare cotta nelle minestre, o come gli spinaci, succo fresco come vitaminizzante ed espettorante, infuso (3 gr x 100 ml di acqua), decotto (6 gr x 100 ml di acqua) x sciacqui e gargarismi

**Avvertenze:** nessuna

# PUNGITOPO



**Famiglia:** Liliaceae **Genere:** *Ruscus* **Specie:** *aculeatus*

**Nomi comuni:** punziratti, erba cocca, brusco, rust, asparago pazzo

**Habitat:** zone mediterranee nei boschi e siepi

**Droga:** rizoma, turioni

**Principi attivi:** fitosteroli, olio essenziale, tannini, benzofurani, euparone, saponine steroidali (ruscogenina, neuruscogenina), sali minerali, flavonoidi, rutoside (vit. P)

**Raccolta:** rizoma a settembre-ottobre, i turioni in primavera

**Proprietà:** alimurgiche, astringenti, antiinfiammatorie, protettrici vasali, flebotoniche vasocostrittrici, dermatrofiche, decongestionanti, antiedematose, diuretiche (composizione delle 5 radici), anticellulitiche

**Indicazioni terapeutiche:** varici, emorroidi, nefrite, ittero, ritenzione di liquidi, gotta, reumatismo articolare, uretriti, gonorrea, infezioni vie urinarie, calcolosi vie urinarie, couperose, geloni

**Ricette:** uso culinario dei turioni come gli asparagi, decotto (2 gr x 100 ml di acqua), tintura vinosa (5 gr in 100 ml di vino bianco a macero x 10 giorni), creme di bellezza

**Avvertenze:** per la raccolta indiscriminata del passato la pianta è considerata spesso pianta protetta

# RICINO



**Famiglia:** Euphorbiaceae **Genere:** *Ricinus* **Specie:** *communis*

**Nomi comuni:** catapurria, palma Christi, mano aperta, manteca

**Habitat:** originario dell'africa e India ora diffuso nelle regioni mediterranee

**Droga:** semi

**Principi attivi:** acido ricinoleico (olio di ricino), alcaloidi piridinici, ricina, ricinina, proteine

**Raccolta:** settembre-ottobre

**Proprietà:** purgative, emollienti, cheratino-stimolanti

**Indicazioni terapeutiche:** stipsi, rinforzante unghie, capelli, ciglia

**Ricette:** olio

**Avvertenze:** tutta la pianta è tossica, i semi dopo la spremitura perdono la tossicità

# STEVIA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Stevia* **Specie:** *rebaudiana*

**Nomi comuni:** stevia

**Habitat:** Originaria del Paraguay e Brasile, ora diffusa anche in Europa

**Droga:** foglie

**Principi attivi:** stevioside, rebauside A-C, ferro, manganese, vitamine, proteine

**Raccolta:** estate

**Proprietà:** dolcificanti (300 volte più del saccarosio), ipoglicemizzanti

**Indicazioni terapeutiche:** diabete, obesità

**Ricette:** fresca, secca, estratto

**Avvertenze:** secondo alcuni autori lo steviolo sarebbe un metabolita mutageno

# STRAMONIO



**Famiglia:** Solanaceae **Genere:** *Datura* **Specie:** *stramonio*

**Nomi comuni:** stramonio, noce puzza, erba maga, mela spina

**Habitat:** regioni sub-tropicali e climi temperati

**Droga:** foglie, semi, radici

**Principi attivi:** alcaloidi (atropina, iosciamina, scopolamina, nicotina, cuscoigrina, putrescina), fenolacidi, acidi organici, tannini, lipidi nei semi

**Raccolta:** estate-autunno

**Proprietà:** parasimpaticolitiche, antispasmodiche intestinali, antiasmatiche, espettoranti, sedative, narcotiche, antinevralgiche e antireumatiche, ipnotiche, omeopatiche, allucinogene

**Indicazioni terapeutiche:** asma, tosse canina, tosse nervosa, incontinenza notturna dell'urina, epilessia, nevralgie, dispnea, sindrome di Parkinson, paralisi agitans

**Ricette:** sigaretta antiasmatica

**Avvertenze:** pianta estremamente tossica

# TANACETO



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Tanacetum* **Specie:** *vulgare*

**Nomi comuni:** erba amara selvatica, atanasia, solfina, taneda

**Habitat:** Euroasiatica in zone collinari e montane

**Droga:** sommità fiorite

**Principi attivi:** olio essenziale (tujone, canfora, borneolo, cineolo, pinene), acido tanasico, tujilico, principi amaricanti (tanacetina, tanacetile), tannini, flavonoidi, lattoni sesquiterpenici (partenolide...)

**Raccolta:** estate

**Proprietà:** antielmintiche, antireumatiche, anticefalalgiche, amaro-toniche, digestive, emmenagoghe, astringenti, febbrifughe e vulnerarie, insetticide, repellenti

**Indicazioni terapeutiche:** parassiti intestinali, cefalea, dispepsia, lotta agli insetti

**Ricette:** liquori, estratto, tintura madre

**Avvertenze:** pianta ritenuta comunque tossica per la presenza di tujone

# TARASSACO



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Taraxacum* **Specie:** *officinale*

**Nomi comuni:** pissacan, dente di leone, soffione, piscialetto, cicoria matta

**Habitat:** in tutta Italia nei prati, nei luoghi erbosi, incolti, nei boschi

**Droga:** radice, foglie, fiori, steli

**Principi attivi:** alcoli triterpenici (taraxolo, taraxasterolo, taradiolo), fitosteroli (stigmasterolo, B-sitosterolo), carotenoidi, lattoni sesquiterpenici, flavonoidi, fenolacidi, principi amaricanti, pectine, fruttosano, inulina, vit. B1, B2, C, E, colina, potassio

**Raccolta:** da febbraio a ottobre

**Proprietà:** colagoghe, coleretiche, lassative, eupeptiche, stomachiche, diuretiche, ipocolesterolemizzanti, ipoglicemizzanti, digestive, antiinfiammatorie, uricosuriche, depurative

**Indicazioni terapeutiche:** stipsi, cure depurative primaverili, coadiuvante nella ipercolesterolemia, diabete, insufficienza epatica, inappetenza, dispepsia, colecistopatie, reumatismi, diabete, gotta, acne

**Ricette:** crudo in insalata, bollito, sott'aceto, caffè, sciroppo di fiori, tisana, cosmetico, rimedio omeopatico

**Avvertenze:** controindicato in caso di gastrite, ulcera peptica, stenosi delle vie biliari

# VALERIANA



**Famiglia:** Valerianaceae **Genere:** *Valeriana* **Specie:** *officinalis*

**Nomi comuni:** erba da gato, valeriana, vallariana, ballarina

**Habitat:** Europa nei luoghi umidi

**Droga:** rizoma con radici ( 2°,3° anno)

**Principi attivi:** esteri epossiridoidi, olio essenziale (acido valerianico), alcaloidi, tannini, fenolacidi, flavonoidi, steroli, acidi organici

**Raccolta:** primavera o autunno

**Proprietà:** spasmolitiche intestinali, sedative del S.N.C., antinevralgiche, leggermente ipnotiche

**Indicazioni terapeutiche:** insonnia, , isteria, ansia, nevralgie, distorsioni

**Ricette:** succo del rizoma fresco, polvere (1-4 gr die), decotto (10 gr x 100 ml di acqua) x uso esterno, tintura, sciroppo, estratto secco

**Avvertenze:** non usare nei disturbi epatici o renali, nell'ipotensione, in gravidanza o allattamento

# VISCHIO



**Famiglia:** Viscaceae **Genere:** *Viscum* **Specie:** *album*

**Nomi comuni:** vischio, panla

**Habitat:** diffuso in tutta l'Europa e Asia

**Droga:** foglie, rametti

**Principi attivi:** alcaloidi (viscina), glicoproteine: lecitina, saponine (viscalina), resina (visciflavina), acidi grassi, flavonoidi, polipeptidi (viscotossine)

**Raccolta:** inverno

**Proprietà:** emetiche, diuretiche, ipotensive, narcotiche, antispasmodiche, sedative, citostatiche immunostimolanti, omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** ipertensione, arteriosclerosi, neoplasie, deficit immunitari

**Ricette:** estratto, tintura, gemmoderivato, omeopatia

**Avvertenze:** attenzione tutta la pianta e in particolare i frutti sono estremamente tossici (vomito, diarrea, shock), attenzione con anticoagulanti, immunosoppressori e antidepressivi

# ELENCO DELLE PIANTE

- 1 **Achillea** *achillea millefolium*
- 3 **Aconito** *aconitum napellus*
- 4 **Agnocasto** *vitex agnus castus*
- 5 **Alkekengi** *physalis alkekengi*
- 6 **Aloe** *aloe arborescens*
- 3 **Artemisia** *artemisia absinthium*
- 7 **Bardana** *arctium lappa*
- 8 **Belladonna** *atropa belladonna*
- 9 **Borragine** *borrago officinalis*
- 10 **Calendula** *calendula officinalis*
- 11 **Camedrio** *teucrium camaedrys*
- 12 **Cardiaca** *leonorus cardiaca*
- 13 **Cardo mariano** *sybilum marianum*
- 14 **Chelidonia** *chelidonium majus*
- 15 **Cicuta** *conium maculatum*
- 16 **Digitale** *digitalis lanata*
- 17 **Dioscorea** *dioscorea villosa*
- 18 **Echinacea** *echinacea angustifolia*
- 19 **Elleboro** *helleborus niger*
- 20 **Enotera** *oenotera biennis*
- 22 **Erica** *calluna vulgaris*
- 22 **Equiseto** *equisetum arvensis*
- 23 **Giusquiamo** *hyoscyamus niger*
- 24 **Iperico** *hypericum perforatum*
- 25 **Liquirizia** *glycyrrhiza glabra*
- 26 **Malva** *malva silvestris*
- 27 **Meliloto** *melilotus officinalis*
- 28 **Melissa** *melissa officinalis*
- 29 **Nigella** *nigella sativa*
- 30 **Papavero da oppio** *papaver somniferum*
- 31 **Parietaria** *parietaria officinalis*
- 32 **Pervinca** *vinca minor*
- 33 **Polmonaria** *polmonaria officinalis*
- 34 **Pungitopo** *ruscus aculeatus*
- 35 **Ricino** *ricinus comunis*
- 36 **Stevia** *stevia rebaudiana*
- 37 **Stramonio** *datura stramonio*
- 38 **Tanaceto** *crisantemun vulgaris*
- 39 **Tarassaco** *taraxacum officinalis*
- 40 **Valeriana** *valeriana officinalis*
- 41 **Vischio** *viscum album*

Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico,  
basta chiedere l'autorizzazione agli autori,  
che saranno lieti di concederla.

[www.villabembo.it](http://www.villabembo.it) [info@villabembo.it](mailto:info@villabembo.it)



**dott. ENNIO CAGGIANO**

335.471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

**GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE**

**dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.