

R.E. UNCINI MANGANELLI (\*), P.E. TOMEI (\*)

## INDAGINI FARMACO-BOTANICHE IN GARFAGNANA (LUCCA): IL VERSANTE APPENNINICO

**Riassunto** - Numerose sono le aree geografiche che ancora posseggono tradizioni legate all'impiego delle piante nella medicina popolare. Gli autori presentano un'indagine farmaco-botanica riguardante la Garfagnana (Lucca), in particolare il settore del versante appenninico. Le entità impiegate nella terapia, nei luoghi considerati, sono sessanta; agli usi più o meno noti, si affiancano alcune utilizzazioni del tutto originali, che fanno presupporre possibili proprietà non ancora analizzate dalla ricerca scientifica.

**Parole chiave** - Botanica farmaceutica, Garfagnana (LU), Toscana settentrionale.

**Abstract** - *Pharmaco - botanical investigations in Garfagnana (Lucca): the Apennine slope.* Many areas still possess traditions of plant use in folk-medicine. The authors report on a pharmaco-botanical investigation in the Apennine part of Garfagnana (Lucca). About sixty species are used for therapeutic purposes in the investigated area. Quite original usages, never reported earlier, have been observed, suggesting the existence of properties not yet analyzed with scientific methods.

**Key words** - Pharmacobotany, Garfagnana (LU), Northern Tuscany.

### INTRODUZIONE

Le ricerche etnobotaniche, riferite allo studio delle specie vegetali utilizzate nella medicina popolare, sono molto numerose.

Anche in Italia, ed in particolare in certe zone della Toscana, sono già state effettuate indagini in tal senso (Corsi, Pagni, 1978; Corsi, Gaspari, Pagni, 1981; Bartelletti, Ansaldo, 1993; De Dominicis, 1981; Ferri, 1961, 1962, 1965, 1977; Nannizzi, 1934; Pagni, Corsi, 1979; Raimondi, 1918; Tomei, Gaspari, 1982).

Il presente lavoro ha lo scopo di individuare e lasciare alla memoria l'uso che viene fatto di diverse piante nella medicina popolare in alta Garfagnana. A questo proposito è stata effettuata un'indagine «porta a porta» sull'impiego della flora officinale in diversi centri abitati, a coprire l'intera estensione della Garfagnana appenninica. Il lavoro di ricerca dei dati è stato svolto intervistando la gente del luogo con domande riguardanti le più diffuse patologie, ed organizzato in schede

sulle quali sono state riportate le informazioni ricavate. In apposite appendici vengono riassunti gli usi, le droghe e le loro proprietà medicinali.

Le specie considerate, infine, saranno oggetto di coltivazione presso l'Orto Botanico della Pania di Corfino, che a questo scopo ha organizzato un'apposita sezione. Il territorio scelto per la ricerca, come già ricordato, è rappresentato dall'alta Garfagnana, in provincia di Lucca, con particolare riferimento ai luoghi compresi nei comuni di Camporgiano, Castelnuovo Garfagnana, Castiglione Garfagnana, Pieve Fosciana, Villa Collemandina.<sup>1</sup>

Si tratta di una regione montuosa, che si sviluppa da quote di circa duecento metri sul livello del mare (Castiglione di Garfagnana: 227 m), a oltre millecinquecento metri (San Pellegrino: 1524).

Il paesaggio vegetale vede boschi di castagni (*Castanea sativa* Mill.) fino a circa novecento metri d'altezza, in alcuni casi affiancati a cerrete (*Quercus cerris* L.) ed a carpineti (*Ostrya carpinifolia* Scop.) (Tomei, Monti, Onnis, 1988). Più in alto, i castagneti vengono sostituiti da faggete, particolarmente estese e dense fra la Pania di Corfino e le pendici della Catena Appenninica (Ferrarini, 1979). A quote maggiormente elevate compaiono praterie di altitudine con una ricca flora caratteristica (Tomei, Lucchesi, 1988; Tomei, Monti, Onnis, 1988). Intorno ai centri abitati si ritrovano aree coltivate di estensione più o meno ampia.

Le schede che seguono, disposte in ordine alfabetico, prendono in considerazione sessanta specie vegetali coltivate e spontanee, raccolte su indicazione dei soggetti intervistati e successivamente identificate. La nomenclatura si rifà principalmente a quanto proposto da Pignatti (1982), ma anche da Brummitt (1992) e Greuter (1993). Per ogni entità vengono riportate il luogo di raccolta delle informazioni, i nomi comuni<sup>2</sup>, le parti della pianta utilizzate nella tradizione popolare, le proprietà terapeutiche ad esse attribuite, la tecnica di preparazione ed eventuali osservazioni.

I dati emersi sono stati messi a confronto con quelli presenti in letteratura, per poter paragonare gli usi popolari con quelli ufficiali in relazione alla composizione chimica delle diverse specie vegetali, come già proposto da Chiesa *et al.* (1993) e successivamente da Maccioni *et al.* (1995).

(\*) Dipartimento di Scienze Botaniche dell'Università di Pisa, Via L. Ghini 5.

<sup>1</sup> Più precisamente le località toccate sono le seguenti: Camporgiano, Campori, Casone di Profecchia, Castelnuovo di Garfagnana, Castiglione di Garfagnana, Cerageto, Chiozza, Pieve Fosciana, Poggio, Pontecosì, San Pellegrino, Sassorosso, Villa Collemandina; si è sconfinato, per una tappa, all'abitato modenese di Pandelagotti.

<sup>2</sup> Sotto la voce 'nomi comuni' sono state raccolte le denominazioni maggiormente utilizzate in loco, dunque sia termini volgari sia vernacolari.

Le indicazioni bibliografiche riportate nelle schede per brevità vengono espresse da un numero secondo il prospetto presentato di seguito; per l'indicazione completa si rimanda alla bibliografia generale

- 1) AA.VV., 1994
- 2) Benigni, Capra, Cattorini, 1951
- 3) Benigni, Capra, Cattorini, 1954
- 4) Della Loggia, 1993
- 5) Duke, 1987
- 6) Hegenauer, 1962/'90
- 7) Maugini, 1988
- 8) Negri, 1943
- 9) Parys, Moyses, 1971/'81
- 10) Taddei, Giachetti, 1980
- 11) Targioni Tozzetti, 1847
- 12) Vincieri 1989

*Abies alba* Mill. fam.: *Pinaceae*

Uso accertato a: Campori, Castiglione, Chiozza, Poggio, San Pellegrino, Villa Collemandina

Nomi comuni: abete

Droga: resina, gemme

Proprietà: balsamico, digestivo

Preparazione: solubilizzazione in alcool a temperatura di ebollizione, infuso

Osservazioni: la resina viene bollita nella grappa per ottenere un prodotto altamente digestivo; può risolvere anche casi di indigestioni gravi; l'infuso misto di *A. alba* e *Tilia platyphyllos* serve per suffumigi balsamici in caso di affezioni dell'apparato respiratorio.

Droga: gemme

Proprietà: balsamico, espettorante, usato nei catarrhi delle vie respiratorie

Componenti principali: abietospirano, zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio), abienolo, acidi abietinico, neoabietinico, palustrinico; cianidina, deflindina, canferolo, quercetina, miricetina; 12 glicoflavoni

Rif. bibliografici: 6 - 8

*Allium cepa* L. fam.: *Liliaceae*

Uso accertato a: Casone di Profecchia, Castiglione, Cerageto

Nomi comuni: cipolla

Droga: bulbo

Proprietà: bechico, espettorante

Preparazione: decotto

Osservazioni: si utilizza in caso di tossi stizzose e spasmodiche.

Droga: bulbo

Proprietà: diuretico, ipoglicemizzante, batteriostatico, vermifugo

Componenti principali: olio essenziale i cui costituenti principali sono composti organici solforati, soprattutto bisolfuri, sali di potassio, fruttosani (10-40%), zuccheri riducenti (10-15%), saccarosio (5-8%); isoquercetina, tiramina, octopamina, ordenina, betaina, coline, carbosimetilserina, citrullina, 4-dimetilserina, 4-monometilserina, cisteina.

Rif. bibliografici: 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 9

*Allium sativum* L. fam.: *Liliaceae*

Uso accertato a: Campori, Castiglione, Cerageto, Piande-

lagotti, Pieve Fosciana, San Pellegrino, Sassorosso

Nomi comuni: aglio

Droga: bulbo

Proprietà: antielmintico, antiipertensivo, antinfiammatorio, antisettico, emostatico

Preparazione: pianta fresca e cotta

Osservazioni: per combattere i «vermi», veniva portata al collo una «corona» d'aglio, oppure si utilizzava ogni giorno una «spollezza» (spicchio) per via rettale; ai bambini piccoli, invece, era semplicemente fatto annusare aglio contuso; cotto sotto la cenere, veniva strofinato sui geloni per trarne immediato sollievo e rapida guarigione; fresco viene mangiato quotidianamente per abbassare la pressione alta; la «veste» dell'aglio viene applicata sulle ferite a scopo antisettico ed emostatico; 15 «spollezze» schiacciate vengono messe a macerare in un litro di grappa per quindici-venti giorni: viene assunto ogni giorno a digiuno un dito di tale macerato in caso di ipertensione.

Droga: bulbo

Proprietà: antisettico, ipotensivo, antielmintico, diuretico

Componenti principali: bisolfuro di allilpropile, bisolfuro di allile, trisolfuro di allile, allicina, vitamine B, C, D; acido nicotinico, inulina, un alcaloide, tracce di iodio, fermenti, zuccheri

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 9

*Anagallis arvensis* L. fam.: *Primulaceae*

Uso accertato a: Piandelagotti, San Pellegrino

Nomi comuni: piantina a fiori rosa

Droga: fiori e sommità fiorite

Proprietà: antinfiammatorio, emolliente

Preparazione: decotto

Osservazioni: il mattino a digiuno, bere tre tazzine di decotto rappresenta una cura estremamente efficace in caso di emorroidi, anche sanguinanti; lo stesso decotto, ma più diluito, è di immediato sollievo se usato per semicupi.

Droga: succo fresco

Proprietà: fungistatico

Componenti principali: cucurbitacin-2-glucoside (0.01-0.04%), arvenina

Rif. bibliografici: 6

*Arctium lappa* L. fam.: *Compositae*

Uso accertato a: Pieve Fosciana, San Pellegrino, Villa Collemandina

Nomi comuni: bardana

Droga: piccolo foliare ed asse dello scapo florale

Proprietà: depurativo, integratore alimentare

Preparazione: decotto, lessatura

Osservazioni: il decotto viene assunto oralmente per favorire la funzionalità epatica ed in cure disintossicanti, come ad esempio in primavera o dopo un forte consumo di farmaci sintetici; i fusti lessati e conditi con olio e sale costituiscono un piatto di verdure piuttosto comune, assunto in particolar modo in regime dietetico depurativo ed in cure epatiche.

Droga: radice

Proprietà: diuretico, diaforetico, stimolante delle funzionalità epato-biliari, ipoglicemizzante

Componenti principali: inulina (45%), olio essenziale (0.07-0.18%), lappina, lappatina, mucillagini, zuccheri, tannino, gomme, resina, acidi palmitico e stearico, acido caffeico, fitosteroli, vitamine del complesso B

Rif. bibliografici: 10

*Artemisia absinthium* L. fam.: *Compositae*

Uso accertato a: Campori, Castelnuovo G., Castiglione, Pieve Fosciana

Nomi comuni: erbo bono

Droga: foglie e fiori

Proprietà: aperitivo

Preparazione: macerato alcolico

Osservazioni: si lascia macerare la pianta nella grappa; se ne assumono piccole quantità per stimolare l'appetito.

Droga: parte aerea

Proprietà: tonico, eueptico nell'inappetenza, atonia gastrica, infiammazioni gastro-intestinali; coleretico.

Componenti principali: olio essenziale (0.2-0.5%) contenente nella droga non essiccata beta e alfa-tujone, tujolo (70%) libero ed esterificato, fellandrene, cadinene, azulene; sostanze amare, un composto flavonico (artemisina), composti carotenoidi, acido nicotinico, vitamine A e B

Rif. bibliografici: 10

*Asplenium trichomanes* L. fam.: *Aspleniaceae*

Uso accertato a: Camporgiano, Chiozza, Pieve Fosciana

Nomi comuni: felce

Droga: parte aerea

Proprietà: depurativo

Preparazione: decotto

Osservazioni: si utilizza quando è necessario disintossicare e depurare in modo molto efficace l'organismo.

Droga: parte aerea della pianta

Proprietà: diaforetico, anticatarrale

Componenti principali: canferitrina, canferol-3,7-glicosidi, rutina, acido gallusico

Rif. bibliografici: 6 - 8

*Borago officinalis* L. fam.: *Boraginaceae*

Uso accertato a: Casone di Profecchia, Castiglione, Cerageto, San Pellegrino, Sassorosso

Nomi comuni: boragine

Droga: parte aerea

Proprietà: depurativo, integratore alimentare

Preparazione: infuso, cotta nelle vivande

Osservazioni: l'infuso ottenuto lasciando per cinque minuti circa in acqua bollente foglie e fiori, viene considerato ottimo depurativo, disintossicante, utile come coadiuvante in malattie batteriche e virali. Ancora foglie e fiori sono largamente utilizzati in cucina per preparare minestroni, insieme con altre verdure.

Droga: foglie, fiori

Proprietà: emolliente, depurativo, diaforetico, febbrifugo, lattogogo, lassativo, pettorale, sudorifero

Componenti principali: Ca, K, KNO<sub>3</sub>; oltre il 30% di mucilagine con glucosio, galattosio, arabinosio (dopo idrolisi); pentosi, resina, materiale cianogenetico, acidi acetico, lattico, malico, 0.003% di vit.C. I tannini si aggirano intorno al 3%, l'acido salicilico al 1.5-2.2%. Le piante da seme contengono alta percentuale di allantoina

Rif. bibliografici: 5

*Brassica oleracea* L. fam.: *Cruciferae*

Uso accertato a: Castelnuovo G., Castiglione, Chiozza, Pieve Fosciana, Poggio, Villa Collemantina

Nomi comuni: cavolo

Droga: foglie

Proprietà: antinfiammatorio, antireumatico

Preparazione: pianta fresca

Osservazioni: le foglie si applicano sulle ferite a scopo antisettico; riscaldate, si applicano sulle articolazioni come antireumatico, avendo cura di coprire con panno di lana.

Droga: foglie

Proprietà: espettorante, antireumatico, antisettico

Componenti principali: principi solforati, 5-idrossi e 5-metossiglucobrassicina

Rif. bibliografici: 6 - 8

*Calamintha nepeta* (L.) Savi fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Casone di Profecchia, Pontecosi

Nomi comuni: nepitella

Droga: foglie

Proprietà: digestivo

Preparazione: infuso, pianta fresca

Osservazioni: l'infuso, ottenuto lasciando un cucchiaino di foglie fresche in una piccola tazza d'acqua bollente, viene assunto dopo i pasti principali per favorire la digestione; le foglie fresche vengono utilizzate in tutta la Garfagnana per aromatizzare i funghi sott'olio.

Droga: sommità fiorite

Proprietà: stimolante; vulnerario

Componenti principali: olio essenziale contenente mentolo, borneolo, mentone, isomentone, pulegone, piperitonossido, piperitenossido, carvacrolo; steroli, triterpeni, acido clorogenico, composti flavonoidici

Rif. bibliografici: 6 - 8

*Castanea sativa* Mill. fam.: *Fagaceae*

Uso accertato a: Castiglione, Cerageto, Pieve Fosciana, S. Pellegrino

Nomi comuni: castagno

Droga: carbone

Proprietà: antimeteorico

Preparazione: carbonizzazione

Osservazioni: il carbone di castagno, sminuzzato, viene assunto oralmente in caso di meteorismo.

Droga: foglie

Proprietà: sedativo respiratorio e particolarmente del centro della tosse

Componenti principali: acido p-cumarico, miricitrina, castalagina, vescalagina, ellagitannino (da cui castalina, vescalina, acido ellagico)

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6

*Centaurium erythraea* Rafn fam.: *Gentianaceae*

Uso accertato a: Piandelagotti, San Pellegrino

Nomi comuni: centaurea

Droga: parte aerea

Proprietà: antinfiammatorio, aperitivo, tonico

Preparazione: decotto

Osservazioni: quindici grammi circa della pianta vengono fatti bollire con la stessa quantità di *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert: una tazzina a digiuno di tale decotto, viene bevuta come aperitivo ed in vari casi di gastralgia; un tempo, quando i contadini d'estate erano colti da malore per il troppo caldo, venivano curati con decotto di centaurea.

Droga: sommità fiorite  
 Proprietà: tonico, amaro, stomachico impiegato nelle dispesie atoniche.  
 Componenti principali: alcaloidi (eritricina), eritaurina, genziopicrina, amarogenzina  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert. fam.: *Compositae*

Uso accertato a: in tutto il territorio  
 Nomi comuni: camomilla  
 Droga: fiori  
 Proprietà: antinfiammatorio, calmante, sedativo  
 Preparazione: infuso  
 Osservazioni: si utilizza internamente come antispastico in caso di coliche addominali, dismenorrea, come blando sedativo in insonnia, nervosismo, agitazione, ansia. Esternamente viene applicato in impacchi oculari in caso di infiammazione generica e di congiuntivite; sulla pelle affetta da dermatite serve da emolliente e sfiammante; utilizzato per risciacquare i capelli dopo lo shampoo, serve da schiarante e riflessante.

Droga: capolini  
 Proprietà: blando sedativo, amaro-tonico, stomachico, antispasmodico, antinevralgico, emmenagogo, antinfiammatorio  
 Componenti principali: olio essenziale contenente composti azulenici (camazulene, azulene), apigenina, umbelliferone, acido salicilico, acido ottilico, resina, fitosterina  
 Rif. bibliografici: 1 - 2 - 3 - 4 - 8

*Chelidonium majus* L. fam.: *Papaveraceae*

Uso accertato a: Castiglione, Piandelagotti  
 Nomi comuni: chelidonia  
 Droga: lattice  
 Proprietà: antisettico, cheratolitico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: il lattice viene utilizzato per eliminare i porri e per rimarginare le setole; mescolato a sugna fornisce il cosiddetto «unto dell' Ernesta» e serve a «maturare i ceci», ovvero grossi brufoli; favorisce anche l'espulsione di spine ed altri corpi estranei superficiali.

Droga: parte aerea, succo fresco  
 Proprietà: antispastico con azione oppiaceo-simile, battericida, spasmolitico, coleretico, colagogo, caustico, diaforetico, emetico  
 Componenti principali: alcaloidi numerosi suddivisibili in: - gruppo della naftofenantridina: chelidonina, omochelidonina, ossichelidonina, sanguinarina, ossisanguinarina; - gruppo della protopina: alfa- e beta- allocriptopina, protopina; - gruppo delle protoberberine: coptisina, tetraidro-coptisina. In più acido ascorbico, acido chelidonico, resina, olio etereo,  
 una saponina emolitica  
 Rif. bibliografici: 10 - 11

*Chenopodium bonus-henricus* L. fam.: *Chenopodiaceae*

Uso accertato a: Casone di Profecchia, Sassorosso, Villa Collemantina  
 Nomi comuni: guamaldi, spinaci selvatici  
 Droga: foglie  
 Proprietà: integratore alimentare, lassativo  
 Preparazione: infuso, cotto nelle vivande  
 Osservazioni: l'infuso, ottenuto lasciando due cucchiaini di foglie essiccate in una tazza d'acqua bollente per cinque minuti, viene assunto quotidianamente come blando lassati-

vo; foglie fresche si utilizzano per preparare minestrone e tipici tortelli locali.

Droga: frutti  
 Proprietà: vermifugo  
 Componenti principali: scillite; canferolo, acidi caffeico e ferulico  
 Rif. bibliografici: 5 - 6

*Clematis vitalba* L. fam.: *Ranunculaceae*

Uso accertato a: Castiglione, Pieve Fosciana, Pontecosì  
 Nomi comuni: vezzadro  
 Droga: getti giovani  
 Proprietà: antireumatico, integratore alimentare  
 Preparazione: infuso, in frittate  
 Osservazioni: l'uso di preparare frittate con questa specie è molto diffuso; la scelta di getti giovani è probabilmente relativa al fatto che le altre parti della pianta sono fortemente vescicatorie; non a caso le foglie vengono strofinate su zone affette da dolori reumatici, con effetto revulsivo e antalgico.

Droga: pianta allo stato fresco  
 Proprietà: vescicante  
 Componenti principali: ranuncolina, protoanemonina, magnoflorina, ederagenina, acido oleanolico, fitosterina, paraffina, ginnolo, ginnone, acido caffeico e clorogenico  
 Rif. bibliografici: 6 - 9

*Cynodon dactylon* (L.) Pers. fam.: *Gramineae*

Uso accertato a: in tutto il territorio  
 Nomi comuni: gramigna  
 Droga: rizoma  
 Proprietà: antinfiammatorio, depurativo, diuretico  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: si utilizza soprattutto nei periodi di cambiamento stagionale per «depurare il sangue».

Droga: rizoma  
 Proprietà: diuretico ed antinfiammatorio del tratto genito-urinario  
 Componenti principali: triticina, mannite, fruttosio, inositolo, sali dell'acido malico, una saponina leggermente emolitica (vanillinglicoside) ed un altro glicoside non ben identificato; olio grasso ed olio essenziale costituito da agropirene e carvone  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 10

*Equisetum arvense* L. fam.: *Equisetaceae*

Uso accertato a: Camporgiano, Campori, Castiglione, Poggio  
 Nomi comuni: code d'asino  
 Droga: fusto sterile  
 Proprietà: depurativo  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: il decotto viene utilizzato come depurativo generale dell'organismo, specialmente durante i periodi di cambiamento stagionale; infatti, essendo considerato un disintossicante e contemporaneamente un rimineralizzante, è ritenuto particolarmente adatto a questo periodo dell'anno.

Droga: fusti sterili essiccati  
 Proprietà: diuretico, emostatico, remineralizzante  
 Componenti principali: numerosi minerali, soprattutto silicio e potassio; un saponoside (equisetonina); flavonoidi, tracce di alcaloidi  
 Rif. bibliografici: 9

*Euphorbia* sp.pl. fam.: *Euphorbiaceae*

Uso accertato a: Piandelagotti, Poggio, San Pellegrino  
 Nomi comuni: euforbia  
 Droga: lattice  
 Proprietà: cheratolitico  
 Preparazione: lattice allo stato fresco  
 Osservazioni: applicazioni locali quotidiane di lattice vengono effettuate per ottenere l'eliminazione delle callosità cutanee.

Droga: lattice, semi  
 Proprietà: cheratolitico; purgante  
 Componenti principali: triterpeni del lanostano (cicloarteno-  
 lo), dell'eufano (eufolo, euforbolo, tirucallo), altri triterpe-  
 ni pentaciclici dell'oleanano, lupano, ursano; gallitannini,  
 acido gallsucico esterificato con iperina in 2' o 6'  
 Rif. bibliografici: 6- 8

*Ficus carica* L. fam.: *Moraceae*

Uso accertato a: Campori, Casone di Profecchia, Castiglione  
 Nomi comuni: fico  
 Droga: lattice  
 Proprietà: cheratolitico, blando lassativo  
 Preparazione: frutti, lattice allo stato fresco  
 Osservazioni: l'alimentazione quotidiana viene integrata con  
 frutti freschi in caso di lieve stipsi; applicazioni locali ven-  
 gono effettuate per ottenere l'eliminazione delle callosità  
 cutanee, due-tre volte al giorno.

Droga: sicono  
 Proprietà: emolliente, leggermente lassativo, pettorale  
 Componenti principali: saccarosio, sostenze pectiche, vita-  
 mine (A, B, C) in tracce; cumarine, furanocumarine, 4',5'-  
 diidropsoralene, umbelliferone, xantotossina, marmesina, un  
 glucoside dell'acido furano-o-cumarico  
 Rif. bibliografici: 5 - 6 - 7

*Foeniculum vulgare* Mill. fam.: *Apiaceae*

Uso accertato a: Castelnuovo G., Castiglione, Cerageto,  
 Pieve Fosciana  
 Nomi comuni: finocchio  
 Droga: frutti  
 Proprietà: antiaerofagico, digestivo  
 Preparazione: decotto, infuso, frutti freschi o essiccati  
 Osservazioni: il decotto viene utilizzato in caso di aerofagia  
 e di coliche gastro-intestinali sia negli adulti che nei neonati;  
 per sfruttare le proprietà digestive, si è soliti bere sia un  
 infuso tiepido durante i pasti, sia aggiungere i frutti alle  
 vivande.

Droga: frutti  
 Proprietà: digestivo, carminativo, emmenagogo; batterostatico  
 Componenti principali: fencolo, fencone, limonene, alfa-  
 pinene, anetolo, cinarina, fencularina, nelumboside (=quer-  
 cetin-3-glucoglucuronide), quercetin- e canferol-3-glucuro-  
 nide, 3-araboside, stigmasterina, stigmasterilpalmitato,  
 samarina, acidi caffeico, p-idrossibenzoico, vanillinico e  
 fumarico  
 Rif. bibliografici: 6 - 10

*Fomes* sp.pl. fam.: *Polyporaceae*

Uso accertato a: Castelnuovo G., Castiglione, Cerageto,  
 Pieve Fosciana

Nomi comuni: muffa biancastra  
 Droga: micelio  
 Proprietà: antisettico, cicatrizzante  
 Preparazione: micelio fresco  
 Osservazioni: le piante di castagno (*Castanea sativa* Mill.)  
 morte, vengono colonizzate da *Fomes*; questi funghi vengo-  
 no applicati sulle ferite a scopo antisettico e cicatrizzante.

Droga: corpo fruttifero  
 Proprietà: emostatico.  
 Componenti principali: resine  
 Rif. bibliografici: 18 - 8

*Fraxinus ornus* L. fam.: *Oleaceae*

Uso accertato a: Castiglione, Pieve Fosciana  
 Nomi comuni: frassino  
 Droga: corteccia, foglie  
 Proprietà: antibatterico, diuretico  
 Preparazione: infuso, macerato acquoso  
 Osservazioni: l'infuso viene utilizzato nella terapia umana  
 come diuretico: un cucchiaino di foglie essiccate viene  
 lasciato in una tazza d'acqua bollente per dieci minuti; due  
 tazze di tale preparato vengono assunte oralmente in caso di  
 ritenzione idrica, edema, come coadiuvante della terapia  
 della gotta. Il macerato acquoso, invece, ottenuto lasciando  
 la corteccia in acqua per alcuni giorni, viene utilizzato in  
 veterinaria per la cura e per la prevenzione del 'calcinaccio  
 dei polli'.

Droga: manna  
 Proprietà: leggero lassativo; utile per l'estrazione del manni-  
 tolo  
 Componenti principali: 10 parti di acqua su 100, 1-2 di  
 minerali; D-mannitolo, glucosio, fruttosio, oligosaccaridi  
 (stachiosio), tracce di eterosidi cumarinici e di una resina  
 non ben conosciuta  
 Rif. bibliografici: 9

*Gentiana kochiana* Perr. et Songeon fam.: *Gentianaceae*

Uso accertato a: Castelnuovo G., Castiglione, Cerageto, San  
 Pellegrino  
 Nomi comuni: genzianella  
 Droga: radice  
 Proprietà: aperitivo, tonico vascolare  
 Preparazione: infuso, macerato alcolico  
 Osservazioni: come altre piante utilizzate a scopo terapeuti-  
 co, anche la genzianella viene raccolta il 24 giugno, per S.  
 Giovanni; infatti la 'guazza' che si deposita durante questa  
 notte è benefica. L'infuso di genzianella viene utilizzato per  
 "purificare il sangue grosso", come dicono in vernacolo,  
 ovvero per migliorare la cattiva circolazione; il macerato  
 alcolico, ottenuto lasciando due radici di pianta adulta in  
 mezzo litro di vino bianco per un periodo minimo di venti  
 giorni, si assume in piccole quantità, avanti i pasti, per  
 aumentare l'appetito.

Droga: radici  
 Proprietà: amaro, usato soprattutto in liquoreria; febbrifugo  
 Componenti principali: genzianosio; genzianina, sostanze  
 tanniche  
 Rif. bibliografici: 6 - 8

*Hedera helix* L. fam.: *Araliaceae*

Uso accertato a: Castiglione, Cerageto

Nomi comuni: edera  
 Droga: foglie  
 Proprietà: emolliente, cicatrizzante  
 Preparazione: si pestano e si tritano alcune foglie e si mettono a cuocere con lardo e cera d'api  
 Osservazioni: il preparato viene applicato su bruciature e ustioni.

Droga: foglie  
 Proprietà: vasocostrittore, antinevralgico, balsamico, espettorante, emmena-gogo  
 Componenti principali: flavonoidi (rutoside, rutinoside, cafeferolo), acido caffeico e clorigenico, saponosidi, ederina alfa, beta e gamma, ederacoside A, ederagenina, rutina, scopolina, sali di Zn, Cu, Mn, Al, beta-carotene, alfa-tocoferolo  
 Rif. bibliografici: 10

*Helichrysum italicum* (Roth) G. Don fam.: *Compositae*

Uso accertato a: Camporgiano, Campori, Castiglione G., Cerageto, Pontecosi, San Pellegrino  
 Nomi comuni: cannugiore, cannugiori  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antiasmatico, antinfiammatorio, antireumatico, espettorante  
 Preparazione: infuso, foglie e sommità fiorite essiccate  
 Osservazioni: si utilizza in suffumigi nei casi di raffreddore e di altre affezioni dell'apparato respiratorio; lo stesso trattamento, in passato, era riservato anche ai «micci bolzi», ovvero ai somari asmatici; ancora per l'asma vengono fumate foglie di elicriso essiccate, mescolate a quelle di salvia; fino a pochi anni fa si imbottivano cuscini di elicriso per curare dolori reumatici; allo stesso scopo un medico condottolo della zona praticava iniezioni locali di «cannugiori».

Droga: parti aeree  
 Proprietà: antiallergico, epatoprotettore; espettorante, antireumatico  
 Componenti principali: flavonoidi, olio essenziale; elipirone, itaipirone, italdipirone  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 9

*Hordeum vulgare* L. fam.: *Gramineae*

Uso accertato a: Castiglione, Villa Collemantina  
 Nomi comuni: orzo  
 Droga: cariossidi  
 Proprietà: astringente intestinale  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: si utilizza in caso di 'frullon'(diarrea).

Droga: frutto  
 Proprietà: diuretico, emolliente  
 Componenti principali: ordenina, gramina, protidi, lipidi, glucidi, cellulosa; saponarina, lutanarina e lutanarin-3'-metiletere  
 Rif. bibliografici: 6 - 9

*Humulus lupulus* L. fam.: *Moraceae*

Uso accertato a: Camporgiano, Poggio  
 Nomi comuni: luppolo  
 Droga: getti giovani, fiori  
 Proprietà: digestivo, integratore alimentare  
 Preparazione: infuso, lessatura  
 Osservazioni: un «pizzico» di fiori freschi lasciati in una tazza d'acqua bollente per dieci minuti forniscono un infuso digestivo

utile soprattutto in affezioni gastriche di carattere psicosomatico. In gastronomia, le «punte più tenere» vengono lessate e condite, oppure si usano per preparare frittate.

Droga: infiorescenze essiccate  
 Proprietà: stomachico, tonico, sedativo; proprietà estrogenica  
 Componenti principali: olio essenziale costituito da mircene, umulene, carnabene, estere del borneolo; resina composta fra l'altro da umulone e lupulone  
 Rif. bibliografici: 9

*Hypericum perforatum* L. fam.: *Guttiferae*

Uso accertato a: Campori, Casone di Profecchia, Castiglione, Cerageto, Chiozza, Villa Collemantina  
 Nomi comuni: iperico  
 Droga: fiori  
 Proprietà: antinfiammatorio, cicatrizzante, lenitivo  
 Preparazione: infusione a caldo in olio d'oliva  
 Osservazioni: si ottiene il cosiddetto "olio d'iperico", molto utilizzato in caso di ustioni più o meno gravi.

Droga: sommità fiorite  
 Proprietà: astringente, cicatrizzante, antispasmodico; balsamico, anticatarrale, antiflogistico  
 Componenti principali: olio essenziale contenente alfa-pine-ne e sesquiterpeni; numerosi derivati polifenolici: acido caffeico e clorigenico, flavonoidi, il principale dei quali è l'ipe-roside, accompagnato da rutoside e quercetolo; ipericina  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 9

*Lilium candidum* L. fam.: *Liliaceae*

Uso accertato a: Castiglione, Pieve Fosciana  
 Nomi comuni: giglio  
 Droga: bulbo  
 Proprietà: antivirale  
 Preparazione: i bulbi vengono cotti in olio d'oliva, schiacciati e tritati accuratamente con l'olio di cottura fino ad ottenere una crema omogenea.  
 Osservazioni: questo preparato viene spalmato tre-quattro volte al giorno sul «fuoco di sant'Antonio» (*Herpes zoster*), portando ad una rapidissima guarigione.

Droga: bulbo, fiori  
 Proprietà: emolliente, antinfiammatorio locale, diuretico, emmenagogo  
 Componenti principali: acido gamma-metilenglutamico  
 Rif. bibliografici: 6

*Malva sylvestris* L. fam.: *Malvaceae*

Uso accertato a: tutto il territorio  
 Nomi comuni: malva  
 Droga: fiori e foglie  
 Proprietà: antinfiammatorio, emolliente, rinfrescante intestinale  
 Preparazione: decotto, pianta fresca  
 Osservazioni: per infiammazioni intestinali si utilizza il decotto per via interna o in clisteri; nelle infiammazioni ginecologiche si utilizza in lavande; la foglia fresca viene messa fra labbro e gengiva in caso di mal di denti; foglie fresche o scottate in acqua, vengono applicate sulle ferite per favorirne la cicatrizzazione; in veterinaria, vengono date foglie di malva, mescolate a semi di lino, alle mucche quando si è bloccata la ruminazione (Piandelagotti, San Pellegrino).

Droga: foglie e fiori  
 Proprietà: emolliente, bechico, pettorale  
 Componenti principali: mucillagine costituita da metilpentosi, esosi e cellulosa, acido galatturonico; nelle foglie sono presenti anche sostanze resinose e pectiche, cellulosa, ossalato di calcio, numerose vitamine: A, B1, C, E; MgCO<sub>3</sub>, Mg(HCO<sub>3</sub>)<sub>2</sub>, K<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>, K<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>; gossipina-3-solfato, ipoalentina-8-glucoside-3'-solfato; gossipetina-3-glucuronide e 3-solfato; monomalonato  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 10

*Mentha x piperita* L. fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Camporgiano, Castelnuovo G., Castiglione  
 Nomi comuni: menta  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antisettico, digestivo  
 Preparazione: infuso, foglia fresca  
 Osservazioni: l'infuso si utilizza per favorire la digestione lenta e difficile; è inoltre consuetudine masticare foglie fresche di menta per l'antisepsi del cavo orale in forme infiammatorie, in presenza di afte e per combattere l'alitosi.

Droga: foglie  
 Proprietà: tonico-eupeptico, analgesico, carminativo, colagogo, antisettico, deodorante, decongestionante  
 Componenti principali: olio essenziale, costituito principalmente da mentolo; acidi fumarico, chetoglutarico, clorogenico, caffeinico, ferulico, p-cumarico; sostanze con attività antibiotica, enzimi ossidanti, vit. C  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 10

*Nicotiana tabacum* L. fam.: *Solanaceae*

Uso accertato a: Castiglione  
 Nomi comuni: tabacco  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antisettico, cicatrizzante  
 Preparazione: essiccamento  
 Osservazioni: utilizzato sulle piccole ferite per disinfettare e favorire la cicatrizzazione.

Droga: foglie  
 Proprietà: sedativo, narcotico, emetico, antispasmodico  
 Componenti principali: aminoacidi fra cui acido aspartico (9%), treonina (5.2%), serina (3%), acido glutamico (11.5%), prolina (5%), glicina (10.3%), alanina (9.4%); alcaloidi, inclusi nicotina, nornicotina, anabasina, anatalina  
 Rif. bibliografici: 5

*Olea europaea* L. fam.: *Oleaceae*

Uso accertato a: Castiglione, S. Pellegrino  
 Nomi comuni: olivo, ulivo  
 Droga: frutti  
 Proprietà: antinfiammatorio, lassativo, lenitivo  
 Preparazione: olio di spremitura dei frutti  
 Osservazioni: l'olio 'ferato', ovvero l'olio messo in un guscio di noce e scaldato con un ferro da stiro, viene applicato localmente in caso di otite; alcuni all'olio aggiungono chiodi di garofano; l'olio 'lavato', ovvero un'emulsione di acqua ed olio, viene utilizzato in caso di arrossamenti dermici, soprattutto nei neonati; due cucchiari di olio ingeriti la mattina a digiuno favoriscono il ripristino della normale funzionalità intestinale (in tutto il territorio).

Droga: foglie, frutti

Proprietà: ipotensivo, ipoglicemizzante, diuretico  
 Componenti principali: flavoni, olivina, derivati terpenici, eterosidi; oleuropeina, esculina, lignanglicoside, calicantoside  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 10

*Parietaria diffusa* Mert.et W.D.J.Koch fam.: *Urticaceae*

Uso accertato a: Campori, Castelnuovo G., Castiglione, Cerageto, S. Pellegrino  
 Nomi comuni: gambo rosso, vetriola  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antiallergico, depurativo, diuretico  
 Preparazione: decotto, infuso, pianta fresca  
 Osservazioni: il decotto viene utilizzato per favorire la diuresi; l'infuso come antiallergico; la pianta fresca si usa per pulire le bottiglie; qualche foglia strofinata sulla pelle neutralizza la 'bruciatura dell'ortica'; la pianta fresca contusa, applicata su un ascesso, esplica un'efficace azione antinfiammatoria.

Droga: foglie  
 Proprietà: diuretico  
 Componenti principali: quercetina, canferolglucosidi, acido caffeico, fitosterina, saccarosio, nitrato di potassio, antociani, conina  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6

*Parmelia* sp.pl. fam.: *Parmeliaceae*

Uso accertato a: San Pellegrino  
 Nomi comuni: lichene di faggio  
 Droga: l'intero consorzio lichenico  
 Proprietà: bechico, espettorante  
 Preparazione: infuso  
 Osservazioni: è ritenuto uno dei migliori rimedi contro la tosse.

Droga: lembi arrotolati del corpo lichenico  
 Proprietà: emolliente, antinfiammatorio delle vie respiratorie  
 Componenti principali: acidi lichenestearico, protocetrarico, fumarico, sostanza mucillaginosa (lichenina, isolichenina)  
 Rif. bibliografici: 8

*Pinguicula vulgaris* L. fam.: *Lentibulariaceae*

Uso accertato a: Castiglione, San Pellegrino  
 Nomi comuni: erba luce  
 Droga: foglie fresche  
 Proprietà: antisettico, cicatrizzante  
 Preparazione: allo stato fresco  
 Osservazioni: le foglie fresche vengono applicate sulle ferite per disinfettare e favorire la cicatrizzazione; per sfruttare queste qualità durante tutto l'anno, si conservano sott'olio.

Droga: foglie  
 Proprietà: bechico, vulnerario  
 Componenti principali: 8-idrossiapigenina (isoscutellareina), scutellareina, 6-idrossiluteolina, ipoletina (8-idrossiluteolina); acido benzoico  
 Rif. bibliografici: 6 - 8

*Pinus* sp.pl. fam.: *Pinaceae*

Uso accertato a: Castiglione  
 Nomi comuni: pino

Droga: resina  
 Proprietà: cicatrizzante  
 Preparazione: resina allo stato fresco  
 Osservazioni: la 'ragia' di pino, prelevata indistintamente dalle diverse specie che costituiscono i numerosi rimboschimenti, viene applicata sulle setole, ovvero screpolature dermiche croniche, che solo così riescono a chiudersi.

Droga: gemma  
 Proprietà: antiflogistico delle vie respiratorie, diuretico, antisettico delle vie urinarie  
 Componenti principali: olio essenziale (0.50-0.90%), una resina, pinicrina, sostanza amara  
 Rif. bibliografici: 10

*Plantago lanceolata* L. fam.: *Plantaginaceae*

Uso accertato a: Castelnuovo G., Cerageto, Pontecosi, Sassorosso  
 Nomi comuni: tirafite  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antisettico, cicatrizzante  
 Preparazione: pianta allo stato fresco  
 Osservazioni: le foglie fresche vengono applicate sulle ferite infette; alcuni utilizzano allo stesso scopo foglie contuse, mescolate a sugna.

Droga: foglie  
 Proprietà: antinfiammatorio, antipruriginoso  
 Componenti principali: tannino, mannitolo, sorbitolo, eterosidi cromogenici (aucuboside); mucillagini  
 Rif. bibliografici: 9

*Ranunculus acris* L. fam.: *Ranunculaceae*

Uso accertato a: Sassorosso  
 Nomi comuni: ippio  
 Droga: fiore  
 Proprietà: antinevralgico, vescicatorio  
 Preparazione: pianta allo stato fresco  
 Osservazioni: otto - nove fiori contusi vengono applicati in cataplasmi sulla parte affetta da sciatalgia (o da forte artrosi); l'applicazione viene prolungata per sei-sette ore, facendo molta attenzione ai primi sintomi di piroso, nel qual caso il trattamento verrà subito interrotto. Sulla zona interessata compare una vescica acquosa, persistente svariati giorni che, una volta rimarginata, lascerà un'evidente cicatrice scura. Per questo motivo il trattamento, che peraltro è da tutti riconosciuto come risolutivo delle forme di sciatalgia più gravi, deve essere eseguito con estrema attenzione, sia per i dosaggi che per i tempi di applicazione, onde evitare ustioni gravi che possono necessitare finanche ricovero ospedaliero.

Droga: foglie  
 Proprietà: revulsivo  
 Componenti principali: canfora di ranuncolo (ranunculolo); ranuncolina, isorranuncolina, ranuncoside, ranuncolide, flavonoli e flavoni; acido linolico e linolenico, 5-metilcumarina, isocumarine, stirilpirani  
 Rif. bibliografici: 6 - 8

*Robinia pseudacacia* L. fam.: *Leguminosae*

Uso accertato a: in tutto il territorio  
 Nomi comuni: agaggio  
 Droga: fiori  
 Proprietà: emolliente, integratore alimentare

Preparazione: varia  
 Osservazioni: il miele ottenuto dai fiori di questo albero viene utilizzato come emolliente in forme catarrali delle vie respiratorie, sciolto in un liquido caldo; in gastronomia si utilizzano i fiori ancora in boccio: vengono impanati e fritti.

Droga: foglie  
 Proprietà: purgativo, colagogo  
 Componenti principali: una tossialbumina (robinia), albumine, globuline, un glucoside labile indeterminato, emulsina, ureasi, acido glicosiringico, grassi, fitosterine, una sostanza colorante, tannini  
 Rif. bibliografici: 8

*Rosmarinus officinalis* L. fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Castelnuovo G., Castiglione, Cerageto, Pieve Fosciana, Villa Collemantina  
 Nomi comuni: tremarin  
 Droga: foglie  
 Proprietà: digestivo, ricostituente  
 Preparazione: infuso  
 Osservazioni: si utilizza in caso di digestione lenta e difficile; unito a salvia, fornisce un preparato ricostituente per convalescenti e debilitati.

Droga: foglie  
 Proprietà: astringente, carminativo, diaforetico, aperiente, emmenagogo, febbrifugo, nervino, stimolante  
 Componenti principali: olio essenziale contenente fra l'altro alfa-tuene e alfa-pinene (12.5%), canfene (4%), beta-pinene (1.3%), limonene (3%), 1,8-cineolo (47%), rosmarinina, canfora e linalolo (10.7%), cariofillene (4.9%); acido rosmarinico, acido oleanoico, acido ursolico, acido glicerico, acido nicotinico, colina, vitamina C, tannino, saponine  
 Rif. bibliografici: 5

*Rubus ulmifolius* Schott fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Castiglione, San Pellegrino  
 Nomi comuni: pianta delle more  
 Droga: foglie, frutti  
 Proprietà: antisettico, emolliente  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: la pagina inferiore delle foglie fresche contuse viene applicata sui «bugni», ovvero grossi brufoli, e sugli accessi: ne favorisce la maturazione e quindi la guarigione; lo sciroppo, diluito con pari quantità d'acqua calda, è buon rimedio contro la raucedine.

Droga: foglie  
 Proprietà: astringente, usato soprattutto nel mal di gola  
 Componenti principali: catechine, leucoantociani, saponine, pseudosaponine, zuccheri, acidi linoleico, linolenico, palmítico e stearico; trifolina, iperina, acido clorogenico, caffeoil-glucosio, 3-caffeoil-canferolo, canferolo e quercetina  
 Rif. bibliografici: 6 - 11

*Rumex acetosella* L. fam.: *Polygonaceae*

Uso accertato a: Camporgiano, Campori, Pontecosi  
 Nomi comuni: erba putta  
 Droga: fusto  
 Proprietà: rimineralizzante  
 Preparazione: pianta allo stato fresco  
 Osservazioni: fino a qualche anno fa veniva succhiato il 'gambo' di questa pianta per assumere vitamine; il ter-

mine 'putta', significa 'agra', proprio per il suo gusto particolare.

Droga:

Proprietà:

Componenti principali: ossalato acido di potassio; iperina, rutina, acido ossalico e citrico, crisofanolo, emodina, aloemodina

Rif. bibliografici: 6 - 9

*Salvia officinalis* L. fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Campori, Castiglione, San Pellegrino

Nomi comuni: salvia

Droga: foglie

Proprietà: antisettico, digestivo, ricostituente

Preparazione: infuso, pianta fresca

Osservazioni: l'infuso viene utilizzato come digestivo; un infuso misto con rosmarino si impiega per via interna come ricostituente in varie forme di debilitazione; foglie fresche di salvia strofinate sui denti fungono da dentifricio e sbiancante dello smalto dentario.

Droga: foglie

Proprietà: diuretico, emmenagogo, stomachico, vulnerario, emostatico, antidrotico, ipoglicemizzante

Componenti principali: olio essenziale (0.7-2%) costituito da tujone, acetato di linalile, canfora, borneolo, alfa- e betapinene, acetato di bornile, tannino, picrosalvina, resina, sostanze estrogene; triterpenoidi, acido ursolico e oleanolico; acidi fumarico, clorogenico, caffeico, nicotinic

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 10

*Sambucus nigra* L. fam.: *Caprifoliaceae*

Uso accertato a: Campori, Castiglione, Cerageto, Piandelagotti, San Pellegrino

Nomi comuni: sambuco

Droga: foglie, frutti, corteccia interna

Proprietà: antinfiammatorio, antiemetico, antivirale

Preparazione: vedi 'osservazioni'

Osservazioni: frutti maturi bolliti con acqua e zucchero forniscono uno sciroppo che viene utilizzato, con l'aggiunta di una punta di bicarbonato, in caso di nausea e vomito; le foglie contuse vengono applicate sugli accessi dentali; altri, allo stesso scopo, utilizzano foglie e fiori scottati; l'infuso di fiori, assunto per via orale, ha proprietà sfiammanti; la corteccia viene «spellata» e viene raccolta la parte verde più interna; si fa soffriggere in olio d'oliva finché non «schiocca», dopodiché si aggiunge cera vergine d'api; si applica su varie forme di *Herpes*, fra cui la *labialis*; sempre la «sotto-corteccia» cotta in olio d'oliva, cera vergine d'api e «sego» (grasso) di manzo viene applicata su ustioni anche molto gravi; le foglie fresche di sambuco, contuse, vengono applicate su infezioni e ferite; il decotto dei fiori viene utilizzato per impacchi oculari in caso di congiuntivite.

Droga: fiori, foglie e frutti

Proprietà: sudorifero, diuretico, emolliente, lassativo

Componenti principali: - fiori: minerali (soprattutto KNO<sub>3</sub>), mucillagine, olio essenziale, costituenti polifenolici (acido clorogenico e caffeico) e soprattutto flavonoidi; astragalina, isoquercitrina, rutina, acido p-cumarico, acido clorogenico; - frutti: zuccheri, pectina, acidi organici; - corteccia: tracce di alcaloidi, triterpeni (acido ursolico, alfa-amirina, betulina), alfa-amirone, acido oleanolico; - foglia: piccola quantità di un eteroside cianogenetico (sambunigraside)

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 9

*Sedum telephium* L. fam.: *Crassulaceae*

Uso accertato a: San Pellegrino

Nomi comuni: erba di S. Giovanni

Droga: foglie

Proprietà: antisettico, cicatrizzante

Preparazione: pianta fresca

Osservazioni: sulle ferite sono applicate le foglie fresche, a cui viene preventivamente tolto il 'velo' della pagina inferiore.

Droga: foglie

Proprietà: emolliente locale, antisettico, cicatrizzante, usato nel trattamento di ferite, ulcere e bruciature

Componenti principali: acidi fenolcarbossilici e loro derivati, glicosidi flavonoidici, tannini, cineolo, linololo; sedoepulosio, glucosio, fruttosio, saccarosio

Rif. bibliografici: 6 - 8 - 12

*Sempervivum tectorum* L. fam.: *Crassulaceae*

Uso accertato a: Piandelagotti

Nomi comuni: erba del tuono

Droga: foglie

Proprietà: analgesico, antinfiammatorio

Preparazione: succo fresco

Osservazioni: il succo della foglia fresca viene applicato nel condotto uditivo esterno in caso di otite.

Droga: foglie

Proprietà: emolliente, rinfrescante in ulcere, piaghe, ustioni; sfiammante nelle congiuntiviti

Componenti principali: sedoepulosio, fruttosio, alcaloidi

Rif. bibliografici: 6 - 8

*Silene vulgaris* (Moench) Garcke fam.: *Caryophyllaceae*

Uso accertato a: Camporgiano, San Pellegrino, Sassorosso

Nomi comuni: verzola, strisciola

Droga: foglie

Proprietà: integratore alimentare, remineralizzante

Preparazione: decotto, cottura in modo vario

Osservazioni: agli inizi dell'estate, quando l'organismo è sottoposto ad una maggiore perdita di sali minerali a causa della temperatura più elevata, si è soliti assumere piccole quantità di decotto e mangiare le foglie condite con olio e sale; si utilizza anche per preparare frittate e risotti.

Droga:

Proprietà:

Componenti principali: raffiniosio, liculosio, saponine, fitosterine, flavonoidi, cianidina, pelargonidina e malvidina; glicosidi del canferolo e della quercetina

Rif. bibliografici: 6

*Solanum tuberosum* L. fam.: *Solanaceae*

Uso accertato a: in tutto il territorio

Nomi comuni: patata

Droga: tubero

Proprietà: antinfiammatorio, lenitivo

Preparazione: pianta allo stato fresco

Osservazioni: fette sottili del tubero vengono applicate sugli

occhi, per lenire il dolore provocato dall'intensa luce emessa dalle saldatrici; sulla pelle ustionata hanno azione sfiammante e lenitiva del dolore.

Droga: radice

Proprietà: aperiente, battericida, emetico, galattogogo

Componenti principali: Mg, Na, K, Cu, S, Cl; zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio); sostanze pectiche: acido anidrogalatturonico (51%) e polisaccaridi (49%); aminoacidi fra cui arginina, lisina, fenilalanina, treonina, valina; inoltre acido alfa-aminobutirrico, beta-alanina, acidi lattico, succinico, ossalico, malico, tartarico

Rif. bibliografici: 5

*Solidago virgaurea* L. fam.: *Compositae*

Uso accertato a: San Pellegrino

Nomi comuni: erbo

Droga: foglie

Proprietà: antibatterico, antinfiammatorio

Preparazione: pianta fresca

Osservazioni: veniva utilizzata in caso di ascessi e in gravi forme infettive: prima si praticava un'incisione con una lama sterile, poi si applicava localmente un impacco di foglie fresche, lavate e contuse, coprendo con una garza. L'impacco veniva rinnovato ogni giorno; la guarigione era garantita in poco tempo, anche in gravi forme setticemiche.

Droga: sommità fiorite

Proprietà: diuretico, astringente.

Componenti principali: acido solidagonico; olio essenziale, saponosidi, tannini, acido caffeico e clorogenico, flavonoidi (rutoside, isoquercitroside, asragaloside)

Rif. bibliografici: 6 - 9

*Taraxacum officinale* Weber fam.: *Compositae*

Uso accertato a: Castiglione, Piandelagotti, Sassorosso

Nomi comuni: piscialetto

Droga: foglie, fiori

Proprietà: depurativo, epatico, integratore alimentare

Preparazione: decotto

Osservazioni: il decotto delle foglie viene utilizzato in caso di scarsa e rallentata funzionalità epatica e più generalmente come depurativo; le infiorescenze ancora chiuse vengono soffritte con olio ed aglio e così utilizzate per la preparazione di un risotto.

Droga: radice

Proprietà: amaro-tonico, lassativo, depurativo, diuretico, aperiente

Componenti principali: - radici: taraxacina, inulina, glutina; - pianta: fitosteroli, tarassasterolo, omotarassasterolo, saponina, androsterolo, omoandrosterolo, alcool cerilico, arabinosio, acido beta-idrossifenilacetico, acidi cerotico, linoleico, linolenico, melissico, oleico e palmitico

Rif. bibliografici: 5 - 9 - 10

*Thymus serpyllum* L. fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Castiglione, Cerageto, San Pellegrino, Villa Collemantina

Nomi comuni: timo

Droga: foglie

Proprietà: antisettico, aromatico, digestivo

Preparazione: infuso, pianta fresca ed essiccata

Osservazioni: un cucchiaino di foglie, lasciato in una tazza d'acqua bollente, fornisce un infuso con spiccate qualità digestive, da assumersi ancora tiepido; foglie fresche vengono masticate come antisettico del cavo orale e in caso di alitosi; foglie fresche o essiccate vengono addizionate a numerose vivande per il loro gradevole aroma.

Droga: sommità fiorite

Proprietà: antispasmodico, antisettico

Componenti principali: olio essenziale ricco timolo, carvacrolo, linalolo, terpineolo, geraniolo;

inoltre tannini, sostanze amare di composizione non nota, flavonoidi

Rif. bibliografici: 4 - 9

*Tilia platyphyllos* Scop. fam.: *Tiliaceae*

Uso accertato a: Campori, Castiglione, Cerageto, Piandelagotti, Pieve Fosciana, San Pellegrino, Sassorosso

Nomi comuni: tiglio

Droga: fiori

Proprietà: balsamico, bechico, sedativo

Preparazione: infuso

Osservazioni: si utilizza per via interna come blando sedativo; dolcificato con miele prodotto dai fiori dello stesso albero fornisce un preparato con qualità bechiche; esternamente lo stesso infuso viene utilizzato in suffumigi balsamici nelle affezioni delle prime vie respiratorie (quando si è 'ingrippati').

Droga: fiori

Proprietà: diaforetico, diuretico, sedativo, antispasmodico

Componenti principali: flavonoidi, mucillagini, tannini; acidi gallusico, protocatechico, gallitannini, linarina, tilirosina, fraxina, esculina, quercitrina, isoquercitrina, tarasserolo (= tiliadina)

Rif. bibliografici: 1 - 2 - 3 - 6

*Ulmus* sp.pl. fam.: *Ulmaceae*

Uso accertato a: Castiglione

Nomi comuni: olmo

Droga: corteccia interna

Proprietà: antisettico

Preparazione: decotto

Osservazioni: viene utilizzato in gargarismi nelle affezioni laringo-tracheali.

Droga: corteccia

Proprietà: astringente intestinale, emolliente locale

Componenti principali: lignani, sesquiterpeni, acidi gallico, caprinico, ellagico, caprilico, laurinic, miristico, oleico, linolico; leucoantocianidina, (+)-catechina, acido clorogenico, rutina

Rif. bibliografici: 6 - 8

*Urtica* sp.pl. fam.: *Urticaceae*

Uso accertato a: Campori, Castiglione, Poggio, Sassorosso

Nomi comuni: ortica

Droga: parte aerea della pianta

Proprietà: antiipertensivo, antinevralgico, antinfiammatorio

Preparazione: decotto, pianta allo stato fresco

Osservazioni: vengono utilizzate indistintamente tutte le

specie afferenti al genere *Urtica* presenti in Garfagnana; uno degli usi più diffusi è come antireumatico: a questo scopo si preparano fasci di ortica con i quali si percuote la parte affetta (qui si parla di «frustate d'ortica») (in tutto il territorio); il decotto di ortica viene utilizzato per via interna, in caso di ipertensione, per via esterna in lozioni rinforzanti per capelli deboli; se preparato con ortica addizionata a farina di granturco, fornisce un cataplasma da applicare sul ventre in caso di coliche intestinali o di diarrea; in cucina, le foglie fresche vengono spesso utilizzate per la preparazione di lasagne.

Droga: foglie, radici  
 Proprietà: emostatico, diuretico, astringente, antisettico, depurativo, emmenagogo, rubefacente  
 Componenti principali: acidi oleico, linoleico, linolenico, glicerolo, insaponificabili, Ca, P, Fe, Mg, K, Na, Mn, clofilla, betaina, colina, lecitina; beta-sitosterolo, scopoletina, steroli, glucosidi steroidei, tannini, fenilpropani, lignani  
 Rif. bibliografici: 1 - 5

*Vaccinium myrtillus* L. fam.: *Ericaceae*

Uso accertato a: San Pellegrino  
 Nomi comuni: mirtillo  
 Droga: frutti  
 Proprietà: espettorante  
 Preparazione: sciroppo, frutti freschi  
 Osservazioni: si fanno bollire i frutti con zucchero, poi si filtra; al momento del bisogno, metà bicchiere dello sciroppo così ottenuto viene diluito con ugual quantità d'acqua e bevuto ben caldo in caso di tosse e catarro bronchiale; frutti freschi vengono assunti in dosaggio elevato in caso di diarrea (in tutto il territorio).

Droga: frutti, foglie  
 Proprietà: ipoglicemizzante, antidiarroico, astringente, antifungino; batteriosstatico, antiflogistico  
 Componenti principali: catechine, procianidine; acidi benzoico, malico, succinico e soprattutto chinico; pigmenti flavonici, acidi triterpenici; neomirtillina (azione ipoglicemizzante)  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 9

*Valeriana officinalis* L. fam.: *Valerianaceae*

Uso accertato a: San Pellegrino  
 Nomi comuni: valeriana  
 Droga: radici  
 Proprietà: antiipertensivo  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: si utilizza per favorire la circolazione sanguigna in caso di «sangue grosso» (forme ipertensive; l'azione ipotensiva è probabilmente consequenziale all'azione sedativa).

Droga: radici e rizomi  
 Proprietà: sedativo, emmenagogo, diuretico; batteriostatico  
 Componenti principali: valepotriato, alcaloidi, saponine, sterine, valeroside A, diosmina  
 Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 10

*Vitis vinifera* L. fam.: *Vitaceae*

Uso accertato a: Castiglione, Cerageto, Pieve Fosciana, San Pellegrino  
 Nomi comuni: vite

Droga: foglie, linfa  
 Proprietà: antisettico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: le foglie fresche si applicano sulle piccole ferite; la linfa che fuoriesce dopo potatura (qui si dice che la vite «piange» e «versa lacrime») viene utilizzata per schiarire le lentiggini.

Droga: foglie, frutti  
 Proprietà: vasotonico, emostatico nelle emorragie interne (emottisi, enterorragie, metrorragie); depurativo  
 Componenti principali: leucodelfinidina, leucocianidina, acido ellagico, quercetina, acido caffeico, flavan-3-oli, flavonoli, (+)-catechine, (-)-epicatechine, 2-quercetinglucoside, leucoantocianidina, procianidina B1, acido oleanolico, beta-amirina, beta-sitosterina  
 Rif. bibliografici: 6 - 8

*Zea mays* L. fam.: *Gramineae*

Uso accertato a: Campori, Castiglione, Pieve Fosciana  
 Nomi comuni: granturco  
 Droga: stili e stimmi  
 Proprietà: diuretico  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: le «barbe» vengono bollite e filtrate; il decotto così ottenuto viene assunto per aumentare la diuresi in caso di edema, ritenzione idrica, ipertensione; con le «barbe» unite a fiori di *Sambucus nigra* e a *Parietaria diffusa* si ottiene un decotto utile in caso di cistite ed affezioni renali varie; la «vischia», ovvero la brattea più interna che avvolge la spiga del mais, viene utilizzata per preparare sigarette.

Droga: stigmi  
 Proprietà: diuretico  
 Componenti principali: lipidi, carotenoidi, protidi, aminoacidi fondamentali; un olio composto soprattutto da gliceridi di acidi grassi insaturi (oleico, linoleico); umbelliferone, acidi p-idrossibenzoico, vanillico, siringico, p-cumarico e ferulico  
 Rif. bibliografici: 6 - 9

In seguito alle indagini svolte, si è riscontrato che in Garfagnana l'uso tradizionale delle piante a scopo terapeutico è assai diffuso e persistente. Delle sessanta specie medicamentose di uso comune nelle zone esaminate, la maggior parte è spontanea, mentre solo alcune risultano coltivate (*Salvia officinalis* L., *Rosmarinus officinalis* L., *Hordeum vulgare* L., ecc.).

I depositari di questi usi popolari sono per lo più gli anziani: questo comporta, come è intuibile, il rischio che queste informazioni vadano rapidamente a scomparire. Comunque, alcune specie rientrano tutt'oggi in un largo uso quotidiano, realtà, questa, che ne ha permessa la conoscenza anche ai più giovani; è il caso di: *Allium sativum* L., *Calamintha nepeta* (L.) Savi, *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, *Cynodon dactylon* (L.) Pers., *Foeniculum vulgare* Mill., *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don, *Malva sylvestris* L., *Parietaria diffusa* Mert et W.D.J. Koch, *Rosmarinus officinalis* L., *Rumex acetosella* L., *Salvia officinalis* L..

Alcune specie in particolare vengono utilizzate in numerose e svariate patologie, come ad esempio *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don, *Sambucus nigra* L., *Urtica* sp. pl..

Le modalità d'impiego di certi semplici, infine, sono risultate totalmente diverse da quelle fino ad oggi note in letteratura, come evidenziato nello schema di seguito presentato:

<i>Abies alba</i> Mill.	digestivo
<i>Anagallis arvensis</i> L.	antinfiammatorio, emolliente
<i>Asplenium trichomanes</i> L.	depurativo
<i>Fomes</i> sp.pl.	antisettico, cicatrizzante
<i>Fraxinus ornus</i> L.	antibatterico
<i>Gentiana kochiana</i> Perr.et Songeon	tonico vascolare
<i>Hedera helix</i> L.	cicatrizzante, emolliente
<i>Lilium candidum</i> L.	antivirale
<i>Nicotiana tabacum</i> L.	antisettico, cicatrizzante
<i>Olea europaea</i> L.	antinfiammatorio, lenitivo
<i>Parietaria diffusa</i> Mert. et W.D.J.Koch	antiallergico
<i>Pinus</i> sp.pl.	cicatrizzante
<i>Sambucus nigra</i> L.	antinfiammatorio, antiemetico, antivirale
<i>Solidago virgaurea</i> L.	antibatterico
<i>Urtica</i> sp. pl.	antiipertensivo
<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	espettorante
<i>Valeriana officinalis</i> L.	antiipertensivo
<i>Vitis vinifera</i> L.	antisettico

In questo contesto, la scoperta di usi tradizionali sconosciuti risulta di estremo interesse, nell'ottica scientifica di ulteriori ricerche non solo di carattere etnobotanico, ma anche fitochimico (Gastaldo P., 1989).

È quindi nostra intenzione proseguire le ricerche in tal senso in aree territoriali toscane ancora non indagate, per consentire il recupero di una ricchezza culturale un tempo largamente diffusa e, possibilmente, l'acquisizione di ulteriori conoscenze scientifiche.

#### RINGRAZIAMENTI

Gli Autori ringraziano tutti coloro che hanno collaborato ed hanno così permesso la concretizzazione di questa indagine; fra di essi la famiglia Lunardi, che ci ha sempre riservato una totale disponibilità.

Un ringraziamento particolare è infine riservato alla Comunità Montana della Garfagnana che, attraverso la persona di Fabio Lucchesi, ha reso possibile la realizzazione di questo lavoro.

## Appendice I

### Elenco degli usi

#### Alimentare

*Allium cepa*, *Allium sativum*, *Arctium lappa*, *Borago officinalis*, *Brassica oleracea*, *Calamintha nepeta*, *Castanea sativa*, *Chenopodium bonus-henricus*, *Clematis vitalba*, *Ficus carica*, *Foeniculum vulgare*, *Hordeum vulgare*, *Humulus lupulus*, *Olea europaea*, *Robinia pseudacacia*, *Rosmarinus officinalis*, *Rubus ulmifolius*, *Rumex acetosella*, *Salvia officinalis*, *Silene vulgaris*, *Solanum tuberosum*, *Taraxacum officinale*, *Thymus serpyllum*, *Urtica* sp.pl., *Vaccinium myrtillus*, *Vitis vinifera*, *Zea mays*

#### Cosmetico

*Chelidonium majus*, *Vitis vinifera*, *Euphorbia* sp.pl., *Ficus carica*

#### Veterinario

*Fraxinus ornus*, *Malva sylvestris*

### Medicinale

*Abies alba*, *Allium cepa*, *Allium sativum*, *Anagallis arvensis*, *Arctium lappa*, *Artemisia absinthium*, *Asplenium trichomanes*, *Brassica oleracea*, *Castanea sativa*, *Chamomilla recutita*, *Centaurium erythraea*, *Chelidonium majus*, *Cynodon dactylon*, *Equisetum arvense*, *Foeniculum vulgare*, *Fomes* sp.pl., *Gentiana kochiana*, *Hedera helix*, *Helichrysum italicum*, *Hordeum vulgare*, *Hypericum perforatum*, *Parmelia* sp.pl., *Lilium candidum*, *Malva sylvestris*, *Mentha x piperita*, *Nicotiana tabacum*, *Olea europaea*, *Parietaria diffusa*, *Pinguicula vulgaris*, *Pinus* sp.pl., *Plantago lanceolata*, *Ranunculus acris*, *Rosmarinus officinalis*, *Rubus ulmifolius*, *Salvia officinalis*, *Sambucus nigra*, *Sedum telephium*, *Sempervivum tectorum*, *Solanum tuberosum*, *Solidago virgaurea*, *Taraxacum officinale*, *Tilia platyphyllos*, *Ulmus* sp.pl., *Urtica* sp.pl., *Vaccinium myrtillus*, *Valeriana officinalis*, *Vitis vinifera*, *Zea mays*

**Appendice II****Elenco delle droghe****Bulbo***Allium cepa, Allium sativum, Lilium candidum***Capolini***Chamomilla recutita***Carbone***Castanea sativa***Cariosside***Hordeum vulgare***Consorzio lichenico***Parmelia sp.pl.***Corteccia***Fraxinus ornus***Corteccia interna***Sambucus nigra, Ulmus sp.pl.***Fiori***Anagallis arvensis, Artemisia absinthium, Hypericum perforatum, Malva sylvestris, Matricaria chamomilla, Ranunculus acris, Robinia pseudacacia, Taraxacum officinale, Tilia platyphyllos***Foglie***Artemisia absinthium, Brassica oleracea, Calamintha nepeta, Chenopodium bonus-henricus, Hedera helix, Helichrysum italicum, Malva sylvestris, Mentha x piperita, Nicotiana tabacum, Parietaria diffusa, Pinguicula vulgaris, Plantago lanceolata, Rosmarinus officinalis, Salvia officinalis, Sambucus nigra, Sedum telephium, Sempervivum tectorum, Silene vulgaris, Solidago virgaurea, Taraxacum officinale, Thymus serpyllum, Vitis vinifera***Frutto***Foeniculum vulgare, Olea europaea, Sambucus nigra, Vaccinium myrtillus***Fusto***Arctium lappa, Rumex acetosella***Fusto sterile***Equisetum arvense***Getti giovani***Clematis vitalba, Humulus lupulus***Latic***Chelidonium majus, Euphorbia sp.pl., Ficus carica***Linfa***Vitis vinifera***Micelio***Fomes sp.pl.***Parti aeree***Asplenium trichomanes, Borago officinalis, Centaurium erythraea, Urtica sp.pl.***Radice***Gentiana kochiana, Valeriana officinalis***Resina***Abies alba, Pinus sp.pl.***Rizoma***Cynodon dactylon***Sommità fiorite***Anagallis arvensis***Stilo e stimma***Zea mays***Tubero***Solanum tuberosum*

**Appendice III****Elenco delle proprietà medicinali****Analgesico***Sempervivum tectorum***Antiaerofagico***Foeniculum vulgare***Antiasmatico***Helichrysum italicum***Antibatterico***Fraxinus ornus, Solidago virgaurea***Antielmintico***Allium sativum***Antiemetico***Sambucus nigra***Antiipertensivo***Allium sativum, Urtica sp.pl., Valeriana officinalis***Antimeteorico***Castanea sativa***Antinevralgico***Ranunculus acris, Urtica dioica***Antinfiammatorio***Allium sativum, Anagallis arvensis, Brassica oleracea, Centaurium erythraea, Chamomilla recutita, Cynodon dactylon, Helichrysum italicum, Hypericum perforatum, Malva sylvestris, Olea europaea, Sambucus nigra, Sempervivum tectorum, Solanum tuberosum, Solidago virgaurea, Urtica sp.pl.***Antireumatico***Allium sativum, Anagallis arvensis, Brassica oleracea, Centaurium erythraea, Clematis vitalba, Cynodon dactylon, Helichrysum italicum, Hypericum perforatum***Antisettico***Allium sativum, Chelidonium majus, Fomes sp.pl., Mentha piperita, Nicotiana tabacum, Pinguicula vulgaris, Plantago lanceolata, Rubus ulmifolius, Salvia officinalis, Sedum telephium, Thymus serpyllum, Ulmus sp.pl., Vitis vinifera***Antivirale***Lilium candidum, Sambucus nigra***Aperitivo***Artemisia absinthium, Centaurium erythraea, Gentiana kochiana***Astringente intestinale***Hordeum vulgare, Vaccinium myrtillus***Balsamico***Helichrysum italicum, Tilia platyphyllos***Bechico***Allium cepa, Parmelia sp.pl., Tilia platyphyllos***Calmante***Chamomilla recutita***Cheratolitico***Chelidonium majus, Euphorbia sp.pl., Ficus carica***Cicatrizante***Fomes sp.pl., Hedera helix, Hypericum perforatum, Nicotiana tabacum, Pinguicula vulgaris, Pinus sp.pl., Plantago lanceolata, Sedum telephium***Depurativo***Arctium lappa, Asplenium trichomanes, Borago officinalis, Cynodon dactylon, Equisetum arvense, Parietaria diffusa, Taraxacum officinale***Digestivo***Abies alba, Calamintha nepeta, Foeniculum vulgare, Humulus lupulus, Mentha x piperita, Rosmarinus officinalis, Salvia officinalis, Thymus serpyllum***Diuretico***Cynodon dactylon, Parietaria diffusa, Zea mays***Emolliente***Anagallis arvensis, Hedera helix, Malva sylvestris, Rubus ulmifolius***Emostatico***Allium sativum***Epatico***Arctium lappa, Taraxacum officinale***Espettorante***Allium cepa, Helichrysum italicum, Parmelia sp.pl., Vaccinium myrtillus***Integratore alimentare***Arctium lappa, Borago officinalis, Chenopodium bonus-henricus, Clematis vitalba, Humulus lupulus, Robinia pseudacacia, Silene vulgaris, Taraxacum officinale, Urtica sp.pl.***Lassativo***Chenopodium bonus-henricus, Ficus carica, Olea europaea***Lenitivo***Hypericum perforatum, Olea europaea, Solanum tuberosum, Solidago virgaurea, Urtica sp.pl.***Ricostituente***Rosmarinus officinalis, Salvia officinalis***Rimineralizzante***Rumex acetosella***Sedativo***Chamomilla recutita, Tilia platyphyllos***Tonico vascolare***Gentiana kochiana***Vescicatorio***Ranunculus acris*

## Indice dei nomi scientifici

<i>Abies alba</i> Mill.	pag. 4	<i>Malva sylvestris</i> L.	pag. 8
<i>Allium cepa</i> L.	» 4	<i>Mentha piperita</i> L.	» 9
<i>Allium sativum</i> L.	» 4	<i>Nicotiana tabacum</i> L.	» 9
<i>Anagallis arvensis</i> L.	» 4	<i>Olea europaea</i> L.	» 9
<i>Arctium lappa</i> L.	» 4	<i>Parietaria diffusa</i> Mert et W.D.J.Koch	» 9
<i>Artemisia absinthium</i> L.	» 5	<i>Parmelia</i> sp.pl.	» 9
<i>Asplenium trichomanes</i> L.	» 5	<i>Pinguicula vulgaris</i> L.	» 9
<i>Borago officinalis</i> L.	» 5	<i>Pinus</i> sp.pl.	» 9
<i>Brassica oleracea</i> L.	» 5	<i>Plantago lanceolata</i> L.	» 10
<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi	» 5	<i>Ranunculus acris</i> L.	» 10
<i>Castanea sativa</i> Mill.	» 5	<i>Robinia pseudacacia</i> L.	» 10
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	» 5	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	» 10
<i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rauschert	» 6	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	» 10
<i>Chelidonium majus</i> L.	» 6	<i>Rumex acetosella</i> L.	» 10
<i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	» 6	<i>Salvia officinalis</i> L.	» 11
<i>Clematis vitalba</i> L.	» 6	<i>Sambucus nigra</i> L.	» 11
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	» 6	<i>Sedum telephium</i> L.	» 11
<i>Equisetum arvense</i> L.	» 6	<i>Sempervivum tectorum</i> L.	» 11
<i>Euphorbia</i> sp.pl.	» 7	<i>Silene vulgaris</i> Garcke	» 11
<i>Ficus carica</i> L.	» 7	<i>Solanum tuberosum</i> L.	» 11
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	» 7	<i>Solidago virgaurea</i> L.	» 12
<i>Fomes</i> sp.pl.	» 7	<i>Taraxacum officinale</i> Weber	» 12
<i>Fraxinus ornus</i> L.	» 7	<i>Thymus serpyllum</i> L.	» 12
<i>Gentiana kochiana</i> Perr.et Songeon	» 7	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	» 12
<i>Hedera helix</i> L.	» 7	<i>Ulmus</i> sp.pl.	» 12
<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don	» 8	<i>Urtica</i> sp.pl.	» 12
<i>Hordeum vulgare</i> L.	» 8	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	» 13
<i>Humulus lupulus</i> L.	» 8	<i>Valeriana officinalis</i> L.	» 13
<i>Hypericum perforatum</i> L.	» 8	<i>Vitis vinifera</i> L.	» 13
<i>Lilium candidum</i> L.	» 8	<i>Zea mays</i> L.	» 13

## Indice dei nomi comuni

abete	pag. 4	felce	pag. 5	orzo	pag. 8
agaggio	» 10	fico	» 7	patata	» 11
aglio	» 4	finocchio	» 7	pianta delle more	» 10
bardana	» 4	frassino	» 7	piantina a fiori rosa	» 4
boragine	» 5	gambo rosso	» 9	pino	» 9
camomilla	» 6	genzianella	» 7	pisciaioletto	» 12
cannugiori	» 8	giglio	» 8	salvia	» 11
cannugioro	» 8	gramigna	» 6	sambuco	» 11
castagno	» 5	granturco	» 13	spinaci selvatici	» 6
cavolo	» 5	guamaldi	» 6	strisciola	» 11
centaurea	» 5	iperico	» 8	tabacco	» 9
chelidonia	» 6	ippio	» 10	tiglio	» 12
cipolla	» 4	lichene di faggio	» 9	timo	» 12
code d'asino	» 6	luppolo	» 8	tirafila	» 10
edera	» 8	malva	» 8	tremarin	» 10
erba del tuono	» 11	menta	» 9	ulivo	» 9
erba di S. Giovanni	» 11	mirtillo	» 13	valeriana	» 13
erba luce	» 9	muffa	» 7	verzola	» 11
erba putta	» 10	nepitella	» 5	vetriola	» 9
erbo	» 12	olivo	» 9	vezzadro	» 6
erbo bono	» 5	olmo	» 12	vite	» 13
euforbia	» 7	ortica	» 12		

## BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (1994). Repertorio fitoterapico. Refit 1994. O.E.M.F., Milano.
- BARTELLETTI A., ANSALDI M. (1983). L'Orto Botanico «Pania di Corfino»: uno strumento per le indagini etnobotaniche in Garfagnana. I Giardini dei Semplici e gli Orti Botanici della AA.VV. (1994). Repertorio fitoterapico. Refit 1994. O.E.M.F., Milano.
- BARTELLETTI A., ANSALDI M. (1983). L'Orto Botanico «Pania di Corfino»: uno strumento per le indagini etnobotaniche in Garfagnana. I Giardini dei Semplici e gli Orti Botanici della Toscana. Quattroemme, Perugia.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E. (1951). Manuale di fitoterapia. Inverni della Beffa, Milano.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E. (1954). Piante medicinali. Inverni della Beffa, Milano.
- BRUMMITT R.K., POWELL C.E. (1992). Authors of plant names. Royal Botanic Gardens, Kew.
- CHESA M.R., TOMEI P.E., UNCINI MANGANELLI R.E. (1993). Per un archivio della flora medicinale in Val di Serchio: proposta di automazione. Atti del Convegno: gli Orti Botanici d'interesse locale per la conoscenza e l'uso del territorio. (Orecchiella, 27 ottobre 1991). Istituto Storico Lucchese e Accademia degli Iniziati di Versilia, Lucca.
- CORSI G., PAGNI A.M. (1978b). Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 1. Le piante della medicina popolare nel versante pisano. *Webbia* 33: 159-204.
- CORSI G., GASPARI G., PAGNI A.M. (1981). L'uso delle piante nell'economia domestica della Versilia collinare e montana. *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat. Mem.*, Ser. B, 87: 309-386 (1980).
- DE DOMINICIS V. (1981). Conoscenze sulla flora officinale della Toscana e del Senese in particolare. Coltivazione e commercializzazione delle piante officinali aromatiche. Amministrazione Provinciale, Siena, 21-32.
- DELLA LOGGIA R. (1993). Piante officinali per infusi e tisane. O.E.M.F., Milano.
- DUKE J.A. (1987). Handbook of medicinal herbs. CRC.
- FERRARINI E. (1979). Studi sulla vegetazione dell'Appennino settentrionale (dal Passo della Cisa al Passo delle Radici). *Mem. Acc. Lunig. Sc.*, 43-44: 1-137.
- FERRI S. (1961). Flora medicinale del Senese. *Atti Accad. Fisiocr. Siena*, Sez. Agr. Ser. 2, 8: 71-78 (1960-61).
- FERRI S. (1962). Le piante della provincia di Siena attualmente usate nella medicina popolare. *Atti XXI Congr. Int. Sci. Farm.*, Pisa, 1961: 485-521, Roma.
- FERRI S. (1965). Flora medicinale di Lecceto (Montagnola Senese). *Atti Accad. Fisiocr. Siena*, Sez. Agr. Ser. 2, 11: 3-11.
- FERRI S. (1977). Piante medicinali e fitoterapia nel territorio di Cetona e Sarteano (Siena). *Webbia* 31: 105-115.
- GASTALDO P. (1989). L'etnobotanica come fonte di informazioni rivedibili attraverso indagini farmacologiche. *Informatore Botanico Italiano*, 21: 121-122 (1989).
- GREUTER W., RICHARD K. (1993). Names in current use for extant plant genera. Koeltz Scientific Books, Koenigstein.
- HEGENAUER R. (1962-'90). Chemotaxonomie der Pflanzen. Voll. 1 - 9. Birkhauser Verlag.
- LODI G. (1966). Piante officinali italiane. Edagricole, Bologna.
- MACCIONI S., TOMEI P.E., RIZZO A. (1995). L'uso medicinale delle specie vegetali selvatiche e coltivate nella tradizione popolare della Liguria orientale. I. La bassa Val di Magra. *Mem. Accad. Lunig. «G. Capellini»*; 64-65: 389-445.
- MAUGINI E. (1988). Manuale di botanica farmaceutica. Piccin, Padova.
- MONTI G., MACCIONI S., BISAGNI B. (1995). I funghi del pisano di Vincenzo Carmignani, Pacini Editore, Pisa.
- NANNIZZO A. (1934). Le piante medicinali ed aromatiche che crescono spontanee nella provincia di Siena. *Stab. Tip. Combattenti, Siena*.
- NEGRI G. (1943). Erbario figurato. Hoepli, Milano.
- PAGNI A.M., CORSI G. (1979). Studio sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 2. Le piante della medicina popolare nel versante lucchese. *Webbia* 33: 471-509.
- PARYS R.R., MOYSE H. (1971-'81). Matière medicale. Voll. 1-3. Masson, Paris.
- PIGNATTI S. (1982). Flora d'Italia. Edagricole, Bologna.
- RAIMONDI C. (1918). Le piante medicinali spontanee e coltivabili del territorio senese e grossetano. *Atti R. Accad. Fisiocr. Siena*. Ser. 8, 10: 129-140.
- TADDEI I., GIACHETTI D. (1980). Fondamenti di farmacognosia. Grasso, Bologna.
- TARGIONI TOZZETTI A. (1847). Corso di botanica medico-farmacutica e di materia medica. Firenze.
- TOMEI P.E., GASPARI G. (1981). Indagini sulle zone umide della Toscana. XVI. Le piante officinali dei bacini palustri della Toscana settentrionale. *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat. Mem.* Ser. B, 88: 175-195.
- TOMEI P.E., LUCCHESI G. (1988). Il parco dell'Orecchiella in Garfagnana: alcune considerazioni sulla flora e sulla vegetazione. *Rivista Storia, Economia, Costume*. Lucca, 16 (2): 49-60.
- TOMEI P.E., MONTI G., ONNIS A. (1988). Specie vegetali coltivate e spontanee di uso alimentare medicinale nella tradizione popolare dell'Alta Garfagnana. Pacini, Pisa.
- VINCIERI F.F. (1989). Utilisation du Sedum telephium L. dans le traitement de quelques processus inflammatoires. *Compte rendu du Congrès international de phytoterapie*. Romart, Paris.

(ms. pres. il 6 novembre 1995; ult. bozze il 2 settembre 1996)