

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

INDAGINI ETNO-FARMACOBOTANICHE IN GARFAGNANA (LUCCA): IL VERSANTE APUANO

Riassunto - Dopo aver presentato un'indagine etno-farmacobotanica riguardante la Garfagnana (Lucca) nel suo versante appenninico, gli autori completano qui la loro ricerca in tali zone considerando il suo versante apuano. Le specie vegetali impiegate nella terapia popolare di questi luoghi sono 78; fra queste 37 riguardano anche il versante appenninico mentre 40 sono di tipico utilizzo locale. In diversi casi l'uso popolare è differente da quello riscontrato in alcuni testi bibliografici utilizzati per confronto.

Parole chiave - Etno-farmacobotanica, Garfagnana (Lucca), Toscana settentrionale.

Abstract - *Ethno-pharmacobotanical investigations in Garfagnana (Lucca): the Apuan slope.* After the etno-pharmacobotanical investigation on the Apennine slope of Garfagnana (Lucca), the authors complete their researches in this area, considering the Apuan slope. The species used for therapeutic purposes in the investigated area are 78; 37 of which are used in Apennine slope, too, while 40 are used only in this area. Quite original usages, never reported earlier, have been observed, suggesting the existence of properties not yet analyzed with scientific methods.

Key words - Ethno-pharmacobotany, Garfagnana (Lucca), Northern Tuscany.

INTRODUZIONE

Con il presente lavoro si desidera completare le indagini etno-farmacobotaniche nei territori della Garfagnana (LU), aggiungendo le conoscenze sulle piante usate nella medicina popolare del versante apuano a quelle, già rese note, del versante appenninico (Uncini Manganelli, Tomei, 1996). Questa indagine si inserisce in una linea di ricerca tesa a completare le conoscenze su queste tematiche, a tutt'oggi frammentarie, nell'ambito dell'intera regione Toscana (Corsi, Pagni, 1978; Corsi, Gaspari, Pagni, 1981; De Bellis, 1978; Ferri, 1961, 1961a, 1977; Pagni, Corsi, 1979; Tomei, Gaspari, 1982), riprese in maniera più organica in quest'ultimo periodo (Chiesa *et al.*, 1993; Perno, 1993; Tomei, Monti, Onnis, 1988; Tomei, Uncini Manganelli, 1996; Uncini Manganelli, Tomei, 1996, 1996a, 1996b).

A tale scopo si è operato come di consueto, effettuando interviste "porta a porta" fino a raggiungere zone isolate e singoli casolari, dove peraltro si possono trovare le informazioni più originali.

Il territorio scelto per la ricerca, come già ricordato, è rappresentato dalla Garfagnana apuana, in provincia di Lucca, con particolare riferimento alle località comprese nei comuni di Careggine, Molazzana, Vagli di Sotto, Vergemoli.

Nelle schede che seguono, disposte in ordine alfabetico, vengono analizzate settantotto specie vegetali, fra coltivate e spontanee che, raccolte dalle persone intervistate, sono state poi identificate. I relativi *exsiccata* sono stati depositati presso l'erbario dell'Istituto Botanico dell'Università di Genova, corredati della relativa scheda tipo, secondo quanto a suo tempo indicato dal Gruppo Piante Officinali della Società Botanica Italiana.

La nomenclatura si rifà per lo più a quanto proposto da Pignatti (1982), in qualche raro caso a Greuter (1993). Per ogni entità vengono riportate il luogo di raccolta delle informazioni, i nomi comuni ¹, le parti della pianta utilizzate nella tradizione popolare, le proprietà terapeutiche ad esse attribuite, la tecnica di preparazione ed eventuali osservazioni. In corpo piccolo è specificato quanto risulta da alcuni testi, scelti nell'ambito della bibliografia attualmente più accreditata, per avere un rapido confronto fra usi popolari e usi ufficialmente riconosciuti; in un caso specifico è stato utilizzato il lavoro di Vincieri (1989). Le relative indicazioni bibliografiche, 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) Hegnauer, 1962/'90
- 7) Negri, 1943
- 8) Parys, Moyse, 1971/'81
- 9) Taddei, Giachetti, 1980
- 10) Vincieri, 1989

(*) Dipartimento di Scienze Botaniche, via Luca Ghini 5, Pisa.

¹ Sotto la voce "nomi comuni" sono state raccolte le denominazioni maggiormente utilizzate *in loco*, dunque sia termini volgari che vernacolari.

Adiantum capillus-veneris L.fam.: *Adiantaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: capelvenere

Droga: parte aerea

Preparazione: decotto

Proprietà: abortivo

Osservazioni: si beve in grandi quantità per interrompere una gravidanza.

Droga: fronde

Proprietà: bechico, emolliente, espettorante, purgativo, vermifugo, colagogo, diaforetico

Componenti principali: acido gallico, tannino, olio etero, mucilagine

Rif. bibliografici: 2-3-7

Aethusa cynapium L.fam.: *Umbelliferae*

Uso accertato a: Vagli Sotto

Nomi comuni: cicuta

Droga: foglia

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: antisettico, cicatrizzante

Osservazioni: si applicano le foglie fresche, contuse, su ferite infette e sul cosiddetto "giradito".

Droga: pianta intera e semi

Proprietà: antispasmodico nella pertosse e nei crampi intestinali; esternamente usata in impacchi antidolorifici

Componenti principali: cinapina, etusina, etusanolo A e B

Rif. bibliografici: 7-8

Agrimonia eupatoria L.fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: eupatorio

Droga: foglia

Preparazione: decotto

Proprietà: astringente intestinale

Osservazioni: alte dosi di decotto vengono somministrate oralmente, soprattutto ai bambini, in caso di diarrea.

Droga: foglia, parti aeree

Proprietà: astringente intestinale, antinfiammatorio, coleretico, colagogo, ipoglicemico

Componenti principali: tannini, olio etero, sostanza amara, acido ursolico, acido salicilico, acido ascorbico, acido nicotinico, vitamina K, quercitrina

Rif. bibliografici: 1-2-3

Allium cepa L.fam.: *Liliaceae*

Uso accertato a: Sassi, Vagli Sopra, Vagli Sotto, Capricchia

Nomi comuni: cipolla

Droga: bulbo

Preparazione: decotto

Proprietà: bechico, espettorante

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

Droga: bulbo

Proprietà: diuretico, ipoglicemizzante, batteriostatico, vermifugo, coleretico, antisettico, ipolipemizzante, ipotensivo

Componenti principali: olio essenziale i cui costituenti principali sono composti organici solforati, soprattutto bisolfuri, sali di potassio, fruttosani (10-40%), zuccheri riducenti (10-15%), sac-

carosio (5-8%); isoquercetina, tiramina, octopamina, ordenina, betaina, coline, carbosimetilserina, citrullina, 4-dimetilserina, 4-monometilserina, cisteina.

Rif. bibliografici: 1-2-3-4-6-8

Allium sativum L.fam.: *Liliaceae*

Uso accertato a: Carregine, Sassi, Capanne

Nomi comuni: aglio

Droga: bulbo

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: antiipertensivo

Osservazioni: aglio crudo e cotto viene mangiato quotidianamente nella cura e prevenzione dell'ipertensione.

Droga: bulbo

Proprietà: antisettico, antiipertensivo, antielmintico, diuretico, antimicotico

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: 1- 2 - 3 - 8

Anthyllis vulneraria L.fam.: *Leguminosae*

Uso accertato a: Vagli Sotto

Nomi comuni: trifoglio fibrino

Droga: parte aerea

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: cicatrizzante

Osservazioni: la parte aerea della pianta viene contusa, messa tra due garze e così applicata sulle ferite.

Droga: sommità fiorite, fiori

Proprietà: astringente, vulnerario, depurativo

Componenti principali: tannini, saponosidi, flavonoidi, mucillagini

Rif. bibliografici: 7

Arisarum vulgare Targ.-Tozz.fam.: *Araceae*

Uso accertato a: Vagli Sotto

Nomi comuni: erba dei bisci

Droga: foglia

Preparazione: decotto

Proprietà: antipiretico

Osservazioni: il decotto viene bevuto in caso di febbre alta, per ridurre la temperatura corporea.

Droga: non indicata

Proprietà: non indicate

Componenti principali: saponine

Rif. bibliografici: 6

Betula pendula Rothfam.: *Betulaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: betulla

Droga: corteccia

Preparazione: decotto

Proprietà: depurativo, tricoestimolante

Osservazioni: il decotto viene utilizzato internamente come depurativo, esternamente come lozione di risciacquo in caso di capelli deboli, tendenti alla caduta.

Droga: foglie

Proprietà: antinfiammatorio, antiurico, diuretico

Componenti principali: olio etero, flavonoidi, tannino catechico, saponine, acido nicotinico
Rif. bibliografici: 1-2-3

Borago officinalis L. fam.: *Boraginaceae*

Uso accertato a: Calomini, Careggine, Sassi, Vagli Sopra
Nomi comuni: boragine, borraia
Droga: foglia
Preparazione: decotto
Proprietà: antidiabetico, antinfiammatorio intestinale, integratore alimentare
Osservazioni: il decotto viene bevuto quotidianamente in caso di diabete (Sassi); gli vengono altresì attribuite qualità antinfiammatorie del tratto intestinale (Calomini, Careggine, Vagli Sopra); i giovani getti vengono comunemente impiegati nella preparazione di zuppe e di risotti.

Droga: foglie, fiori
Proprietà: emolliente, depurativo, diaforetico, febbrifugo, lattogogo, lassativo, pettorale, antiflogistico, analgesico, cardiotonico, calmante
Componenti principali: Ca, K, KNO₃; oltre il 30% di mucillagine 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: 1-5-7

Brassica oleracea L. fam.: *Cruciferae*

Uso accertato a: Sassi, Vagli Sopra
Nomi comuni: cavolo
Droga: foglia
Preparazione: pianta fresca
Proprietà: antireumatico
Osservazioni: la foglia fresca viene contusa ed applicata su articolazioni affette da dolori reumatici ed articolari.

Droga: foglie
Proprietà: espettorante, antireumatico, antisettico
Componenti principali: principi solforati, 5-idrossi e 5-metossi-glucobrassicina
Rif. bibliografici: 6 - 7

Bryonia dioica Jacq. fam.: *Cucurbitaceae*

Uso accertato a: Sassi, Vagli Sotto
Nomi comuni: brionia
Droga: foglia, frutto
Preparazione: decotto, infuso
Proprietà: lassativo
Osservazioni: nonostante la tossicità di questa pianta, che a dosi di poco superiori a quelle terapeutiche può risultare pericolosa, in queste zone si utilizzava il decotto delle sue foglie per la cura della febbre maltese (Sassi); l'infuso dei frutti, invece, viene tutt'oggi bevuto come energico lassativo (Vagli Sotto).

Droga: radice
Proprietà: drastico purgante, revulsivo
Componenti principali: resina, glicosidi, enzimi, tannino
Rif. bibliografici: 2-3

Capsella bursa-pastoris (L.) Medicus fam.: *Cruciferae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: borsa del pastore
Droga: parte aerea
Preparazione: decotto
Proprietà: spasmolitico
Osservazioni: l' "acqua" viene bevuta, in caso di colite e coliche gastro-intestinali, alla dose di due tazze al giorno.

Droga: parte aerea
Proprietà: antimetrorragico, emostatico, ipotensivo, astringente nelle affezioni delle vie respiratorie e nei disturbi agli arti inferiori.
Componenti principali: colina, composti solforati, saponine
Rif. bibliografici: 1-2-3-7

Castanea sativa Miller fam.: *Fagaceae*

Uso accertato a: Careggine, Sassi
Nomi comuni: castagno
Droga: corteccia
Preparazione: decotto
Proprietà: antiallergico
Osservazioni: il decotto della "scorza" è utilizzato come acqua per bagni in caso di allergie dermiche.

Droga: foglie
Proprietà: antisettico, secretolitico, 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: 2-3-6-7

Centaurium erythraea Rafn fam.: *Gentianaceae*

Uso accertato a: Roggio, Vagli Sopra
Nomi comuni: centauro
Droga: foglia
Preparazione: decotto
Proprietà: antitalgico
Osservazioni: il decotto viene instillato nel condotto uditivo in caso di otite.

Droga: sommità fiorite
Proprietà: tonico, amaro, stomachico impiegato nelle dispepsie atoniche
Componenti principali: alcaloidi (eritricina), eritaurina, genzopirina, amarogenzina
Rif. bibliografici: 1 - 2 - 3 - 6

Ceterach officinarum DC. fam.: *Aspleniaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra, Vagli Sotto
Nomi comuni: erba rugginina
Droga: parti aeree
Preparazione: pianta fresca
Proprietà: cicatrizzante
Osservazioni: le fronde contuse vengono poste su tagli e ferite.

Droga: fronde
Proprietà: bechico, diuretico
Componenti principali: \\\nRif. bibliografici: 7

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

Uso accertato a: Sassi
Nomi comuni: camomilla
Droga: capolini

Preparazione: infuso

Proprietà: antinfiammatorio, calmante, spasmolitico gastro-intestinale

Osservazioni: l'infuso si utilizza esternamente in lavaggi oculari contro la congiuntivite; internamente lo si beve in caso di coliche gastiche, intestinali, dolori mestruali e come blando sedativo.

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 otilico, resina, fitosterina

Rif. bibliografici: 1 - 2 - 3 - 4 - 7

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

Uso accertato a: Carregine, Vagli Sotto

Nomi comuni: bieto cacancero

Droga: foglie

Preparazione: pianta cotta

Proprietà: rimineralizzante

Osservazioni: anche questa pianta fa parte degli alimenti utilizzati in quantità abbondante qualora si voglia favorire un maggior apporto di minerali; il nome locale "bieto cacancero" nasce dal fatto che la si trova nei prati molto concimati dalle greggi, dove le pecore "merizzano", ovvero riposano.

Droga: foglie

Proprietà: emolliente, lassativo, vulnerario

Componenti principali: vit. C, sali di ferro, tracce di saponine, mucillagini

Rif. bibliografici: 5 - 6

Clematis vitalba L. fam.: *Ranunculaceae*

Uso accertato a: Carregine, Roggio

Nomi comuni: vezzadro

Droga: getti giovani

Preparazione: in frittate

Proprietà: integratore alimentare

Osservazioni: viene ritenuto buon integratore vitaminico ed aggiunto comunemente alle frittate.

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 - 8

Crataegus monogyna Jacq. fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Sassi, Capricchia

Nomi comuni: biancospino

Droga: fiori

Preparazione: decotto, infuso

Proprietà: antinfiammatorio, sedativo

Osservazioni: l'infuso viene utilizzato, sia per via interna che in bagni locali, come antinfiammatorio dell'apparato genitale femminile; in caso di ansia ed agitazione, vengono bevute invece due tazze di decotto.

Droga: sommità fiorite

Proprietà: coronaro-dilatatore, ipotensivo, sedativo

Componenti principali: composti triterpenici pentaciclici costitui-

ti per lo più da acido ursolico e crategolico, composti glucosidici a struttura flavonoidica costituita dagli agliconi quercetina e vitexina; catechine, acidi fenolici e aminopurine

Rif. bibliografici: 2-3

Cupressus sempervirens L. fam.: *Cupressaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: cipresso

Droga: coni

Preparazione: decotto

Proprietà: antinfiammatorio, emolliente

Osservazioni: con il decotto si fanno bagni ai neonati in caso di arrossamenti cutanei di varia natura.

Droga: coni

Proprietà: vasocostrittore nelle affezioni del sistema venoso, tonico vescicale, astringente intestinale, stomachico, antiasmatico, bechico

Componenti principali: olio essenziale, bisflavonoidi, tannino, acidi glicolico e glicerico

Rif. bibliografici: 2-3

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

Uso accertato a: Sassi, Vagli Sotto

Nomi comuni: gremigna

Droga: rizoma

Preparazione: decotto

Proprietà: spasmolitico, depurativo, diuretico

Osservazioni: il rizoma viene bollito per ottenere un' "acqua" diuretica e depurativa (Sassi); lo stesso preparato viene ritenuto valido in caso di colite, coliche intestinali (Vagli Sotto) e di cistite (Vagli Sopra).

Droga: rizoma

Proprietà: diuretico, antinfiammatorio del tratto genito-urinario e digerente

Componenti principali: triticina, mannite, fruttosio, inositolo, sali dell'acido malico, una saponina leggermente emolitica (vanilliglicoside) ed un altro glicoside non ben identificato; olio grasso ed olio essenziale costituito da agropirene e carvone

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 7

Datura stramonium L. fam.: *Solanaceae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio

Nomi comuni: stramonio

Droga: foglia

Preparazione: incenerimento

Proprietà: antiasmatico

Osservazioni: vapori di foglie bruciate erano inalati da soggetti asmatici.

Droga: foglie

Proprietà: antispasmodico, antiasmatico, calmante locale

Componenti principali: alcaloidi fra cui josciamina, atropina, scopolamina

Rif. bibliografici: 1-2-3

Erica scoparia L. fam.: *Ericaceae*

Uso accertato a: Vagli Sotto

Nomi comuni: erica

Droga: fiore

Preparazione: infuso

Proprietà: diuretico

Osservazioni: l'infuso dei fiori freschi viene bevuto come diuretico e come disintossicante in caso di abuso di fumo o di alcool.

Droga: sommità fiorite
Proprietà: astringente, diuretico, antisettico urinario
Componenti principali: tannini
Rif. bibliografici: 6-8

Euphorbia sp.pl. fam.: *Euphorbiaceae*

Uso accertato a: Calomini, Sassi, Vagli Sopra, Vagli Sotto
Nomi comuni: euforbia, rognà
Droga: lattice
Preparazione: pianta fresca
Proprietà: cheratolitico
Osservazioni: il lattice delle diverse specie presenti in zona viene applicato due-tre volte al giorno su porri e verruche (dette "rule" o "lattucere") per ottenerne una rapida eliminazione.

Droga: lattice, semi
Proprietà: cheratolitico; purgante
Componenti principali: triterpeni del lanostano (cicloartenolo), dell'eufano (eufolo, euforbolo, tirucallolo), altri triterpeni pentaciclici dell'oleanano, lupano, ursano; gallitannini, acido gallusico esterificato con iperina in 2' o 6'
Rif. bibliografici: 6-7

Foeniculum vulgare Miller fam.: *Umbelliferae*

Uso accertato a: Vagli Sopra, Vagli Sotto
Nomi comuni: finocchio
Droga: frutti
Preparazione: infuso
Proprietà: antiaerofagico, digestivo
Osservazioni: l'infuso tiepido viene assunto dopo i pasti principali per favorire un processo digestivo troppo lento, oppure qualora si manifestino sintomi di aerofagia ("stomaco gonfio").

Droga: frutti
Proprietà: digestivo, carminativo, emmenagogo; batterostatico, secretolitico, spasmolitico
Componenti principali: fencolo, fencone, limonene, alfa-pinene, anetolo, cinarina, fenicularina, nelumboside (=quercetin-3-glucuronide), quercetin- e canferol-3-glucuronide, 3-arabinoside, stigmasterina, stigmasterilpalmitato, samarina, acidi caffeico, p-idrossibenzoico, vanillinico e fumarico
Rif. bibliografici: 1-6

Frangula alnus Miller fam.: *Rhamnaceae*

Uso accertato a: Sassi
Nomi comuni: grugnola
Droga: frutto
Preparazione: pianta fresca
Proprietà: vitaminico
Osservazioni: i frutti vengono mangiati per aumentare l'apporto vitaminico.

Droga: corteccia, tronco, rami
Proprietà: lassativo, purgante
Componenti principali: composti antranolici, antrachinonici, antronici
Rif. bibliografici: 1-3

Fraxinus ornus L.

fam.: *Oleaceae*

Uso accertato a: Sassi
Nomi comuni: frassino
Droga: foglia
Preparazione: infuso, pianta fresca
Proprietà: diuretico; uso veterinario
Osservazioni: l'infuso viene bevuto per aumentare la diuresi; foglie fresche vengono date da mangiare alle mucche per riattivare la ruminazione.

Droga: manna, foglie, corteccia
Proprietà: leggero lassativo, diuretico, diaforetico
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: 1-8

Gentiana asclepiadea L. fam.: *Gentianaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra, Vagli Sotto
Nomi comuni: genziana minore
Droga: radice
Preparazione: decotto
Proprietà: aperitivo, depurativo
Osservazioni: il decotto viene bevuto a piccole dosi, prima dei pasti principali, per aumentare l'appetito; si usa altresì nel trattamento del mal di stomaco e di ulcere gastriche.

Droga: radici
Proprietà: amaro-tonico, eupeptico, aperitivo, antipiretico
Componenti principali: glicosidi fra cui genziamarina, genziopirina, genziacaulina; l'alcaloide genzianina
Rif. bibliografici: 2-3

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

Uso accertato a: Roggio, Vagli Sopra, Vagli Sotto
Nomi comuni: genziana, scenziana
Droga: radice
Preparazione: decotto
Proprietà: antiipertensivo, aperitivo, depurativo, spasmolitico
Osservazioni: il decotto viene bevuto a piccole dosi, prima dei pasti principali, per aumentare l'appetito; dosi maggiori si consigliano a scopo depurativo, "per purificare il sangue in primavera ed in autunno" (Roggio, Vagli Sopra); lo stesso preparato viene utilizzato altresì per sedare coliche intestinali (Vagli Sopra) e, in assunzioni quotidiane, per il trattamento dell'ipertensione (Vagli Sotto).

Droga: radici
Proprietà: amaro, usato soprattutto in liquoreria; febbrifugo
Componenti principali: genzianosio; genzianina, sostanze tanniche
Rif. bibliografici: 6-7

Hedera helix L. fam.: *Araliaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra
Nomi comuni: edera
Droga: foglia
Preparazione: decotto
Proprietà: vasotonico
Osservazioni: con il decotto si fanno pediluvi in caso di gambe e piedi gonfi.

Droga: foglie

Proprietà: vasocostrittore, antinevralgico, balsamico, espettorante, emmenagogo, spasmolitico, revulsivo

Componenti principali: flavonoidi (rutoside, rutinoside, canferolo), 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: 1-9

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

Uso accertato a: Sassi, Vagli Sopra

Nomi comuni: cannugioro, carugiolo

Droga: sommità fiorite

Preparazione: decotto, infuso, incenerimento

Proprietà: antiasmatico, antinfiammatorio, evacuante, spasmolitico

Osservazioni: l'infuso viene utilizzato per fare suffumigi in caso di asma e nelle affezioni delle prime vie respiratorie; per sedare le coliche addominali dei neonati, si era soliti fasciarli con pezze preventivamente esposte a fumi esalati da cannugioro bruciato (Sassi); il decotto, esternamente, viene usato in clisteri, internamente come antinfiammatorio generale (Vagli Sopra).

Droga: parti aeree

Proprietà: antiallergico, epatoprotettore; espettorante, antireumatico

Componenti principali: flavonoidi, olio essenziale; elipirone, itilipirone, italdipirone

Rif. bibliografici: 2-3-6-8

Helleborus foetidus L. fam.: *Ranunculaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: ombrelli, gafarelli, farfarelli, maschio

Droga: radice

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: uso veterinario

Osservazioni: la radice del "maschio" si innesta, con una piccola incisione, nelle orecchie dei maiali affetti dal "mal rosso" (*Bacillus erysipelatis suum*); nel luogo di innesto, in pochi giorni, si forma una cavità e contemporaneamente gli animali si sfebbrano e guariscono.

Droga: rizoma

Proprietà: cardiotonico, drastico purgante, ossitocico. Tossico

Componenti principali: elleborina, elleboreina, eterosidi steroidi, protoanemonina, acido aconitico

Rif. bibliografici: 7

Humulus lupulus L. fam.: *Moraceae*

Uso accertato a: Vagli Sotto

Nomi comuni: luppolo

Droga: giovani getti

Preparazione: infuso

Proprietà: depurativo

Osservazioni: l'infuso viene bevuto quotidianamente a scopo depurativo.

Droga: infiorescenze essiccate

Proprietà: amaro, stomachico, tonico, sedativo del sistema nervoso, 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: 1-8

Hypericum perforatum L.fam.: *Hypericaceae*

Uso accertato a: Roggio, Vagli Sopra

Nomi comuni: iperico

Droga: sommità fiorite

Preparazione: decotto, macerato oleoso

Proprietà: antireumatico, astringente intestinale, cicatrizzante, lenitivo

Osservazioni: trecento grammi di iperico vengono lasciati a macerare al sole in un litro d'olio d'oliva, in barattolo ermeticamente chiuso, per quaranta giorni; il preparato così ottenuto è ottimo linimento antireumatico (Roggio) adatto anche al trattamento di bruciature ed ustioni (Vagli Sopra); il decotto acquoso viene bevuto in caso di diarrea (Vagli Sopra).

Droga: sommità fiorite

Proprietà: astringente, cicatrizzante, antispasmodico; balsamico, anticatarrale, antiflogistico, antidepressivo

Componenti principali: olio essenziale contenente alfa-pinene e sesquiterpeni; numerosi derivati polifenolici: acido caffeico e clorogenico, flavonoidi, il principale dei quali è l'iperoside, accompagnato da rutoside e quercetolo; ipericina

Rif. bibliografici: 1- 2 - 3 - 8

Juniperus communis L.fam.: *Cupressaceae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Calomini

Nomi comuni: ginepro

Droga: galbuli

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: digestivo

Osservazioni: le "bacche" vengono messe a macerare nella grappa per ottenere un preparato alcolico con spiccata attività digestiva.

Droga: galbuli

Proprietà: diuretico, diaforetico, antisettico delle vie urinarie, balsamico, bechico, secretolitico, rubefacente, carminativo, stomachico

Componenti principali: olio essenziale, glucidi, acidi organici, cera, resina, un principio amaro

Rif. bibliografici: 1-2-3

Laurus nobilis L.fam.: *Lauraceae*

Uso accertato a: Brucciano, Capricchia, Careggine, Eglio, Vagli Sopra

Nomi comuni: orbàco

Droga: foglia

Preparazione: decotto, pianta fresca od essiccata

Proprietà: aromatico, digestivo

Osservazioni: il decotto si beve per favorire le funzionalità digestive; foglie fresche vengono aggiunte ad alcune vivande come aromatizzante.

Droga: foglie, frutti

Proprietà: stimolante, antisettico, antireumatico. stomachico, carminativo

Componenti principali: tannino, olio essenziale, un principio amaro

Rif. bibliografici: 7 - 8

Linum usitatissimum L.fam.: *Linaceae*

Uso accertato a: S. Antonio in Alpe

Nomi comuni: lino

Droga: semi

Preparazione: decotto

Proprietà: pettorale
Osservazioni: cataplasmi caldi vengono applicati sul petto in caso di tosse.

Droga: semi
Proprietà: lassativo, emolliente, antinfiammatorio
Componenti principali: mucillagini, sostanze proteiche, un olio fisso, un glucoside cianogenetico
Rif. bibliografici: 1-7

Malva sylvestris L. fam.: *Malvaceae*

Uso accertato a: in tutto il territorio
Nomi comuni: malva, marva
Droga: foglie
Preparazione: decotto, infuso, pianta fresca
Proprietà: antinfiammatorio, lassativo
Osservazioni: il decotto viene assunto per via interna come efficace antinfiammatorio specialmente in caso di infiammazioni gastro-intestinali e delle vie genito-urinarie; si sfruttano anche le sue blande proprietà lassative; esternamente lo si utilizza in clisteri e lavande; foglie fresche vengono apposte fra dente e gengiva in caso di ascesso.

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; MgCO₃, Mg(HCO₃)₂, K₂CO₃; gossipina-3-solfato, ipoaletina-8-glucoside-3'-solfato; gossipetina-3-glucuronide e 3-solfato; monomalonato
Rif. bibliografici: 1- 2 - 3 - 6 - 9

Mentha x piperita L. fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Sassi, Vagli Sopra
Nomi comuni: menta
Droga: foglie
Preparazione: infuso
Proprietà: digestivo
Osservazioni: si beve tiepido dopo i pasti; foglie fresche o essiccate vengono aggiunte a macerati alcolici oltreché a scopo digestivo, come aromatizzante.

Droga: foglie
Proprietà: tonico-euепtico, analgesico, carminativo, colagogo, antisetico, deodorante, decongestionante, spasmolitico, coleretico
Componenti principali: olio essenziale, costituito principalmente da mentolo; acidi fumarico, chetoglutarico, clorogenetico, caffeinico, ferulico, p-cumarico; sostanze con attività antibiotica, enzimi ossidanti, vit. C
Rif. bibliografici: 1- 2 - 3 - 9

Nasturtium officinale R.Br. fam.: *Cruciferae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Sassi, Vagli Sopra
Nomi comuni: crescione
Droga: foglie
Preparazione: decotto
Proprietà: depurativo, diuretico, integratore alimentare
Osservazioni: il decotto viene assunto per via interna in caso di ritenzione idrica e per favorire la depurazione e disintossicazione dell'organismo (Alpe di S. Antonio, Sassi); la sua assunzione quotidiana favorisce la funzionalità intestinale: lo si mangia in insalata, oppure con la "polenta di neccio" (Vagli Sopra).

Droga: parti aeree
Proprietà: depurativo, anticatarrale
Componenti principali: glucosidi solfotiocianici, vitamine, sali minerali
Rif. bibliografici: 1

Ocimum basilicum L. fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Vagli Sopra
Nomi comuni: basilico
Droga: foglie
Preparazione: infuso
Proprietà: digestivo
Osservazioni: si bevono tazze di infuso tiepido per favorire la digestione lenta e difficile.

Droga: sommità fiorite
Proprietà: antispasmodico, stomachico, carminativo, antisetico, digestivo, balsamico, diuretico
Componenti principali: olio essenziale composto principalmente da linalolo, acetato di linalile, cineolo, eugenolo, estragolo
Rif. bibliografici: 1-8

Olea europaea L. fam.: *Oleaceae*

Uso accertato a: Brucciano, Calomini, Careggine, Eglio, Roggio, Sassi
Nomi comuni: olivo
Droga: frutto
Preparazione: spremitura a freddo
Proprietà: antalgico, lenitivo
Osservazioni: olio d'oliva viene applicato sulle bruciature; tiepido si instilla nel condotto uditivo in caso d'otite.

Droga: foglie, frutti
Proprietà: ipotensivo, ipoglicemizzante, blando lassativo
Componenti principali: flavoni, olivina, derivati terpenici, eterosidi; oleuropeina, esculina, lignanglicoside, calicantoside
Rif. bibliografici: 1- 2 - 3 - 6

Ophioglossum vulgatum L. fam.: *Ophioglossaceae*

Uso accertato a: Roggio, Vagli Sopra
Nomi comuni: erba serpentina
Droga: fronda
Preparazione: macerato oleoso
Proprietà: spasmolitico, cicatrizzante, lenitivo
Osservazioni: foglie vengono messe a macerare in olio d'oliva per un tempo minimo di quaranta giorni; il macerato così ottenuto viene applicato sulle bruciature a scopo lenitivo e cicatrizzante (Vagli Sopra); lo si utilizza anche sulle setole, ferite croniche che non riescono a cicatrizzarsi spontaneamente (Roggio); in caso di gastrite e di colite, ne viene bevuto un cucchiaino la mattina a digiuno (Vagli Sopra).

Droga: non indicata
Proprietà: non indicate
Componenti principali: glucosio, fruttosio, saccarosio, flavonoidi
Rif. bibliografici: 6

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

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Brucciano, Eglio, Sassi, Vagli Sopra
Nomi comuni: corniola, gambo rosso, vetriola

Droga: parti aeree

Preparazione: decotto, infuso, pianta fresca

Proprietà: antinfiammatorio, antisettico, diuretico, antibatterico delle vie urinarie

Osservazioni: foglie e sommità fiorite vengono bollite e l' "acqua" così ottenuta viene bevuta in caso di cistite, di ritenzione urinaria e in numerose affezioni renali (in tutto il territorio); allo stesso scopo si utilizza l'infuso (Bruciano, Eglio, Roggio, Vagli Sopra); lo stesso preparato è ritenuto curativo delle prostatiti (Sassi, Alpe di S. Antonio) e, in quanto valido antinfiammatorio, anche di tosse e mal di gola (Vagli Sopra); la pianta fresca, strofinata sulla pelle venuta a contatto con ortica, fa passare subito la sensazione di bruciore.

Droga: foglie

Proprietà: diuretico

Componenti principali: quercetina, canferolglicosidi, acido caffeico, fitosterina, saccarosio, nitrato di potassio, antociani, conina

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6

Parmelia sp.pl.

fam.: *Parmeliaceae*

Uso accertato a: Capanne, Vagli Sopra, Vagli Sotto

Nomi comuni: lichene

Droga: l'intero corpo lichenico

Preparazione: decotto

Proprietà: antinfiammatorio nelle affezioni delle vie bronco-polmonari

Osservazioni: il decotto viene bevuto due tre volte al giorno in caso di svariate affezioni bronco-polmonari.

Droga: lembi arrotolati del corpo lichenico

Proprietà: emolliente, antinfiammatorio delle vie respiratorie

Componenti principali: acidi lichenestearico, protocetrarico, fumarico, sostanza mucillaginosa (lichenina, isolichenina)

Rif. bibliografici: 7

Petasites albus (L.) Gaertn.

fam.: *Compositae*

Uso accertato a: Capricchia, Vagli Sotto

Nomi comuni: farfaro, farfarello

Droga: foglia, radice

Preparazione: pianta fresca, decotto

Proprietà: antisettico, lassativo

Osservazioni: le foglie fresche, contuse, vengono apposte sulle ferite a scopo disinfettante; le radici, lavate, essiccate e bollite, forniscono un decotto da bersi in caso di costipazione intestinale; le foglie fresche, un tempo, venivano piegate e si usavano a mò di bicchiere per bere acqua dalle fonti.

Droga: radice, rizoma

Proprietà: spasmolitico

Componenti principali: sesquiterpeni fra cui petasina, fukinone, furanopetasina

Rif. bibliografici: 8

Plantago lanceolata L.

fam.: *Plantaginaceae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Calomini, Capanne, Sassi, Vagli Sopra, Vagli Sotto

Nomi comuni: tirafila

Droga: foglia

Preparazione: decotto, pianta fresca

Proprietà: antiacido gastrico, spasmolitico, antisettico, depurativo

Osservazioni: foglie fresche contuse venivano applicate sulle ferite e sui cosiddetti "brugnoli". Si tratta di grossi brufoli che si sviluppavano nella regione del collo, specialmente in passato, forse a causa del tipo di alimentazione; se ne rendeva, così, più rapida la maturazione e quindi la guarigione (Calomini, Capanne, Sassi); le foglie si applicano altresì sugli ascessi dentali (Vagli Sotto) oppure vengono masticate per tamponare l'acidità di stomaco e per sedare dolori e spasmi intestinali (Alpe di S. Antonio); al loro decotto viene attribuita proprietà depurativa (Vagli Sotto).

Droga: foglie

Proprietà: antinfiammatorio della cute e delle mucose, antiallergico, antipruriginoso, antisettico, diuretico

Componenti principali: tannino, mannitolo, sorbitolo, eterosidi cromogenici (aucuboside); mucillagini

Rif. bibliografici: 8

Plantago major L.

fam.: *Plantaginaceae*

Uso accertato a: Calomini, Capanne, Capricchia, Sassi

Nomi comuni: piantaggine

Droga: foglia

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: antisettico

Osservazioni: stessi usi di *Plantago lanceolata*.

Droga: foglia

Proprietà: cicatrizzante, antiflogistico, astringente, antiemorragico, antisettico, diuretico

Componenti principali: glicosidi, mucillagine, saponina

Rif. bibliografici: 2-3-8

Primula veris L.

fam.: *Primulaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra, Vagli Sotto

Nomi comuni: pane vino e cacio (Vagli Sotto), cuculi (Vagli Sopra)

Droga: foglia

Preparazione: pianta fresca o cotta

Proprietà: rimineralizzante

Osservazioni: si mangiano abbondanti quantità di primula qualora si ritenga necessario integrare il fabbisogno quotidiano di minerali.

Droga: radice

Proprietà: espettorante, emetico, antisettico

Componenti principali: saponosidi triterpenici, glicosidi, pigmenti flavonici

Rif. bibliografici: 2-3

Prunus avium L.

fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Capanne, Sassi

Nomi comuni: ciliegio

Droga: picciolo del frutto

Preparazione: decotto

Proprietà: espettorante, mucolitico

Osservazioni: il decotto di "gambi" di ciliegia viene bevuto quotidianamente in caso di bronchite.

Droga: picciolo del frutto

Proprietà: diuretico

Componenti principali: sali di potassio, polifenoli

Rif. bibliografici: 8

Prunus cerasus L.fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Vagli Sotto

Nomi comuni: marasca

Droga: picciolo del frutto

Preparazione: decotto

Proprietà: diuretico

Osservazioni: con i "gambi" delle marasche si prepara un decotto che ha valida attività diuretica.

Droga: piccioli del frutto

Proprietà: antinfiammatorio, diuretico

Componenti principali: acidi, proteine, acqua, sali di potassio, sostanze amare

Rif. bibliografici: 6-7

Prunus laurocerasus L.fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: auguro

Droga: frutto

Preparazione: macerato alcolico

Proprietà: digestivo

Osservazioni: si conosce la tossicità delle foglie, che non sono utilizzate in alcun modo; con i frutti, invece, si prepara un macerato alcolico che possiede proprietà digestive.

Droga: foglie

Proprietà: antispasmodico gastrico, stimolante respiratorio

Componenti principali: glicosidi cianogenetici, prunasoside, prunaurasoside, acido cianidrico

Rif. bibliografici: 8

Prunus spinosa L.fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: sprocco nero, strozzacaprette, strozzapreti

Droga: frutto

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: vitaminico

Osservazioni: il frutto fresco viene mangiato per integrare uno scarso apporto vitaminico; lo si aggiunge altresì alla grappa, ben maturo, come aromatizzante.

Droga: fiori, corteccia

Proprietà: lassativo, diuretico, astringente

Componenti principali: amigdalina, tannini, acidi organici, resina, zuccheri, sostanze colorate

Rif. bibliografici: 7

Ranunculus acris L.fam.: *Ranunculaceae*

Uso accertato a: Vagli Sotto

Nomi comuni: pianta a fiori gialli

Droga: fiore

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: antinevralgico

Osservazioni: alcuni fiori freschi, accuratamente contusi, vengono applicati alla terminazione del nervo sciatico e ivi lasciati qualche ora; si rimuovono ai primi sintomi di piroso e si osserverà la formazione di una vescica acquosa con la totale scomparsa del fenomeno doloroso.

Droga: foglie

Proprietà: revulsivo

Componenti principali: canfora di ranuncolo (ranunculolo); ranuncolina, isoranicolina, ranuncoside, ranuncoloside, flavonoli

e flavoni; acido linolico e linolenico, 5-metilcumarina, isocumarine, stirilpirani

Rif. bibliografici: 6 - 7

Rosa canina L.fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: rosa selvatica

Droga: frutto

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: vitaminico

Osservazioni: il frutto fresco viene mangiato per integrare uno scarso apporto vitaminico.

Droga: frutti

Proprietà: astringente, diuretico, antelmintico, integratore di vitamina C

Componenti principali: tannini, eterosidi antocianici, derivati flavonici, vitamina C, olio essenziale

Rif. bibliografici: 7

Rosmarinus officinalis L.fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Capanne, Eglio, Vagli Sopra

Nomi comuni: rosmarino, tremarino

Droga: parte aerea

Preparazione: decotto

Proprietà: digestivo, depurativo, bechico, espettorante

Osservazioni: il decotto viene bevuto ancora tiepido per facilitare la funzionalità digestiva ed epatica; aggiunto all'acqua del bagno esplica efficace attività rilassante; un decotto misto di rosmarino e salvia viene bevuto in caso di tosse.

Droga: foglie

Proprietà: astringente, batteriostatico, coleretico, colagogo, anti-gastralgico, antispasmodico, carminativo, diaforetico, aperiente, emmenagogo, febbrifugo, nervino, stimolante

Componenti principali: olio essenziale contenente fra l'altro alfa-fujene 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 oleaico, acido ursolico, acido glicerico, acido nicotinico, colina, vitamina C, tannino, saponine

Rif. bibliografici: 5-9

Rubus idaeus L.fam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: lampone

Droga: frutto

Preparazione: decotto

Proprietà: espettorante, mucolitico

Osservazioni: si prepara la "lamponata"; si pestano i lamponi e si lasciano fermentare finché non "vengono su", girando di tanto in tanto fino al momento in cui cessano di "bollire"; quando si è ottenuta un'abbondante quantità di liquido, si colano, si strizzano e al succo si unisce pari quantità, in peso, di zucchero; si fa bollire per due minuti; oltre a rappresentare una gradevole bevanda, la "lamponata" si usa in caso di tosse, diluita con pari quantità d'acqua calda.

Droga: infruttescenza

Proprietà: correttivo del sapore, reintegratore vitaminico, blando diuretico

Componenti principali: acidi organici (malico, ossalico, tannico, tartarico), zuccheri, mucillagini, pectine, vitamine

Rif. bibliografici: 2-3

Rubus ulmifolius Schottfam.: *Rosaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: rovo

Droga: foglia

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: cicatrizzante, emostatico

Osservazioni: le foglie "spellate" vengono applicate sulle ferite a scopo emostatico e cicatrizzante.

Droga: foglie, frutti

Proprietà: astringente, antiflogistico usato soprattutto nel mal di gola, antiscorbutico, blando lassativo

Componenti principali: acidi organici (citrico, malico, succinico, ossalico, isocitrico, ecc.), vitamina C, acido folico, pigmenti, pectine, mucillagini

Rif. bibliografici: 6-7-8

Ruta graveolens L.fam.: *Rutaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: ruta

Droga: foglia

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: antelmintico

Osservazioni: a scopo antelmintico si è soliti pestare qualche foglia di ruta e di unirla ad aglio triturato; la poltiglia così ottenuta viene applicata sul petto per una notte; se questo procedimento non è sufficiente, si somministra, per via orale, qualche goccia di succo fresco della pianta su una zolletta di zucchero.

Droga: pianta intera

Proprietà: antispasmodico, antelmintico, emmenagogo, abortivo

Componenti principali: olio essenziale, rutina, quercetina, glucosidi flavonolici, furanocumarine, alcaloidi

Rif. bibliografici: 2-3

Salix alba L.fam.: *Salicaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: salcio, torchio

Droga: foglia

Preparazione: infuso, pianta fresca

Proprietà: diuretico, uso veterinario

Osservazioni: l'infuso viene bevuto in caso di ritenzione idrica; le foglie vengono date da mangiare alle mucche per riattivare la ruminazione.

Droga: corteccia dei rami

Proprietà: antipiretico, antireumatico, deprimente nell'ipereccitabilità nervosa, anafrodisiaco

Componenti principali: salicina, tannino

Rif. bibliografici: 3

Salvia officinalis L.fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Calomini, Capanne, Careggine, Sassi, Vagli Sotto

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 beta- pinene, acetato di bornile, tannino, picrosalvina, resina, sostanze estrogene; triterpenoidi, acido ursolico e oleanolico; acidi fumarico, clorogenico, caffeico, nicotinico

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 9

Sambucus nigra L.fam.: *Caprifoliaceae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Capanne, Capricchia, Eglio, Roggio, Sassi, Vagli Sopra

Nomi comuni: sambuco

Droga: fiore, foglia, corteccia interna

Preparazione: pianta fresca, decotto

Proprietà: antinfiammatorio, antisettico, integratore alimentare

Osservazioni: il decotto della corteccia (Roggio, Vagli Sopra) oppure l'infuso dei fiori freschi (Vagli Sotto) vengono bevuti a scopo depurativo; la foglia o, d'inverno, la "seconda corteccia" viene apposta sugli ascessi per favorirne la maturazione e la guarigione; sugli ascessi dentali, in particolare, si applica la foglia "sbucciata" (Sassi, Alpe di S. Antonio, Vagli Sopra); a scopo alimentare si preparano frittate con i fiori di sambuco.

Droga: fiori, foglie e frutti

Proprietà: sudorifero, diuretico, emolliente, lassativo, antireumatico, analgesico

Componenti principali: - fiori: minerali (soprattutto KNO₃), 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 (sambunigroside)

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 8

Sedum telephium L.fam.: *Crassulaceae*

Uso accertato a: Roggio, Vagli Sopra

Nomi comuni: erba di San Giovanni

Droga: foglia

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: antinfiammatorio, antisettico, cicatrizzante, lenitivo

Osservazioni: la foglia schiacciata viene applicata sulle bruciature ad ottenerne valido effetto emolliente e per facilitarne la guarigione (Vagli Sopra); sulle ferite favorisce una rapida cicatrizzazione (Roggio); sulle ferite infette e sugli ascessi blocca il processo suppurativo favorendo la fuoriuscita del pus (Vagli Sotto); per lo stesso scopo si applica sui "cecchi" (grandi brufoli) per favorirne la "maturazione" (Vagli Sopra).

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; sedoeptulosio, glucosio, fruttosio, saccarosio

Rif. bibliografici: 6 - 8 - 10

Solanum tuberosum L.fam.: *Solanaceae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Capanne, Careggine, Eglio

Nomi comuni: patata

Droga: tubero

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: lenitivo

Osservazioni: patata grattugiata viene applicata sulle scottature e sugli occhi infiammati da un "colpo" di saldatura.

Droga: radice

Proprietà: aperiente, battericida, emetico, galattogogo

Componenti principali: Mg, Na, K, Cu, S, Cl; zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio); sostanze pectiche: acido anidrogallacturonico (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

Stachys officinalis (L.) Trevisanfam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Capanne, Vagli Sotto

Nomi comuni: bertonica

Droga: foglie

Preparazione: pianta fresca o essiccata

Proprietà: integratore alimentare

Osservazioni: le foglie vengono cotte e mangiate per aumentare l'apporto giornaliero di vitamine e sali minerali; le foglie di questa pianta venivano altresì fumate al posto del tabacco: si mettevano in involucri di carta e così si ponevano dentro il letame a "cuocere" dopodiché venivano seccate e utilizzate per la preparazione delle sigarette.

Droga: foglia

Proprietà: tonico, febbrifugo, vulnerario

Componenti principali: alcaloidi eterociclici, principi amari, tannino, olio etero, betaina, colina

Rif. bibliografici: 6-7

Stachys recta L.fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Vagli Sopra, Vagli Sotto

Nomi comuni: erba della paura

Droga: parti aeree

Preparazione: decotto

Proprietà: sedativo

Osservazioni: questa pianta viene utilizzata per "segnare la paura": la si fa bollire in acqua e con il decotto ottenuto si fa un pediluvio (Vagli Sopra) oppure si bagnano le giunture delle braccia e delle gambe di chi abbia preso uno spavento per tre volte in tre giorni (Vagli Sotto); l'acqua, che viene "segnata", da trasparente diviene lattiginosa, eliminando così i postumi sia fisici che psichici dovuti allo spavento.

Droga: foglia

Proprietà: antidrotico, anticefalgico, antivertiginoso

Componenti principali: principi amari, tannini, olio etero, betonina, turicina, stachidrina

Rif. bibliografici: 7

Taraxacum officinale Weberfam.: *Compositae*

Uso accertato a: Brucciano, Calomini, Capricchia, Sassi, Vagli Sotto

Nomi comuni: piscialetto

Droga: foglia

Preparazione: decotto

Proprietà: depurativo, diuretico

Osservazioni: le foglie forniscono un decotto ad azione diuretica; fresche, condite, vengono mangiate come verdura (Sassi); le radici, abbrustolite al forno, si usano al posto del caffè (Vagli Sotto).

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 - 8 - 9

Teucrium chamaedrys L.fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Vagli Sopra, Vagli Sotto

Nomi comuni: erba querciola

Droga: foglia

Preparazione: decotto, infuso

Proprietà: antiipertensivo, antipiretico, evacuante

Osservazioni: il decotto si utilizza in clisteri; per via orale si assume in caso di febbre alta come febbrifugo (Vagli Sopra); piccole quantità d'infuso vengono invece bevute ogni mattina in caso di ipertensione (Vagli Sotto).

Droga: sommità fiorite

Proprietà: amaro, tonico, vulnerario

Componenti principali: olio essenziale, acido ursolico, tannino, saponoside, un principio amaro, flavonoidi

Rif. bibliografici: 8

Thymus serpyllum L.fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Careggine

Nomi comuni: pepolino

Droga: foglia

Preparazione: pianta fresca od essiccata

Proprietà: aromatizzante, digestivo

Osservazioni: le foglie sono addizionate alle vivande a scopo digestivo e aromatizzante.

Droga: sommità fiorite

Proprietà: antispasmodico, antisettico, espettorante, batteriostatico

Componenti principali: olio essenziale ricco timolo, carvacrolo, linalolo, terpineolo, geraniolo; saponine, tannini, sostanze amare di composizione non nota, flavonoidi

Rif. bibliografici: 4 - 8

Thymus vulgaris L.fam.: *Labiatae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Calomini, Vagli Sotto

Nomi comuni: timo

Droga: foglia

Preparazione: decotto, pianta fresca ed essiccata

Proprietà: antielmintico, aromatizzante, digestivo

Osservazioni: stesso utilizzo di *T. serpyllum*; inoltre il decotto viene assunto per via orale in caso di verminosi intestinale.

Droga: sommità fiorite

Proprietà: tonico, diaforetico, antispasmodico nella pertosse, antifungino, antibatterico

Componenti principali: olio essenziale ricco di timolo e carvacrolo, flavonoidi, acidi ursolico e oleanico, vitamine B e C

Rif. bibliografici: 2-3

Tilia cordata Millerfam.: *Tiliaceae*

Uso accertato a: Calomini, Roggio, Sassi, Vagli Sotto

Nomi comuni: tiglio

Droga: corteccia, fiore, foglia

Preparazione: decotto

Proprietà: digestivo, espettorante, rafforzante della memoria
 Osservazioni: il decotto dei fiori viene bevuto in caso di bronchite (Sassi, Vagli Sotto); lo stesso preparato viene assunto come digestivo (Roggio); un decotto misto di foglie, fiori e corteccia, a cui viene aggiunto un "chiaro" d'uovo, bevuto ogni mattina a digiuno nella dose di un bicchiere, rappresenta un valido rafforzante della memoria (Roggio).

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

Tussilago farafara L.fam.: *Compositae*

Uso accertato a: Capricchia, Vagli Sopra

Nomi comuni: farfara

Droga: fiore, foglia

Preparazione: decotto

Proprietà: antiasmatico, espettorante

Osservazioni: il decotto dei fiori viene bevuto come antiasmatico; quello delle foglie come espettorante.

Droga: capolino, foglia

Proprietà: pettorale, bechico, vulnerario, spasmolitico

Componenti principali: mucillagini, alcoli terpenici, carotenoidi, flavonoidi, minerali - soprattutto nitrato di potassio - tracce di olio essenziale, tannino

Rif. bibliografici: 8

Urtica sp.pl.fam.: *Urticaceae*

Uso accertato a: Brucciano, Calomini, Capanne, Eglio, Roggio, Sassi, Vagli Sopra

Nomi comuni: ortica

Droga: foglia

Preparazione: decotto

Proprietà: antinfiammatorio, antireumatico, antisettico, detergente, diuretico

Osservazioni: sono indistintamente usate le diverse specie di *Urtica* presenti (*U. dioica* L., *U. urens* L.). Il loro decotto viene bevuto quotidianamente come diuretico (Calomini, Capanne, Vagli Sopra), come antinfiammatorio (Sassi) e, negli uomini, come corroborante sessuale (Roggio); una miscela di ortica, camomilla e parietaria si utilizza, per via orale, in caso di ascesso (Sassi); esternamente un decotto di ortica costituisce un valido shampoo rinforzante (in tutto il territorio); su arti affetti da reumatismi vengono effettuate le "orticate": a tale scopo si strofina ortica fresca, meglio se in fiore, almeno per tre volte (Sassi); in cucina le foglie di questa pianta rientrano nella preparazione di frittate, zuppe, ravioli, minestrone (Roggio, Sassi).

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, clorofilla, betaina, colina, lecitina; beta-sitosterolo, scopoletina, steroli, glucosidi steroidi, tannini, fenilpropani, lignani

Rif. bibliografici: 1 - 5

Vaccinium myrtillus L.fam.: *Ericaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: mirtillo

Droga: frutto

Preparazione: pianta fresca

Proprietà: astringente intestinale

Osservazioni: i frutti, o il loro succo, vengono mangiati in quantità elevata in caso di diarrea.

Droga: frutti, foglie

Proprietà: ipoglicemizzante, antidiarroico, astringente, antifungino; batteriosatatico, antiflogistico

Componenti principali: catechine, procianidine; acidi benzoico, malico, succinico e soprattutto chinico; pigmenti flavonici, acidi triterpenici; neomirtillina (azione ipoglicemizzante)

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 8

Valeriana officinalis L.fam.: *Valerianaceae*

Uso accertato a: Vagli Sopra

Nomi comuni: erba dei gatti

Droga: radice

Preparazione: infuso

Proprietà: ansiolitico, sedativo

Osservazioni: due-tre tazze di infuso vengono assunte per via orale in caso di agitazione, ansia, insonnia.

Droga: radici e rizomi

Proprietà: sedativo, emmenagogo, diuretico; batteriostatico

Componenti principali: valepotriato, alcaloidi, saponine, sterine, valeroside A, diosmina

Rif. bibliografici: 2 - 3 - 6 - 9

Verbascum thapsus L.fam.: *Scrophulariaceae*

Uso accertato a: Alpe di S. Antonio, Vagli Sopra

Nomi comuni: tasso bardasso

Droga: foglia

Preparazione: decotto, pianta fresca

Proprietà: antisettico, cicatrizzante, emolliente

Osservazioni: foglie fresche vengono applicate sulle ferite a scopo antisettico e cicatrizzante; il decotto si utilizza per bagni contro la psoriasi; foglie secche si fumavano in mancanza di tabacco (Alpe di S. Antonio); foglie fresche o "sbollentate" vengono usate in impacchi per le emorroidi, dopo aver effettuato semicupi freddi con l'acqua di decozione (Vagli Sopra).

Droga: foglia, fiore

Proprietà: espettorante, emolliente, pettorale, antinfiammatorio, diuretico

Componenti principali: pigmenti carotenoidi, flavonoidi, tracce di olio essenziale, mucillagine, saponosidi, aucuboside

Rif. bibliografici: 8

Vitis vinifera L.fam.: *Vitaceae*

Uso accertato a: Sassi

Nomi comuni: vite

Droga: frutto

Preparazione: fermentazione e successiva acetificazione

Proprietà: antinfiammatorio, antisettico

Osservazioni: aceto mescolato a sale viene utilizzato per gargarismi in caso di mal di gola.

Droga: foglie, frutti

Proprietà: vasotonico, emostatico nelle emorragie interne (emotisi, enterorragie, metrorragie); depurativo

Componenti principali: leucodelphinidina, leucocianidina, acido ellagico, quercetina, acido caffeico, flavan-3-oli, flavolani, (+)-catechine, (-)-epicatechine, 2-quercetinglucoside, leucoantocianidina, procianidina B1, acido oleanolico, beta-amirina, beta-sitosterina
Rif. bibliografici: 6 - 7

Zea mays L.

fam.: Gramineae

Uso accertato a: Sassi, Vagli Sotto

Nomi comuni: granturco

Droga: cariosside

Preparazione: decotto

Proprietà: pettorale

Osservazioni: la farina, fatta bollire per pochi secondi in acqua, si applica in impacchi caldi sul petto in caso di bronchite e tosse (Sassi); allo stesso scopo si prepara anche un decotto nel latte (Vagli Sotto); le foglie servivano un tempo come cartina per le 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 - 8

In seguito alle indagini svolte, si può notare che nella Garfagnana apuana l'uso tradizionale delle piante a scopo terapeutico è assai diffuso, maggiore di quello riscontrato nel suo versante appenninico. Infatti, non solo le specie delle quali è documentato l'uso sono 78 contro le 60 della Garfagnana appenninica, ma nel primo caso quelle di specifico impiego locale sono 40, mentre nel secondo caso soltanto 23; sono infine 37 le piante utilizzate nella medicina popolare di entrambi i versanti; nello specifico la situazione è la seguente:

VERSANTE APUANO

Adiantum capillus-veneris, *Aethusa cynapium*, *Agrimonia eupatoria*, *Anthyllis vulneraria*, *Arisarum vulgare*, *Betula pendula*, *Bryonia dioica*, *Capsella bursa-pastoris*, *Ceterach officinarum*, *Crataegus monogyna*, *Cupressus sempervirens*, *Datura stramonium*, *Erica scoparia*, *Frangula alnus*, *Gentiana asclepiadea*, *Helleborus foetidus*, *Juniperus communis*, *Laurus nobilis*, *Linum usitatissimum*, *Nasturtium officinale*, *Ocimum basilicum*, *Ophioglossum vulgatum*, *Petasites albus*, *Plantago major*, *Prunus avium*, *Primula veris*, *Prunus cerasus*, *Prunus laurocerasus*, *Prunus spinosa*, *Rosa canina*, *Rubus idaeus*, *Ruta graveolens*, *Salix alba*, *Stachys officinalis*, *Stachys recta*, *Teucrium chamaedrys*, *Thymus vulgaris*, *Tilia cordata*, *Tussilago farfara*, *Verbascum thapsus*.

VERSANTE APPENNINICO

Abies alba, *Anagallis arvensis*, *Arctium lappa*, *Artemisia absintium*, *Asplenium trichomanes*, *Calamintha nepeta*, *Chelidonium majus*, *Equisetum arvense*, *Ficus carica*, *Fomes* sp.pl., *Hordeum vulgare*, *Lilium candidum*, *Nicotiana tabacum*, *Pinguicula vulgaris*, *Pinus* sp.pl., *Robinia pseudacacia*, *Rumex acetosella*, *Sempervivum tectorum*, *Silene cucubalus*, *Solidago virga-aurea*, *Tilia platyphyllos*, *Ulmus* sp.pl., *Vaccinium myrtillus*.

ENTRAMBI I VERSANTI

Allium cepa, *Allium sativum*, *Borago officinalis*, *Brassica oleracea*, *Castanea sativa*, *Centaurium erythraea*, *Chamomilla recutita*, *Chenopodium bonus-henricus*, *Clematis vitalba*, *Cynodon dactylon*, *Euphorbia* sp. pl., *Foeniculum vulgare*, *Fraxinus ornus*, *Gentiana kochiana*, *Hedera helix*, *Helichrysum italicum*, *Humulus lupulus*, *Hypericum perforatum*, *Malva sylvestris*, *Mentha piperita*, *Olea europaea*, *Parietaria diffusa*, *Parmelia* sp.pl., *Plantago lanceolata*, *Ranunculus acris*, *Rosmarinus officinalis*, *Rubus ulmifolius*, *Salvia officinalis*, *Sambucus nigra*, *Sedum telephium*, *Solanum tuberosum*, *Taraxacum officinale*, *Thymus serpyllum*, *Urtica* sp.pl., *Valeriana officinalis*, *Vitis vinifera*, *Zea mays*.

Fra le piante di uso comune ai due versanti garfagnini, comunque, si notano talvolta delle utilizzazioni terapeutiche analoghe e, affiancate o meno a queste, altri utilizzi assai diversi.

Riportiamo nel seguente schema gli esempi più significativi, in cui vengono evidenziati con (*) gli usi comuni ad entrambi i versanti.

SPECIE VEGETALI	USO MEDICINALE TIPICO DEL VERSANTE APUANO	USO MEDICINALE TIPICO DEL VERSANTE APPENNINICO
<i>Borago officinalis</i>	antidiabetico, antinfiammatorio intestinale	depurativo
<i>Castanea sativa</i>	antiallergico	antimeteorico
<i>Centaurium erythraea</i>	antitalgico	spasmolitico, aperitivo, tonico
<i>Cynodon dactylon</i>	spasmolitico	depurativo (*), diuretico (*)
<i>Gentiana kochiana</i>	depurativo, spasmolitico	antiipertensivo (*), aperitivo (*)
<i>Hedera helix</i>	vasotonico	cicatrizzante, emolliente
<i>Humulus lupulus</i>	depurativo	digestivo
<i>Hypericum perforatum</i>	antireumatico, astringente intestinale	cicatrizzante (*), lenitivo (*)
<i>Mentha x piperita</i>	digestivo (*)	antisettico
<i>Plantago lanceolata</i>	antiacido gastrico, spasmolitico, depurativo	antisettico (*), cicatrizzante (*)
<i>Rosmarinus officinalis</i>	espessorante, bechico	ricostituente, digestivo (*)
<i>Rubus ulmifolius</i>	cicatrizzante, emostatico	antisettico, emolliente

SPECIE VEGETALI	USO MEDICINALE TIPICO DEL VERSANTE APUANO	USO MEDICINALE TIPICO DEL VERSANTE APPENNINICO
<i>Sambucus nigra</i>	antisettico (*), antinfiammatorio (*)	antiemetico, antivirale
<i>Urtica</i> sp.pl.	antinfiammatorio (*), antireumatico (*), diuretico (*)	antiipertensivo
<i>Valeriana officinalis</i>	ansiolitico, sedativo	antiipertensivo
<i>Zea mays</i>	pettorale	diuretico

Piuttosto numerose sono le specie vegetali i cui usi terapeutici effettuati dalla medicina popolare di questi luoghi non corrispondono a quelli riportati nei testi bibliografici consultati. Fra gli esempi che ci sembrano più interessanti, ne evidenziamo alcuni.

Borago officinalis: tra le varie proprietà terapeutiche riconosciute a questo semplice, non si trova documentazione di quella antidiabetica, che invece viene considerata, in queste zone, fra le sue principali attività.

Gentiana kochiana: le qualità amaro-toniche delle radici vengono sfruttate assai diffusamente per la preparazione di macerati alcolici digestivi, aperitivi, stomachici; in fitoterapia tradizionale la si ritiene anche blando febbrifugo, ma non si fa menzione ad una presunta attività antiipertensiva, attribuitale invece dalla medicina popolare di queste zone che la ritiene uno dei migliori rimedi per "affinare il sangue grosso".

Altro presunto antiipertensivo, il cui uso non viene documentato nei testi consultati, è *Teucrium chamaedrys*, fino ad oggi conosciuto come amaro, tonico, vulnerario.

Per queste specie vegetali, come per altre di particolare interesse, messe in evidenza in analoghe ricerche sul territorio toscano, sono già state previste ulteriori indagini, di tipo fitochimico, tossicologico e farmacologico, in collaborazione, con l'Istituto Policattedra di Discipline Biologiche, con i Dipartimenti di Chimica Biorganica e di Biomedicina dell'Università di Pisa, nonché con il Dipartimento Farmacochimico-tecnologico dell'Università di Siena.

Altri usi terapeutici inconsueti, piuttosto interessanti, riguardano le piante a presunta attività spasmolitica quali *Ophioglossum vulgatum*, non menzionata come pianta medicinale nei testi bibliografici consultati e che in questi luoghi viene invece utilizzata sia esternamente, come cicatrizzante e lenitivo, sia internamente, come spasmolitico nelle coliche gastriche e nella colite.

Capsella bursa-pastoris, consigliata in caso di colite e di coliche intestinali, mentre la sua attività terapeutica dimostrata è, ad oggi, quella antiemorragica a livello uterino e gastro-intestinale, ed ipotensiva.

Gentiana asclepiadea, utilizzata per la cura delle ulcere gastriche.

Ed ancora *Thymus vulgaris* e *T. serpyllum*, usati per combattere l'elmintiasi intestinale; *Ranunculus acris*, le cui proprietà vescicatorie vengono efficacemente sfruttate per la risoluzione di gravi sciatalgie; *Arisarum vulgare*, non menzionata come medicinale nei testi consultati, ritenuta invece droga ad attività antipiretica nella medicina popolare delle zone esaminate.

Tali acquisizioni, che suggeriscono un ampliamento delle ricerche anche in altri settori scientifici quali quello farmacologico e fitochimico, sottolineano l'importanza di indagini di tipo etno-farmacobotanico, consigliando di approfondire le conoscenze, in maniera sempre più puntuale, nel territorio toscano.

APPENDICE I

Elenco degli usi

Alimentare

Allium cepa, *Allium sativum*, *Borago officinalis*, *Brassica oleracea*, *Castanea sativa*, *Chenopodium bonus-henricus*, *Clematis vitalba*, *Foeniculum vulgare*, *Humulus lupulus*, *Nasturtium officinale*, *Ocimum basilicum*, *Olea europaea*, *Primula veris*, *Prunus avium*, *Prunus cerasus*, *Prunus spinosa*, *Rosa canina*, *Rosmarinus officinalis*, *Rubus idaeus*, *Rubus ulmifolius*, *Salvia officinalis*, *Sambucus nigra*, *Solanum tuberosum*, *Stachys officinalis*, *Taraxacum officinale*, *Thymus serpyllum*, *Urtica* sp.pl., *Vaccinium myrtillus*, *Vitis vinifera*, *Zea mays*

Cosmetico

Betula pendula, *Euphorbia* sp.pl., *Rosmarinus officinalis*, *Salvia officinalis*, *Urtica dioica*

Veterinario

Fraxinus ornus, *Helleborus foetidus*, *Salix alba*

Medicinale

Adiantum capillus-veneris, *Agrimonia eupatoria*, *Allium cepa*, *Allium sativum*, *Anthyllis vulneraria*, *Arisarum vulgare*, *Betula pendula*, *Borago officinalis*, *Brassica oleracea*, *Bryonia dioica*, *Capsella bursa-pastoris*, *Castanea sativa*, *Centaurea erythraea*, *Ceterach officinarum*, *Chamomilla recutita*, *Crataegus monogyna*, *Cupressus sempervirens*, *Cynodon dactylon*, *Datura stramonium*, *Erica scoparia*, *Foeniculum vulgare*, *Fraxinus ornus*, *Gentiana asclepiadea*, *Gentiana kochiana*, *Hedera helix*, *Helichrysum italicum*, *Hypericum perforatum*, *Juniperus communis*, *Laurus nobilis*, *Linum usitatissimum*, *Malva sylvestris*, *Mentha piperita*, *Nasturtium officinale*, *Ocimum basilicum*, *Olea europaea*, *Ophioglossum vulgatum*, *Parietaria diffusa*, *Parmelia* sp., *Petasites albus*, *Plantago lanceolata*, *Plantago major*, *Prunus avium*, *Prunus cerasus*, *Prunus laurocerasus*, *Prunus spinosa*, *Ranunculus acris*, *Rosmarinus officinalis*, *Rubus idaeus*, *Rubus ulmifolius*, *Ruta graveolens*, *Salix alba*, *Salvia officinalis*, *Sambucus nigra*, *Sedum telephium*, *Sempervivum tectorum*, *Solanum tuberosum*, *Stachys recta*, *Taraxacum officinale*, *Teucrium chamaedrys*, *Thymus serpyllum*, *Thymus vulgaris*, *Tilia cordata*, *Tussilago farfara*, *Urtica* sp.pl., *Vaccinium myrtillus*, *Valeriana officinalis*, *Verbascum thapsus*, *Vitis vinifera*, *Zea mays*

APPENDICE II

Elenco delle droghe**Bulbo***Allium cepa, Allium sativum***Capolini***Chamomilla recutita***Cariosside***Zea mays***Coni***Cupressus sempervirens***Consorzio lichenico***Parmelia sp.pl.***Corteccia***Betula pendula, Castanea sativa, Sambucus nigra, Tilia cordata***Fiori***Crataegus monogyna, Erica scoparia, Ranunculus acris, Sambucus nigra, Tussilago farfara, Tilia cordata***Foglie***Aethusa cynapium, Agrimonia eupatoria, Arisarum vulgare, Borago officinalis, Brassica oleracea, Bryonia dioica, Centaurium erythraea, Chenopodium bonus-henricus, Datura stramonium, Fraxinus ornus, Hedera helix, Laurus nobilis, Malva sylvestris, Mentha piperita, Nasturtium officinale, Ocimum basilicum, Ophioglossum vulgatum, Petasites albus, Plantago lanceolata, Primula veris, Prunus laurocerasus, Prunus spinosa, Rubus ulmifolius, Ruta graveolens, Salix alba, Salvia officinalis, Sambucus nigra, Sedum telephium, Stachys officinalis, Taraxacum officinale, Thymus serpyllum, Tilia cordata, Tussilago farfara, Urtica sp.pl., Verbascum thapsus***Frutto***Bryonia dioica, Foeniculum vulgare, Olea europaea, Prunus laurocerasus, Prunus spinosa, Rosa canina, Rubus idaeus, Vitis vinifera***Galbuli***Juniperus communis***Getti giovani***Clematis vitalba, Humulus lupulus***Latice***Euphorbia sp.pl***Parti aeree***Adiantum capillus-veneris, Anthyllis vulneraria, Capsella bursa-pastoris, Ceterach officinarum, Parietaria diffusa, Rosmarinus officinalis, Stachys recta***Piccioli del frutto***Prunus avium, Prunus cerasus,***Radice***Gentiana asclepiadea, Gentiana kochiana, Helleborus foetidus, Petasites albus, Valeriana officinalis***Rizoma***Cynodon dactylon***Semi***Linum usitatissimum***Sommità fiorite***Helichrysum italicum, Hypericum perforatum***Tubero***Solanum tuberosum*

APPENDICE III

Elenco delle proprietà medicinali**Abortivo***Adiantum capillus-veneris***Ansiolitico***Valeriana officinalis***Antiaerofagico***Foeniculum vulgare***Antiallergico***Castanea sativa***Antiasmatico***Datura stramonium, Helichrysum italicum, Tussilago farfara***Antidiabetico***Borago officinalis***Antielmintico***Ruta graveolens, Thymus vulgaris***Antiemetico***Ruta graveolens***Antiipertensivo***Allium sativum, Gentiana kochiana, Teucrium chamaedris***Antinevralgico***Ranunculus acris***Antinfiammatorio***Borago officinalis, Chamomilla recutita, Crataegus monogyna, Cupressus sempervirens, Helichrysum italicum, Malva sylvestris, Parietaria diffusa, Parmelia sp. pl., Sambucus nigra, Sedum telephium, Urtica sp.pl., Vitis vinifera***Antiotalgico***Centaurium erythraea***Antipiretico***Arisarum vulgare, Teucrium chamaedris***Antireumatico***Brassica oleracea, Hypericum perforatum, Urtica sp.pl.***Antisettico***Aethusa cynapium, Parietaria diffusa, Petasites albus, Plantago lanceolata, Plantago major, Salvia officinalis, Sambucus nigra, Sedum telephium, Verbascum thapsus, Vitis vinifera***Aperitivo***Gentiana asclepiadea, Gentiana kochiana*

Astringente intestinale

Agrimonia eupatoria, *Hypericum perforatum*, *Vaccinium myrtillus*

Bechico

Allium cepa

Cheratolitico

Euphorbia sp.pl.

Cicatrizzante

Aethusa cynapium, *Anthyllis vulneraria*, *Ceterach officinarum*, *Hypericum perforatum*, *Ophioglossum vulgatum*, *Rubus ulmifolius*, *Sedum telephium*, *Verbascum thapsus*

Depurativo

Betula pendula, *Cynodon dactylon*, *Gentiana asclepiadea*, *Gentiana kochiana*, *Humulus lupulus*, *Nasturtium officinale*, *Plantago lanceolata*, *Taraxacum officinale*

Digestivo

Foeniculum vulgare, *Juniperus communis*, *Laurus nobilis*, *Mentha piperita*, *Ocimum basilicum*, *Prunus laurocerasus*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia officinalis*, *Thymus serpyllum*, *Thymus vulgaris*, *Tilia cordata*

Diuretico

Cynodon dactylon, *Erica scoparia*, *Fraxinus ornus*, *Nasturtium officinale*, *Parietaria diffusa*, *Prunus cerasus*, *Salix alba*, *Taraxacum officinale*, *Urtica* sp.pl.

Emolliente

Cupressus sempervirens, *Verbascum thapsus*

Emostatico

Rubus ulmifolius

Espettorante

Allium cepa, *Prunus avium*, *Rosmarinus officinalis*, *Rubus idaeus*, *Salvia officinalis*, *Tilia cordata*, *Tussilago farfara*

Evacuante

Helichrysum italicum, *Teucrium chamaedris*

Integratori alimentari

Borago officinalis, *Chenopodium bonus-henricus*, *Clematis vitalba*, *Nasturtium officinale*, *Sambucus nigra*, *Stachys officinalis*, *Taraxacum officinale*, *Urtica* sp.pl.

Lassativo

Bryonia dioica, *Malva sylvestris*, *Petasites albus*

Lenitivo

Hypericum perforatum, *Olea europaea*, *Ophioglossum vulgatum*, *Sedum telephium*, *Solanum tuberosum*

Mucolitico

Prunus avium, *Rubus idaeus*

Pettorale

Linum usitatissimum, *Zea mays*

Ricostituente

Salvia officinalis, *Tilia cordata*

Rimineralizzante

Chenopodium bonus-henricus, *Primula veris*

Sedativo

Chamomilla recutita, *Crataegus monogyna*, *Stachys recta*, *Valeriana officinalis*

Spasmolitico

Capsella bursa-pastoris, *Chamomilla recutita*, *Cynodon dactylon*, *Gentiana kochiana*, *Helichrysum italicum*, *Ophioglossum vulgatum*, *Plantago lanceolata*

Tricostimolante

Betula pendula

Vasotonico

Hedera helix

Vitaminico

Frangula alnus, *Prunus spinosa*, *Rosa canina*

INDICE DEI NOMI SCIENTIFICI

<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	pag. 64	<i>Clematis vitalba</i> L.	» 66
<i>Aethusa cynapium</i> L.	» 64	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	» 66
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	» 64	<i>Cupressus sempervirens</i> L.	» 66
<i>Allium cepa</i> L.	» 64	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	» 66
<i>Allium sativum</i> L.	» 64	<i>Datura stramonium</i> L.	» 66
<i>Anthyllis vulneraria</i> L.	» 64	<i>Erica scoparia</i> L.	» 66
<i>Arisarum vulgare</i> Targ.-Tozz.	» 64	<i>Euphorbia</i> sp.pl.	» 67
<i>Betula pendula</i> Roth	» 64	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	» 67
<i>Borago officinalis</i> L.	» 65	<i>Frangula alnus</i> Miller	» 67
<i>Brassica oleracea</i> L.	» 65	<i>Fraxinus ornus</i> L.	» 67
<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	» 65	<i>Gentiana asclepiadea</i> L.	» 67
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medicus	» 65	<i>Gentiana kochiana</i> Perr. et Sonjeon	» 67
<i>Castanea sativa</i> Miller	» 65	<i>Hedera helix</i> L.	» 67
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	» 65	<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don	» 68
<i>Ceterach officinarum</i> DC.	» 65	<i>Helleborus foetidus</i> L.	» 68
<i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rauschert	» 65	<i>Humulus lupulus</i> L.	» 68
<i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	» 66	<i>Hypericum perforatum</i> L.	» 68

<i>Juniperus communis</i> L.	» 68	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	» 72
<i>Laurus nobilis</i> L.	» 68	<i>Ruta graveolens</i> L.	» 72
<i>Linum usitatissimum</i> L.	» 68	<i>Salix alba</i> L.	» 72
<i>Malva sylvestris</i> L.	» 69	<i>Salvia officinalis</i> L.	» 72
<i>Mentha x piperita</i> L.	» 69	<i>Sambucus nigra</i> L.	» 72
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	» 69	<i>Sedum telephium</i> L.	» 72
<i>Ocimum basilicum</i> L.	» 69	<i>Solanum tuberosum</i> L.	» 72
<i>Olea europaea</i> L.	» 69	<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan	» 72
<i>Ophioglossum vulgatum</i> L.	» 69	<i>Stachys recta</i> L.	» 73
<i>Parietaria diffusa</i> Mert et W.D.J.Koch	» 69	<i>Taraxacum officinale</i> Weber	» 73
<i>Parmelia</i> sp.pl.	» 70	<i>Teucrium chamaedrys</i> L.	» 73
<i>Petasites albus</i> (L.) Gaertn.	» 70	<i>Thymus serpyllum</i> L.	» 73
<i>Plantago lanceolata</i> L.	» 70	<i>Thymus vulgaris</i> L.	» 73
<i>Plantago major</i> L.	» 70	<i>Tilia cordata</i> Miller	» 74
<i>Primula veris</i> L.	» 70	<i>Tussilago farfara</i> L.	» 74
<i>Prunus avium</i> L.	» 70	<i>Urtica dioica</i> L.	» 74
<i>Prunus cerasus</i> L.	» 71	<i>Urtica urens</i> L.	» 74
<i>Prunus laurocerasus</i> L.	» 71	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	» 74
<i>Prunus spinosa</i> L.	» 71	<i>Valeriana officinalis</i> L.	» 74
<i>Ranunculus acris</i> L.	» 71	<i>Verbascum thapsus</i> L.	» 74
<i>Rosa canina</i> L.	» 71	<i>Vitis vinifera</i> L.	» 74
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	» 71	<i>Zea mays</i> L.	» 75
<i>Rubus idaeus</i> L.	» 71		

INDICE DEI NOMI COMUNI

aglio	pag. 64	erba serpentina	» 69	ortica	» 74
auguro	» 71	erica	» 66	pane vino e cacio	» 70
basilico	» 69	eufobia	» 63	patata	» 73
bertonica	» 73	eupatorio	» 64	pepolino	» 73
betulla	» 64	farfara	» 74	pianta a fiori gialli	» 71
biancospino	» 66	farfarelli	» 68	piantaggine	» 70
bieto cacancero	» 66	farfarello	» 70	piscialetto	» 73
boragine	» 65	farfaro	» 70	rogna	» 67
borrana	» 65	finocchio	» 67	rosa selvatica	» 71
borsa del pastore	» 65	frassino	» 67	rosmarino	» 71
brionia	» 65	gafarelli	» 68	rovo	» 72
camomilla	» 65	gamborosso	» 69	ruta	» 72
cannugioro	» 68	genziana	» 67	salcio	» 72
capelvenere	» 64	genziana minore	» 67	salvia	» 72
carugiolo	» 68	ginepro	» 68	sambuco	» 72
castagno	» 65	granturco	» 74	scenziana	» 67
cavolo	» 65	gremigna	» 68	sproconero	» 71
centauro	» 65	grugnola	» 67	stramonio	» 66
cicuta	» 64	iperico	» 68	strozzacaprette	» 71
ciliegio	» 70	lampone	» 71	strozzapreti	» 71
cipolla	» 64	lichene	» 70	tassobardasso	» 74
cipresso	» 66	lino	» 68	tiglio	» 74
corniola	» 69	luppolo	» 68	timo	» 73
crescione	» 69	malva	» 69	tirafile	» 70
cuculi	» 70	marasca	» 71	torchio	» 72
edera	» 67	marva	» 69	tremarino	» 71
erba dei bisci	» 60	maschio	» 68	trifoglio fibrino	» 64
erba dei gatti	» 74	menta	» 69	vetriola	» 69
erba della paura	» 73	mirtillo	» 74	vezzadro	» 66
erba di San Giovanni	» 72	olivo	» 69	vite	» 74
erba querciola	» 73	ombrelli	» 68		
erba rugginina	» 65	orbàco	» 68		

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (1994). Repertorio fitoterapico. Refit 1994. O.E.M.F., Milano.
- 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.
- CHIESA 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 Inizianti di Versilia, Lucca.
- CORSI G., PAGNI A.M. (1978). 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 BELLIS A. (1978). Erbe di Val d'Orcia. Tipo Offset Cornicchia, Perugia.
- DELLA LOGGIA R. (1993). Piante officinali per infusi e tisane. O.E.M.F., Milano.
- DUKE J.A. (1987). Handbook of medicinal herbs. CRC.
- FERRI S. (1961). Flora medicinale del Senese. *Atti Accad. Fisiocr. Siena, Sez. Agr. Ser. 2*, **8**: 71-78 (1960-61).
- FERRI S. (1961a). Le piante della provincia di Siena attualmente usate nella medicina popolare. *Atti XXI Congr. Int. Sci. Farm., Pisa, 1961*: 485-521, Roma.
- FERRI S. (1977). Piante medicinali e fitoterapia nel territorio di Cetona e Sarteano (Siena). *Webbia*, **31**: 105-115.
- GREUTER W., RICHARD K. (1993). Names in current use for extant plant genera. Koeltz Scientific Books, Koenigstein.
- HEGNAUER R. (1962 -'90). Chemotaxonomie der Pflanzen. Voll. 1-9. Birkhauser Verlag.
- 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.
- PERNO L. (1993). Erbario elbano. Piante di uso medicinale. Quaderni di S. Caterina n°4, marzo. Ed. S. Caterina, Isola d'Elba (LI).
- PIGNATTI S. (1982). Flora d'Italia. Edagricole, Bologna.
- TADDEI I., GIACHETTI D. (1980). Fondamenti di farmacognosia. Grasso, Bologna.
- TOMEI P.E., GASPARI G. (1982). 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., MONTI G., ONNIS A. (1988). Specie vegetali coltivate e spontanee di uso alimentare e medicinale nella tradizione popolare dell'Alta Garfagnana. Pacini, Pisa.
- TOMEI P.E., UNCINI MANGANELLI R.E. (1996). Indagini etno-farmacobotaniche in Toscana: lo stato attuale delle conoscenze. *Acta Phytotherapeutica*. Siena, in stampa.
- UNCINI MANGANELLI R.E., TOMEI P.E. (1996). Indagini etno-farmacobotaniche in Garfagnana (Lucca): il versante appenninico. *Atti Soc.Tosc.Sci.Nat., Mem. ser. B*, **102**: 3-18.
- UNCINI MANGANELLI R. E., TOMEI P.E. (1996a). Indagini farmaco ed etno-botaniche all'isola del Giglio (Toscana): risultati preliminari. Atti del 3° Colloquio Europeo di Etnofarmacologia, Genova, in stampa.
- UNCINI MANGANELLI R.E., TOMEI P.E. (1996b). Specie vegetali americane in uso nella medicina popolare della toscana. *Acta Phytotherapeutica*, Siena, in stampa.
- VINCIGI F.F. (1989). Utilisation du *Sedum telephium* L. dans le traitement de quelques processus inflammatoires. Comprendu du Congrès international de phytoterapie. Romart, Paris.

(ms. pres. il 5 dicembre 1996; ult. bozze il 18 ottobre 1997)