

M. ANSALDI (\*), P.E. TOMEI (\*\*)

## SPECIE VEGETALI SELVATICHE E COLTIVATE DI USO MEDICINALE NELLA TRADIZIONE POPOLARE DELLE APUANE SETTENTRIONALI

**Riassunto** - Viene presentata un'indagine etno-farmacobotanica svolta sul territorio delle Apuane settentrionali. Dall'indagine risultano impiegate oltre 70 entità; in diversi casi l'uso locale differisce da quanto riscontrato in bibliografia.

**Parole chiave** - Etno-farmacobotanica - Alpi Apuane settentrionali - Toscana.

**Abstract** - *Wild and cultivated vegetal entities in popular tradition of the Northern Apuan Alps.* An etno-pharmacobotanical investigation developed on Northern Apuan Alps is reported. Work reports over 70 entities used. In several cases local utilization is different from what reported in literature.

**Key words** - Etno-pharmacobotany - Northern Apuan Alps - Tuscany

La regione apuana, largamente nota agli studiosi per le sue peculiarità floristiche e vegetazionali (Ferrari e Alessandrini, 1988) è stata oggetto anche di studi sull'uso delle specie vegetali nella tradizione popolare, sia nell'ambito alimentare (Corsi e Pagni, 1979), che in quello medicinale (Corsi *et al.*, 1981), (Uncini Manganeli e Tomei, 1996). Tali studi però hanno interessato per lo più le Apuane meridionali ed i vicini versanti appenninici della Garfagnana (Tomei *et al.*, 1988), tralasciando i settori più settentrionali della catena.

Il presente lavoro rappresenta una prima indagine condotta in tali settori - precisamente nelle zone montane di Massa, Carrara, Montignoso, Vinca ed Equi - durante un periodo di tempo che va dalla primavera del 1995 all'estate del 1996.

Le informazioni sono state raccolte intervistando numerose persone, di età abbastanza diverse, comunque generalmente superiore a 60 anni.

Le entità vegetali considerate sono state determinate per mezzo della Flora d'Italia (Pignatti, 1982), con l'eccezione di pochi casi per i quali sono stati consultati lavori specifici (Garbari e Bechi, 1992).

I campioni d'erbario relativi alle specie considerate sono stati depositati presso l'erbario dell'Istituto Botanico dell'Università di Genova, corredati dalla relativa scheda tipo, secondo quanto a suo tempo indicato dal Gruppo Piante Officinali della Società Botanica Italiana.

Per ogni specie è stata redatta una scheda, organizzata secondo il sistema informatico proposto da Chiesa

*et al.* (1993). Ogni scheda riporta il nome scientifico della pianta, la famiglia di appartenenza, le località in cui sono state raccolte le informazioni, i nomi comuni, le parti utilizzate (droga), le proprietà, il tipo di preparazione ed eventuali osservazioni. A queste informazioni originali, seguono, in corpo piccolo, i dati presenti in letteratura, al fine di evidenziare affinità o differenze fra l'uso accertato ufficialmente e quello popolare; i testi consultati sono indicati da numeri con le seguenti corrispondenze:

1. AA.VV., 1984
2. Benigni R., Capra C., Cattorini P.E., 1951
3. Benigni R., Capra C., Cattorini P.E., 1954
4. Della Loggia R., 1993
5. Duke J. A., 1987
6. Flamini G., Caroti Ghelli G., Cioni P.L., Morelli I., 1994
7. Flamini G., Caroti Ghelli G., Pistelli L., Morelli I., 1994
8. Font Quer P., 1988
9. Hegenauer R., 1962-'90
10. Negri G., 1979
11. Paris R. R., Moyse H., 1971
12. Taddei I., Giachetti D., 1980
13. Targioni-Tozzetti A., 1847
14. Vincieri F. F., 1989

### *Allium cepa* L.

Liliaceae

Usi accertati a: Sant'Eustachio, Casania  
Nome comune: cipolla

Droga: bulbo

Proprietà: cheratolitico, diuretico; depurativo

Preparazione: pianta fresca

Osservazioni: la cipolla, tagliata, viene strofinata per più sere sui calli favorendone così l'eliminazione (Sant'Eustachio); con cipolla si integra l'alimentazione a scopo diuretico e depurativo (Casania)

Droga: bulbo

Proprietà: antisettico, diuretico, ipoglicemizzante, ipotensivo, vermifugo.

Componenti principali: acidi organici, enzimi, glucosidi, olio essenziale, sali minerali.

Rif. bibliografici: 2, 10, 11

### *Allium sativum* L.

Liliaceae

Usi accertati a: Antona, Castagnola, Forno, Massa, La Quercia, Sant'Eustachio, Casania, Sorgnano

(\*) Dipartimento di Scienze Botaniche dell'Università - via Luca Ghini, 5 - 56126 Pisa.

(\*\*) Dipartimento di Agronomia e Gestione dell'Agroecosistema - via San Michele degli Scalzi, 2 - 56126 Pisa.

Nome comune: aglio

Droga: bulbo, foglia

Proprietà: ipotensivo, antielmintico, cheratolitico, antisetico

Preparazione: pianta fresca, macerato acquoso

Osservazioni: l'aglio fresco oppure il suo macerato acquoso vengono assunti in caso di ipertensione (Antona, Sorgnano); per eliminare elminti intestinali si è soliti strofinare uno «spicchio» intorno al naso ed alla bocca (Castagnola, Forno, Massa, La Quercia, Sorgnano, Sant'Eustachio, Casania), oppure se ne beve il macerato acquoso.

Il bulbo fresco tritato ed applicato con un cerotto si utilizza per eliminare i «duroni» ai piedi (La Quercia); le foglie fresche si applicano sui foruncoli per favorirne la maturazione (Sorgnano).

Vedi anche *Thymus sp. pl.*, assieme al quale viene usato anche come antielmintico.

Droga: bulbo

Proprietà: disinfettante, diuretico, ipotensivo, vermifugo

Componenti principali: olio essenziale, sali minerali, vitamine

Rif. bibliografici: 10, 11.

*Apium nodiflorum* (L.) Lag.

Umbelliferae

Uso accertato a: Bergiola

Nome comune: crescione

Droga: foglie

Proprietà: antinfiammatorio intestinale

Preparazione: pianta fresca

Osservazioni: viene impiegato contro le infiammazioni intestinali.

Entra nella composizione della «cucina». Vedi nota a *Taraxacum officinale* Weber

Droga: foglia

Proprietà: antiscorbutico, diuretico, anticatarrale laringeo e bronchiale

Componenti princip.: olio etero, glucoside (apiina), mannite e inosite

Rif. bibliografici: 10, 11

*Artemisia absinthium* L.

Compositae

Uso accertato a: Sant'Eustachio

Nome comune: assenzio

Droga: foglie

Proprietà: emmenagogo

Preparazione: decotto

Osservazioni: il decotto viene impiegato per regolarizzare le mestruazioni; si consiglia di berlo la mattina, per 8 giorni di seguito

Droga: foglie, sommità fiorite

Proprietà: aperitivo, colagogo, digestivo, eccitante, febbrifugo, stomachico, vermifugo.

Componenti principali: glucosidi, olio essenziale, principi amari, resine, tannini.

Rif. bibliografici: 2, 10, 11.

*Arundo donax* L.

Gramineae

Uso accertato a: La Quercia

Nome comune: canne

Droga: germogli

Proprietà: depurativo

Preparazione: Decotto

Osservazioni: Vedi anche *Cynodon dactylon* (L.) Pers. e *Parietaria diffusa* M. et K.

Droga: foglie, rizoma

Proprietà: diaforetico, diuretico

Componenti principali: glucoside, mucillagine, olio essenziale

Rif. bibliografici: 10, 11

*Bellis perennis* L.

Compositae

Uso accertato a: Montignoso

Nome comune: maggioline

Droga: capolini

Proprietà: bechico

Preparazione: infuso dei fiori secchi

Osservazioni: viene usato contro la tosse l'infuso dei «fiori» secchi

Droga: capolini

Proprietà: antinfiammatorio, bechico

Componenti principali: acidi organici, mucillagini, olio essenziale, saponina, sost. amara

Rif. bibliografici: 10

*Brassica oleracea* L.

Brassicaceae

Uso accertato a: La Quercia

Nome comune: cavolo fiore, verza

Droga: foglie

Proprietà: blando lassativo, analgesico, antireumatico

Preparazione: decotto, pianta fresca

Osservazioni: il decotto della varietà *botrytis* L. viene bevuto quotidianamente per regolare la funzionalità intestinale (La Quercia); foglie fresche della varietà *sabauda* L. vengono applicate sulle articolazioni affette da reumatismo (Sant'Eustachio).

Droga: foglie

Proprietà: espettorante, antireumatico, antisettico

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

Rif. bibliografici: 9, 10

*Buxus sempervirens* L.

Buxaceae

Uso accertato a: Montignoso

Nome comune: bosso

Droga: foglia

Proprietà: tricoestimolante

Preparazione: decotto

Osservazioni: il decotto è utilizzato contro la caduta dei capelli

Droga: foglia

Proprietà: provoca gastroenterite, vomito, diarrea, vertigine, crampi clonici, congestione polmonare e paralisi respiratoria; diaforetico, diuretico, antigottoso

Componenti principali: alcaloide isochinolico buxina (veleno tetanizzante) e basi alcaloidiche di natura steroidea

Rif. bibliografici: 10

*Calamintha nepeta* (L.) Savi

Labiatae

Uso accertato a: Casania

Nome comune: nepetella

Droga: parte aerea

Proprietà: aromatico, tonico, stimolante  
Preparazione: pianta fresca  
Osservazioni: si è soliti aggiungere «nepella» fresca od essiccata a numerose vivande, sia a scopo aromatizzante che come stimolante organico e tonico gastrico.

Droga: foglia  
Proprietà: tonico, stomachico  
Componenti principali: pulegona, l-mentona e l-alfa-pineno  
Rif. bibliografici: 8

*Capsicum annuum* L. Solanaceae

Usò accertato a: Sant'Eustachio  
Nome comune: peperoni rossi  
Droga: frutto  
Proprietà: tricotostimolante  
Preparazione: macerato alcoolico  
Osservazioni: il frutto viene tenuto sotto alcool in bottiglia chiusa per tre giorni; il macerato alcoolico ottenuto si usa in frizioni sul cuoio capelluto

Droga: frutto  
Proprietà: stimolante della digestione, diaforetico, diuretico, rubefacente, antiemorroidario  
Componenti princip.: oleoresina (capsicina), alcaloide cristallizzato (capsaicina), olio etero (capsicolo), acidi grassi, sostanza colorante (capsantina), vitamina C, glucidi (pentosani)  
Rif. bibliografici: 10, 11

*Castanea sativa* Miller Fagaceae

Usò accertato a: Antona, Sant'Eustachio  
Nome comune: castagno  
Droga: foglia, seme  
Proprietà: antisettico; antiedematoso, bechico  
Preparazione: pianta fresca, decotto  
Osservazioni: le foglie fresche, applicate su ferite e piaghe, favoriscono l'eliminazione del liquido e la guarigione (Antona); il decotto dei semi secchi, preparato utilizzando anche i siconi secchi di *Ficus carica* L. (vedi), viene consumato come bechico.

Droga: foglie  
Proprietà: antisettico, astringente, bechico, secretolitico, sedativo bronchiale  
Componenti principali: glucoside, resina, sali minerali, tannini, zuccheri, acido p-cumarico, miricitrina, castalagina, vescalagina, ellagitannino (da cui castalina, vescalina, acido ellagico)  
Rif. bibliografici: 2, 3, 9, 10, 11

*Ceterach officinarum* DC. Aspleniaceae

Usò accertato a: Equi, Montignoso  
Nome comune: felcetta  
Droga: fronda  
Proprietà: antinfiammatorio, depurativo  
Preparazione: infuso, decotto  
Osservazioni: l'infuso, filtrato, viene utilizzato per depurare il fegato (Equi); il decotto viene utilizzato contro le infiammazioni alle vie urinarie e contro la cistite (Montignoso)

Droga: fronde, rizoma  
Proprietà: astringente, bechico, diuretico  
Componenti principali: acido clorogenico, aminoacidi, flavonoidi, tannini  
Rif. bibliografici: 10

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert Compositae

Usò accertato a: Castagnola, La Quercia  
Nome comune: camomilla  
Droga: capolini, fiori e foglie  
Proprietà: antinfiammatorio oftalmico, blando lassativo  
Preparazione: infuso  
Osservazioni: l'infuso è utilizzato per lavaggi in caso di infiammazioni agli occhi (Castagnola); bevuto offre rimedio contro la stitichezza, anche in alternativa alla malva (La Quercia)

Droga: capolini  
Proprietà: antinfiammatorio, antispasmodico, diuretico, sedativo, amaro-tonico, stomachico, antinevralgico, emmenagogo  
Componenti principali: flavonoidi, idrati di carbonio, mucillagine, olio essenziale contenente composti azulenici (camazulene, azulene), apigenina, umbelliferone, acido salicilico, acido otilico, resina, fitosterina  
Rif. bibliografici: 1, 2, 3, 4, 10, 11

*Chelidonium majus* L. Papaveraceae

Usò accertato a: Sorgnano, Colonnata  
Nome comune: erba porrina, erba per i purioni  
Droga: lattice  
Proprietà: cheratolitico  
Preparazione: pianta fresca  
Osservazioni: il lattice viene utilizzato per eliminare i porri

Droga: lattice  
Proprietà: caustico  
Componenti principali: acido chelidonico, alcaloidi, mucillagini, resine, sali minerali  
Rif. bibliografici: 3, 10, 11

*Citrus limon* (L.) Burm. Rutaceae

Usò accertato a: Antona, Massa, La Quercia, Sant'Eustachio, Montignoso  
Nome comune: limone  
Droga: frutto, succo del frutto, scorza del frutto, foglia  
Proprietà: rubefacente, digestivo, antidiarroico, analgesico  
Preparazione: pianta fresca, succo fresco, infuso.  
Osservazioni: il succo, scaldato con sale, viene applicato sui geloni (Antona, Sant'Eustachio); per favorire la digestione si utilizza acqua calda con scorza di limone, mentre il succo di limone strizzato nell'acqua viene consumato come antidiarroico (Massa). Le foglie fresche vengono fasciate sulla fronte, come rimedio al mal di testa (La Quercia, Sant'Eustachio, Montignoso). A Massa si usa preparare un liquore digestivo, il limoncino: le bucce di 4 limoni sono tenute per una settimana in mezzo litro di alcool; quindi si scioglie mezzo kg di zucchero in mezzo litro di acqua, e si mescola il tutto.

Droga: frutto  
Proprietà: antinfiammatorio, antireumatico, antisettico, astringente, diaforetico, digestivo  
Componenti principali: acidi organici, alcoli terpenici, flavonoidi, glucosidi, mucillagine, olio essenziale, vitamine  
Rif. bibliografici: 3, 10, 11

*Citrus* sp. pl. Rutaceae

Usò accertato a: Castagnola  
Nome comune: arancio  
Droga: fiori

Proprietà: aromatico  
Preparazione: macerato acquoso  
Osservazioni: una tradizione vuole che le giovani si preparino per le nozze usando come profumo l'acqua in cui, durante la notte, sono stati immersi i fiori di *Citrus aurantium* L. e *C. sinensis* (L.) Osbek.

Droga: fiori e foglie  
Proprietà: sedativo e antispasmodico  
Componenti principali: alcoli terpenici (linalolo, pinene, geraniolo e nerolo)  
Rif. bibliografici: 3

*Clematis vitalba* L. Ranunculaceae

Uso accertato a: Castagnola, Colonnata  
Nome comune: liane, erba degli straccioni  
Droga: foglie, germogli  
Proprietà: vescicatorio  
Preparazione: pianta fresca  
Osservazioni: le foglie venivano fino a non molto tempo fa utilizzate per provocare vesciche (Castagnola); i germogli sono utilizzati per la preparazione di frittate (Colonnata).

Droga: pianta allo stato fresco  
Proprietà: vescicante  
Componenti principali: ranuncolina, protoanemonina, magnoflorina, ederagenina, acido oleoico, fitosterina, paraffina, ginnolo, ginnone, acido caffeico e clorogenico  
Rif. bibliografici: 9, 11

*Corylus avellana* L. Corylaceae

Uso accertato a: Colonnata  
Nome comune: nocciolo  
Droga: foglie  
Proprietà: depurativo  
Preparazione: infuso

Droga: foglia  
Proprietà: astringenti, antidiarroeiche (usate in impacchi contro le ulcere varicose)  
Componenti principali: tannini catechici e derivati flavonici  
Rif. bibliografici: 11

*Crataegus monogyna* Jacq. subsp. *monogyna* Rosaceae

Uso accertato a: Equi  
Nome comune: biancospino  
Droga: fiori  
Proprietà: depurativo  
Preparazione: infuso

Droga: corteccia, fiori, frutto  
Proprietà: antispasmodico, cardiotonico, febbrifugo, ipotensivo, sedativo, coronaro-dilatatore  
Componenti principali: acidi organici, flavonoidi, glucoside cianogenetico, olio essenziale, tannini  
Composti triterpenici pentaciclici, composti glucosidici a struttura flavonoidica, catechine, acidi fenolici e aminopurine  
Rif. bibliografici: 2, 3, 10, 11

*Cupressus sempervirens* L. Cupressaceae

Uso accertato a: Antona  
Nome comune: cipresso

Droga: galbuli  
Proprietà: antidontalgico  
Preparazione: macerato acquoso  
Osservazioni: il macerato acquoso viene impiegato come collutorio.

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. Gramineae

Uso accertato a: Massa, Forno, Vinca, Equi  
Nome comune: gramigna  
Droga: radici, pianta intera  
Proprietà: analgesico; antinfiammatorio, depurativo, antinfiammatorio gastro-intestinale, antinfiammatorio delle vie urinarie  
Preparazione: decotto, infuso  
Osservazioni: il decotto delle radici viene preparato in associazione ai gambi di *Parietaria diffusa* M. et K. ed ai getti di *Olea europaea* L.; se ne bevono 1-2 bicchieri al dì in rimedio a dolori ed infiammazioni (Massa), come pure contro le infiammazioni di stomaco e di intestino (Forno), anche in associazione ai gambi di *Parietaria diffusa* M. et K. ed ai getti di *Arundo donax* L. (Massa). L'infuso della pianta intera viene consumato come antinfiammatorio delle vie urinarie (Vinca). La radice, inoltre, entra nella ricetta dei «sette capi», un decotto depurativo: la gramigna viene impiegata insieme a *Foeniculum vulgare* Miller, *Teucrium chamaedrys* L., *Santolina leucantha* Bertol., *Salvia officinalis* L., *Parietaria diffusa* M. et K., e *Potentilla reptans* L. (Equi)

Droga: rizoma  
Proprietà: diuretico, antinfiammatorio, depurativo, disintossicante  
Componenti principali: amido, glucidi, triticina, mannite, fruttosio, inositolo, sali dell'acido malico, una saponina leggermente emolitica (vanillinglicoside) ed un altro glicoside non identificato; olio grasso ed olio essenziale costituito da agropirene e carvone  
Rif. bibliografici: 2, 3, 10, 11, 12

*Ficus carica* L. Moraceae

Uso accertato a: Castagnola, La Quercia  
Nome comune: fico  
Droga: lattice  
Proprietà: cheratolitico  
Preparazione: pianta fresca  
Osservazioni: a Castagnola il lattice viene applicato sui porri, quindi con un capello viene fatta una strozzatura alla base, in modo da provocarne il distacco.  
Vedi anche *Castanea sativa* Miller

Droga: sicono  
Proprietà: astringente, balsamico, emolliente, leggermente lassativo, pettorale  
Componenti principali: saccarosio, sostanze pectiche, vitamine (A, B, C) in tracce; cumarine, furanocumarine, 4',5'-diidropsoralene, glucoside dell'acido furano-o-cumarico  
Rif. bibliografici: 5, 9, 10, 11

*Foeniculum vulgare* Miller Umbelliferae

Uso accertato a: Casania, Equi, Montignoso  
Nome comune: finocchio

Droga: fusto, semi, foglie  
 Proprietà: antinfiammatorio oftalmico, emolliente, analgesico, carminativo; aromatico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: il decotto delle foglie viene impiegato per fare fumenti contro le irritazioni agli occhi (Equi); il decotto dei semi viene consumato come rimedio contro i dolori addominali e l'aerofagia (Montignoso). Il «finocchio» è consumato come integratore alimentare a scopo depurativo (Casania).

Droga: foglia, frutto, radici  
 Proprietà: antispasmodico, aperitivo, batteriostatico, carminativo, coleretico, depurativo, digestivo, diuretico, emmenagogo, stomatico  
 Componenti principali: fencolo, fencone, limonene, alfa-pinene, anetolo, cinarina, fencularina, nelumboside (quercetin-3-glucoglucuronide), quercetin- e canferol-3-glucuronide, 3-araboside, stigmastereina, stigmasterilpalmitato, samarina, acidi caffeico, p-idrossibenzoico, vanillinico e fumarico  
 Rif. bibliografici: 9, 10, 11, 12

*Fraxinus ornus* L. Oleaceae

Uso accertato a: Antona  
 Nome comune: frassino  
 Droga: corteccia  
 Proprietà: antielmintico  
 Preparazione: macerato acquoso  
 Osservazioni: la corteccia di alcuni giovani rametti viene tenuta in un bicchiere d'acqua per circa un'ora; l'idrolito così ottenuto viene bevuto come rimedio contro i vermi

Droga: manna, foglie  
 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: 11

*Gentiana asclepiadea* L. Gentianaceae

Uso accertato a: Bergiola  
 Nome comune: genziana  
 Droga: radici  
 Proprietà: ricostituente  
 Preparazione: decotto

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

*Helichrysum italicum* (Roth) Don Compositae

Uso accertato a: Antona, Casania, Bergiola, Sant'Eustachio, Forno, Vinca  
 Nome comune: canutello, tombolo, muschio di San Giovanni  
 Droga: parte aerea  
 Proprietà: antidrotico, insettifugo; aromatico; uso veterinario, uso caseario  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: la pianta fresca, sminuzzata, viene fasciata sui piedi come rimedio alle infiammazioni dovute al sudore (Vinca). La parte aerea, raccolta e lasciata essiccare sulle finestre, viene usata per tenere lontani gli insetti, e per

profumare l'ambiente (Antona, Casania, Bergiola); la tradizione vuole che le piante, ormai secche, vengano bruciate nel giorno di San Giovanni (24 giugno); a Bergiola si usa farne tappeto per il passaggio delle processioni. Ancora la parte aerea viene usata per far cagliare il latte (Forno). Le pecore vengono portate a pascolare dove questa pianta abbonda, perché nutrendosene producano un latte migliore (Sant'Eustachio). Vedi anche *Satureja montana* L.

Droga: parti aeree  
 Proprietà: anti allergico, epatoprotettore, espettorante, antireumatico.  
 Componenti principali: flavonoidi, olio essenziale, elipirone, italipirone, italdipirone  
 Rif. bibliografici: 2, 3, 9, 11

*Juglans regia* L. Juglandaceae

Uso accertato a: Antona, Castagnola, Equi, Montignoso  
 Nome comune: noce  
 Droga: foglie, mallo  
 Proprietà: antidrotico, dentifricio, cosmetico  
 Preparazione: decotto, infuso, pianta fresca  
 Osservazioni: si usa fare pediluvii utilizzando il decotto delle foglie come rimedio all'eccessiva sudorazione (Antona); il mallo della noce veniva un tempo stropicciato sui denti come dentifricio (Castagnola); l'infuso delle foglie viene consumato come depurativo (Equi); il decotto delle foglie viene utilizzato per scurire i capelli (Montignoso)

Droga: foglia e mallo  
 Proprietà: antisicrofuloso, ipotensivo, ipoglicemizzante, astringente, depurativo, antisettico e cheratinizzante  
 Componenti principali: inositolo, derivati flavonici, derivati naftochinonici: juglone, viamina C, tannino  
 Rif. bibliografici: 3, 11

*Juniperus communis* L. Cupressaceae

Uso accertato a: Casania  
 Nome comune: zinebro  
 Droga: galbuli  
 Proprietà: aromatico, tonico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: si è soliti utilizzare bacche di «zinebro» nella preparazione di numerose vivande, sia a scopo aromatizzante che come stimolante organico e tonico gastrico.

Droga: galbuli  
 Proprietà: diuretico, diaforetico, antisettico delle vie urinarie, balsamico, bechico, secretolitico, rubefacente  
 Componenti principali: olio essenziale, glucidi, acidi organici, cera, resina, un principio amaro  
 Rif. bibliografici: 2, 3

*Laurus nobilis* L. Lauraceae

Uso accertato a: Casania  
 Nome comune: alloro, orbaco  
 Droga: foglie  
 Proprietà: aromatico, tonico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: si è soliti aggiungere «orbaco» nella preparazione di alcune vivande, sia a scopo aromatizzante che come stimolante organico e tonico gastrico.

Droga: foglie, frutto  
 Proprietà: antisettico, aperitivo, antispasmodico, carminativo, digestivo, espettorante, stimolante, tonico, stomachico

Componenti principali: acidi organici, amari, olio essenziale costituito da pinene, fellandrene, eugenolo, geraniolo, linalolo; pectine, mucillagini, tannini.  
Rif. bibliografici: 10, 11

*Linum usitatissimum* L.

Linaceae

Uso accertato a: Forno, Massa, La Quercia  
Nome comune: lino  
Droga: semi  
Proprietà: antinfiammatorio, bechico  
Preparazione: cataplasma

Droga: semi  
Proprietà: emolliente, antinfiammatorio  
Componenti principali: idrati di carbonio (mucillagine, linamaroside, estere acido cumarico, estere acido caffeico, sali minerali, lipidi, protidi)  
Rif. bibliografici: 10

*Lippia citriodora* Kunth

Verbenaceae

Uso accertato a: Massa  
Nome comune: cedronella  
Droga: foglia  
Proprietà: digestivo  
Preparazione: alcoolito  
Osservazioni: le foglie sono utilizzate per preparare un liquore digestivo: una quarantina di foglie vengono tenute per due settimane in mezzo litro di alcool; quindi viene sciolto mezzo kg di zucchero in mezzo litro di acqua, e mescolato il tutto.

Droga: foglie  
Proprietà: antispasmodico, digestivo, stomachico  
Componenti principali: olio essenziale, sali minerali  
Rif. bibliografici: 10, 11

*Lycopersicon esculentum* Miller

Solanaceae

Uso accertato a: Massa  
Nome comune: pomodoro  
Droga: bacca  
Proprietà: antisetico  
Preparazione: pianta fresca  
Osservazioni: si usa applicare la metà di un pomodoro maturo, tenendola fasciata, sui foruncoli per favorirne la guarigione

Droga: frutto  
Proprietà: antisetico del cavo orale, ed oftalmico; stimolante dell'apparato digestivo; antiscorbutico  
Componenti principali: idrati di carbonio, rutina, solanina, vitamine A, B, e C  
Rif. bibliografici: 8

*Malus domestica* L.

Rosaceae

Uso accertato a: Sant'Eustachio  
Nome comune: mele  
Droga: frutto  
Proprietà: analgesico e blando lassativo  
Preparazione: decotto  
Osservazioni: il frutto e la relativa acqua di cottura vengono consumati come rimedio contro il mal di testa e la stitichezza

Droga: frutto  
Proprietà: disinfettante dell'apparato gastrointestinale, emostatico  
Componenti principali: acidi organici, glucidi, sali minerali, tannini, vitamine  
Rif. bibliografici: 11

*Malva sylvestris* L.

Malvaceae

Uso accertato a: Antona, Castagnola, Massa, La Quercia, Sant'Eustachio, Casania, Codena, Bedizzano, Colonnata, Forno, Equi, Vinca  
Nome comune: malva

Droga: foglie, parte aerea, pianta intera  
Proprietà: antinfiammatorio, detergente, depurativo, antidontalgico, antisetico, blando lassativo, antinfiammatorio del cavo orale, antivirale  
Preparazione: macerato acquoso, decotto

Osservazioni: si utilizza il macerato acquoso per fumenti, come rimedio al raffreddore; inoltre viene bevuto come rimedio contro l'ulcera, o adoperata per lavande intime (Antona); il decotto della parte aerea viene utilizzato come rimedio contro le ragadi, e per lavande intime (Castagnola), od utilizzato per gargarismi come antidontalgico ed antinfiammatorio del cavo orale (La Quercia, Casania, Codena), o consumato come blando lassativo (Sant'Eustachio). Inoltre è largamente diffuso l'uso di consumare il decotto della pianta intera come antinfiammatorio e depurativo (Colonnata, Equi, Forno, La Quercia, Sant'Eustachio, Vinca); sempre il decotto viene utilizzato come antivirale, (Bedizzano) per lavaggi agli occhi affetti da *Herpes*. Il decotto delle sole foglie (circa 15 foglie bollite per 5 minuti in 3/4 di litro d'acqua) viene bevuto in dose di un bicchiere ogni mattina, come cura per stimolare il fegato (Massa).

Droga: fiori, foglie  
Proprietà: antinfiammatorio, bechico, emolliente, lassativo, sedativo, pettorale.

Componenti principali: antocianosidi, mucillagine, olio essenziale, vitamine A, B, C, acido galatturonico; nelle foglie sono presenti anche sostanze resinose e pectiche, cellulosa, ossalato di calcio, numerose vitamine: A, B<sub>1</sub>, C, E; Mg(HCO<sub>3</sub>)<sub>2</sub>, K<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>; gossipina-3-solfato, ipoaletina-8-glucoside-3'-solfato; gossipetina-3-glucuronide e 3-solfato; monomalonato  
Rif. bibliografici: 2, 3, 9, 10, 11, 12

*Melissa officinalis* L.

Labiatae

Uso accertato a: Castagnola  
Nome comune: melissa  
Droga: foglie  
Proprietà: antinfiammatorio, sedativo  
Preparazione: decotto, infuso  
Osservazioni: il decotto delle foglie viene utilizzato come rimedio al raffreddore; l'infuso delle foglie è consumato come calmante.

Droga: sommità fiorite  
Proprietà: antispasmodico, sedativo, stomachico, carminativo, coleretico

Componenti principali: componenti polifenolici (acido caffeico), acidi organici (acido succinico), tannini, sali minerali, olio essenziale (pinene, limonene, citrale a,b, geraniolo)  
Rif. bibliografici: 10, 11

*Menta suaveolens* Ehrh. subsp. *suaveolens*

Labiatae

Uso accertato a: Equi  
Nome comune: mentastro

Droga: foglie  
 Proprietà: aromatico  
 Preparazione: infuso  
 Osservazioni: è consumato come gradevole bevanda.

Droga: sommità e foglie  
 Proprietà: stomachico, coleretico, carminativo, antispasmodico, aromatizzante  
 Componenti principali: oli essenziali, mentolo, esteri  
 Rif. bibliografici: 11

*Morus alba* L. Moraceae

Uso accertato a: Equi  
 Nome comune: gelso  
 Droga: foglia  
 Proprietà: antidiabetico  
 Preparazione: infuso

Droga: foglie, infruttescenze  
 Proprietà: astringente, antinfiammatorio faringeo, diuretico, vermifugo  
 Componenti principali: zuccheri, acido malico e citrico, carbonato di calcio, tannino  
 Rif. bibliografici: 8

*Myrtus communis* L. Myrtaceae

Uso accertato a: Antona, Forno, Montignoso, Massa  
 Nome comune: mortella  
 Droga: foglie  
 Proprietà: detergente, depurativo, antinfiammatorio e antinfiammatorio oftalmico, fumigatorio  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: il decotto viene utilizzato in fumenti come rimedio contro il raffreddore, e contro le irritazioni agli occhi (Montignoso); oppure si versa nell'acqua del bagno dei bambini, come rimedio agli arrossamenti della pelle, all'irritazione dovuta alle fasciature, ed al «lattime» (Antona, Forno, Montignoso, Massa)

Droga: foglie  
 Proprietà: antisettico, astringente, balsamico, espettorante, diuretico  
 Componenti principali: olio essenziale, principio amaro, tannini  
 Rif. bibliografici: 10, 11

*Nicotiana tabacum* L. Solanaceae

Uso accertato a: Massa  
 Nome comune: tabacco  
 Droga: foglia  
 Proprietà: antiparassitario  
 Preparazione: macerato acquoso  
 Osservazioni: si usa tenere in ammollo dei mozziconi di sigaretta per alcuni giorni; il macerato acquoso viene utilizzato per eliminare gli insetti delle piante, e come rimedio alla rogna dei conigli

Droga: foglia  
 Proprietà: sedativo, narcotico, emetico, antiparassitario, antispasmodico  
 Componenti principali: aminoacidi fra cui acido aspartico, treonina, serina, acido glutamico, prolina, glicina, alanina, alcaloidi inclusi nicotina, nornicotina, anabasina, anatalina  
 Rif. bibliografici: 5

*Olea europaea* L. Oleaceae

Uso accertato a: Equi, Forno, La Quercia, Montignoso, Sant'Eustachio  
 Nome comune: olivo  
 Droga: foglia, frutto  
 Proprietà: ipotensivo, antinfluenzale, antiotalgico, cicatrizzante  
 Preparazione: decotto, olio di spremitura dei frutti  
 Osservazioni: il decotto delle foglie viene bevuto come rimedio contro l'ipertensione (Equi). Piccole quantità di olio tiepido vengono poste nelle orecchie; si usa nello stesso modo, come antiotalgico, anche il «latte di mamma» (Montignoso, La Quercia, Sant'Eustachio). L'olio caldo viene usato per imbibire panni di lana, con i quali si fasciano i piedi, come cicatrizzante per rimedio contro le «setole». Viene usato anche come rimedio alle ustioni, ed associato al vino contro il mal di pancia dei bambini (Sant'Eustachio). Si usa inoltre l'olio come antinfluenzale per impacchi: si applica sul petto della carta di paglia imbevuta d'olio tiepido (Forno, La Quercia)

Droga: foglia, frutto  
 Proprietà: antiflogistico, calmante, colagogo, diuretico, emolliente, febrifugo, ipotensivo, lassativo, ipoglicemizzante  
 Componenti principali: flavoni, olivina, derivati terpenici, eterosidi, oleuropeina, esculina, lignanoglucoside, calicantoside, gliceridi, glucosidi, idrocarburi, vitamine.  
 Rif. bibliografici: 2, 3, 9, 10, 11, 12

*Origanum vulgare* L. Labiatae

Uso accertato a: Casania  
 Nome comune: origano  
 Droga: foglia  
 Proprietà: digestivo, aromatico  
 Preparazione: pianta fresca

Droga: sommità fiorite  
 Proprietà: antireumatico, antispasmodico, digestivo, espettorante, stimolante, stomachico  
 Componenti principali: amaro, gommoresine, olio essenziale, tannini  
 Rif. bibliografici: 10, 11

*Papaver rhoeas* L. Papaveraceae

Uso accertato a: Forno  
 Nome comune: rosolette  
 Droga: rosette basali  
 Proprietà: sedativo  
 Preparazione: cotte e condite, consumate come verdura  
 Osservazioni: entra nella composizione della «cucina»; vedi anche *Taraxacum officinale* Weber

Droga: petali  
 Proprietà: bechico, broncosedativo, diaforetico, narcotico, sedativo  
 Componenti principali: alcaloidi, antocianosidi, mucillagine, resine  
 Rif. bibliografici: 10, 11

*Parietaria diffusa* M. et K. Urticaceae

Uso accertato a: Antona, Bergiola, La Quercia, Sant'Eustachio, Equi, Colonnata, Forno, Massa, Montignoso, Sornano  
 Nome comune: corniola, vetriola, verdiola, gambirossi, sesenedi  
 Droga: foglie, radici, parte aerea

Proprietà: antiedematoso, tricostimolante, antinfiammatorio, depurativo, lenitivo, anticolesterolemizzante  
 Preparazione: pianta fresca, decotto, infuso  
 Osservazioni: si usa come antiedematoso, nella preparazione delle «chiarate», con bianco d'uovo e stoppa, contro le distorsioni (Antona); il decotto delle radici viene utilizzato come tricostimolante (Bergiola); il decotto della parte aerea trova impiego come depurativo ed antinfiammatorio (Colonnata, Forno, Massa, Montignoso, La Quercia); nel decotto talvolta si usano in associazione anche *Cynodon dactylon* (L.) Pers., *Malva sylvestris* L., *Salvia officinalis* L. (Sorgnano); sempre il decotto della parte aerea è utilizzato (Equi) come anticolesterolemizzante. L'infuso delle foglie viene utilizzato su ascessi e gonfiori per favorirne la guarigione (Sant'Eustachio). Le foglie fresche sono utilizzate per lenire l'irritazione dovuta a punture d'insetto ed il bruciore da contatto con ortica (Bergiola, La Quercia); sono inoltre impiegate, assieme a farina di grano, per la preparazione di gustose frittelle (La Quercia).

Droga: foglie  
 Proprietà: diuretico  
 Componenti principali: quercetina, canferolglicosidi, acido caffeico, fitosterina, saccarosio, nitrato di potassio, antociani, conina  
 Rif. bibliografici: 2, 3, 9

*Petroselinum sativum* Hoffm. Umbelliferae

Uso accertato a: Castagnola, Sorgnano  
 Nome comune: prezzemolo  
 Droga: foglie  
 Proprietà: galattofugo, abortivo  
 Preparazione: infuso  
 Osservazioni: l'infuso delle foglie è utilizzato al fine di porre termine all'allattamento (Castagnola); si ricorda anche che un tempo veniva utilizzato come abortivo (Sorgnano).

Droga: frutto, parti verdi, radice  
 Proprietà: abortivo, carminativo, diuretico  
 Componenti principali: glucoside, mucillagini, olio essenziale, sali minerali, zuccheri  
 Rif. bibliografici: 3, 5, 9

*Pinus pinaster* Aiton Pinaceae

Uso accertato a: Montignoso  
 Nome comune: pino  
 Droga: resina  
 Proprietà: bechico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: la droga viene leggermente scaldata, disposta su tessuto di canapa ed applicata sul petto, come rimedio contro la tosse

Droga: gemma, resina  
 Proprietà: antisettico, astringente, balsamico, broncosedativo, diuretico, rubefacente  
 Componenti principali: acidi organici, olio essenziale, principio amaro, tannini  
 Rif. bibliografici: 10, 11

*Pinus* sp. pl. Pinaceae

Uso accertato a: Antona  
 Nome comune: pino  
 Droga: germogli  
 Proprietà: antiasmatico

Preparazione: idrolito  
 Osservazioni: si utilizzano le specie di pino presenti nei rimboschimenti, che nell'area in esame sono per lo più rappresentate da *Pinus pinaster* Aiton, *Pinus nigra* Arnold, e *Pinus sylvestris* L.

Droga: gemma  
 Proprietà: antiflogistico delle vie respiratorie, diuretico, antisettico delle vie urinarie  
 Componenti principali: olio essenziale, una resina, pinicrina, sostanza amara  
 Rif. bibliografici: 12

*Plantago major* L. Plantaginaceae

Uso accertato a: Bergiola, Casania, Castagnola, Equi, Forno, Massa, La Quercia  
 Nome comune: tirafolla  
 Droga: foglia  
 Proprietà: antisettico, cicatrizzante  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: si applica la foglia fresca su tagli, piaghe e ferite per favorirne la guarigione; viene usata anche sui foruncoli, per favorirne la maturazione e quindi la guarigione (Bergiola, Casania, Castagnola, Equi, Forno, Massa, La Quercia). Le foglie inoltre vengono cotte con latte e farina di grano, in modo da ottenere un impasto da applicare su grossi foruncoli e sul «giradito», e fasciato con foglie fresche della stessa pianta (Castagnola, Forno). I semi di questa pianta vengono utilizzati come mangime per gli uccelli.

Droga: foglia  
 Proprietà: cicatrizzante, antiflogistico, astringente, antiemorragico, antisettico, diuretico, tonificante  
 Componenti principali: glicosidi, mucillagine, saponina, mannitolo, sorbitolo, aucobaside, acidi fenolici, tannini  
 Rif. bibliografici: 2, 3, 10, 11

*Potentilla reptans* L. Rosaceae

Uso accertato a: Equi  
 Nome comune: falsa fragola  
 Droga: foglia  
 Proprietà: depurativo  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: entra nella ricetta dei «Sette capi» (vedi anche *Cynodon dactylon* (L.) Pers. e *Santolina leucantha* Bertol.)

Droga: radice  
 Proprietà: astringente, antiemorragico, antidiarroico, antibatterico, antinfiammatorio e spasmolitico nelle enterocoliti, nelle gastroenteriti e nelle dissenterie con spasmi dolorosi  
 Componenti principali: composti fenolici (catecolo e acido protocatechico)  
 Rif. bibliografici: 8

*Prunus avium* L. Rosaceae

Uso accertato a: Montignoso  
 Nome comune: ciliegio  
 Droga: peduncoli dei frutti  
 Proprietà: depurativo  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: si usa consumare una tazzina del decotto al giorno, a digiuno, per depurarsi e dimagrire

Droga: picciolo del frutto  
 Proprietà: diuretico, antinfiammatorio  
 Componenti principali: sali di potassio, polifenoli, resine, tannini  
 Rif. bibliografici: 10, 11

*Rosmarinus officinalis* L. Labiatae

Uso accertato a: Bergiola, Sant'Eustachio  
 Nome comune: rosmarino  
 Droga: foglia  
 Proprietà: depurativo, antiemorroidario, antiasmatico  
 Preparazione: pianta fresca, decotto, fumenti  
 Osservazioni: si usa immergere le foglie nell'acqua del bagno (Bergiola); il decotto delle foglie viene usato per semicupio, come antiemorroidario (Sant'Eustachio). Le foglie, inoltre, sono impiegate in fumenti come antiasmatiche (Sant'Eustachio).

Droga: foglie, sommità fiorite  
 Proprietà: antireumatico, antisettico, antispasmodico, astringente, carminativo, digestivo, ipotensivo, stomachico, stimolante, diaforetico, aperiente, emmenagogo, febbrifugo, nervino, batteriostatico, coleretico, colagogo, antigastralgico  
 Componenti principali: alcaloidi, amari, flavonoidi, olio essenziale, acido rosmarinico, acido oleoico, acido ursolico, acido glicerico, acido nicotinicco, colina, vitamina C, tannino, saponine  
 Rif. bibliografici: 2, 5, 10, 11

*Rumex crispus* L. Polygonaceae

Uso accertato a: Casania  
 Nome comune: romice  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antiedematoso  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: è usata in associazione a *Parietaria diffusa* M. et K. Le foglie vengono pestate e amalgamate con bianco d'uovo e stoppa; il tutto viene utilizzato a mo' di ingessatura, in caso di distorsioni.

Droga: radice  
 Proprietà: tonico-amaro, depurativo  
 Componenti principali: derivati antracenici, tannini  
 Rif. bibliografici: 11

*Ruta chalepensis* L. Rutaceae

Uso accertato a: Castagnola, Forno, Massa, Sant'Eustachio, Casania  
 Nome comune: ruta  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antielmintico, antinfiammatorio, antinfiammatorio oftalmico  
 Preparazione: pianta fresca, decotto, infuso  
 Osservazioni: le foglie fresche vengono strofinate vicino alla bocca, come rimedio contro i vermi, in particolare per i bambini (Castagnola, Forno, Massa); con lo stesso scopo si usa bere il decotto delle foglie (Casania). Si usa far bere ai bambini l'infuso delle foglie, come rimedio contro le infiammazioni (Forno). Le foglie fresche si usano come rimedio contro le infiammazioni degli occhi: vengono masticate e quindi, così impastate, applicate sugli occhi (Sant'Eustachio).

Droga: pianta intera  
 Proprietà: abortivo, antielmintico, antireumatico, antispasmodico, digestivo, eudermico, rubefacente, sedativo

Componenti principali: alcaloidi, glucosidi, olio essenziale  
 Rif. bibliografici: 10, 11

*Salvia officinalis* L. Labiatae

Uso accertato a: Antona, Casania, Forno, Sant'Eustachio, Codena  
 Nome comune: salvia  
 Droga: foglia  
 Proprietà: depurativo, stomachico, digestivo, emetico  
 Preparazione: macerato acquoso, pianta fresca, decotto  
 Osservazioni: il macerato acquoso viene bevuto per depurare il fegato (Antona). Viene usato con lo stesso scopo anche a Sorgnano, dove è associata a *Parietaria diffusa* M. et K., *Cynodon dactylon* (L.) Pers. e *Malva sylvestris* L. Le foglie fresche trovano utilizzo come stomachico: si usa strofinarle sui denti (Casania, Forno, Sant'Eustachio). Il decotto delle foglie è usato come digestivo ed emetico (Codena), anche in associazione con *Rosmarinus officinalis* L. e *Citrus limon* (L.) Burm.

Droga: foglie, sommità fiorite  
 Proprietà: antinfiammatorio, antidiaforetico, battericida, digestivo, espettorante, eudermico, stimolante, diuretico, emmenagogo, stomachico, vulnerario, emostatico, antidrotico, ipoglicemizzante.  
 Componenti principali: amari, flavonoidi, tannini, olio essenziale costituito da tujone, acetato di linalile, canfora, borneolo, alfa- e beta-pinene, acetato di bornile, picrosalvina, resina, sostanze estrogene; triterpenoidi, acido ursolico e oleoico; acidi fumarico, cloragenico, caffeico, nicotinicco  
 Rif. bibliografici: 2, 3, 8, 10, 11, 12

*Sambucus nigra* L. Caprifoliaceae

Uso accertato a: Forno, Massa, Colonnata, Vinca, Equi, La Quercia, Sant'Eustachio, Sorgnano  
 Nome comune: sambuco  
 Droga: foglia, frutto, corteccia  
 Proprietà: analgesico, emolliente, antisettico, antinfiammatorio, antivirale, antidontalgico, antiedematoso  
 Preparazione: pianta fresca, sciroppo dei frutti, decotto  
 Osservazioni: le foglie fresche vengono applicate sulla pelle, come rimedio contro i gonfiori ed i dolori del seno (Forno), o sulle gambe, come rimedio ai gonfiori, per favorire l'eliminazione dell'edema (Equi, La Quercia, Sant'Eustachio). Ancora le foglie vengono utilizzate come antisettico per la cura delle ferite, applicandole direttamente sulla parte lesa, oppure, in decotto, per lavare le ferite stesse (Colonnata); foglie fresche infarinate sono utilizzate come antidontalgico: si applicano sui gonfiori provocati dal mal di denti (Sorgnano); con lo stesso scopo si utilizza la corteccia (Equi). Lo sciroppo ottenuto dai frutti trova impiego come emolliente, contro il raffreddore e il mal di gola (Massa). La corteccia è utilizzata come antinfiammatorio e antivirale: si applica sulle parti infiammate, sulle ferite e sulle affezioni da «fuoco di San Antonio» (Vinca).

Droga: fiori, foglie, frutto  
 Proprietà: antinevralgico, diaforetico, diuretico, emolliente, emostatico, lassativo, sudorifero, antireumatico, analgesico  
 Componenti principali: alcaloidi, antocianosidi, flavonoidi, mucillagini, olio essenziale, tannini.  
 Fiori: minerali, mucillagine, olio essenziale, costituenti polifenolici e flavonoidi; astragalina, isoquercitrina, rutina, acido p-cumarico, acido clorogenico.  
 Frutti: zuccheri, pectina, acidi organici.  
 Corteccia: alcaloidi, triterpeni, alfa-amirone, acido oleoico.  
 Foglia: eteroside cianogenetico (sambunigrósido)  
 Rif. bibliografici: 2, 3, 9, 10, 11

*Santolina leucantha* Bertol.

Compositae

Uso accertato a: Equi, Vinca, (Montignoso)  
 Nome comune: camomilla dei monti, pan di capra  
 Droga: fiori, capolini  
 Proprietà: sedativo, analgesico, antinfluenzale, antinfiammatorio oftalmico, antidepressivo, ricostituente del sistema nervoso  
 Preparazione: infuso, decotto, fumenti  
 Osservazioni: l'infuso dei capolini viene bevuto come calmante, sedativo, ed analgesico (Equi, Vinca); a Montignoso viene considerato calmante, sedativo, antidepressivo, ricostituente del sistema nervoso; ancora l'infuso dei fiori secchi viene utilizzato (Montignoso) come rimedio contro il raffreddore e contro le irritazioni degli occhi (per quanto riguarda Montignoso, le notizie sono state accertate presso signore che ne hanno appreso l'uso dai padri, cavatori presso le cave di Carrara); *Santolina leucantha* Bertol. entra nella ricetta conosciuta ad Equi come «Sette capi», un decotto depurativo, per il quale si usano i fiori di questa specie, la radice di *Cynodon dactylon* (L.) Pers., e le foglie di *Foeniculum vulgare* Miller, di *Teucrium chamaedrys* L., di *Salvia officinalis* L., di *Parietaria diffusa* M. et K., e di *Potentilla reptans* L.

Droga: capolini

Proprietà: vermifugo, emmenagogo, antispasmodico, sedativo, antinfiammatorio oftalmico

Componenti principali: chetoni terpenici, flavoni glicosilati, flavonoli, triterpeni, flavonoidi

Rif. bibliografici: 6, 7, 11.

*Satureja montana* L.

Labiatae

Uso accertato a: Forno  
 Nome comune: trombo  
 Droga: parte aerea  
 Proprietà: uso domestico e veterinario; aromatico, aperitivo  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: si è soliti aggiungere le foglie di questa specie, fresche od essiccate, a diverse vivande, sia a scopo aromatizzante che come stimolante organico e tonico gastrico. La parte aerea viene utilizzata per allontanare le formiche. Inoltre, questa pianta, con *Helichrysum italicum* (Roth) Don e *Ruta chalepensis* L., mescolate all'erba di bosco, viene usata come ricostituente per conigli sofferenti.

Droga: foglia

Proprietà: antiossidante, stomachico, antispasmodico, stimolante, tonico, aperitivo

Componenti principali: acido rosmarinico, carvacrolo, timolo

Rif. bibliografici: 8, 11

*Sedum telephium* L.

Crassulaceae

Uso accertato a: Equi, Sorgnano  
 Nome comune: erba grassa  
 Droga: foglia  
 Proprietà: antisettico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: viene applicato sulle ferite e sui foruncoli, per favorirne la maturazione e la guarigione

Droga: foglia

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

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

Rif. bibliografici: 9, 10, 13, 14

*Solanum tuberosum* L.

Solanaceae

Uso accertato a: Antona, Forno, Sant'Eustachio, Sorgnano  
 Nome comune: patata  
 Droga: tubero  
 Proprietà: antidontalgico, analgesico, bechico, anticatarrale, espettorante, emolliente, lenitivo  
 Preparazione: tubero fresco sezionato, pianta fresca  
 Osservazioni: fettine sbucciate vengono tenute in bocca, in caso di mal di denti (Antona), o poste sulla cute ustionata (Sant'Eustachio, Sorgnano), o fasciate sulla fronte, contro il mal di testa (Forno). I tuberi, ammorbidenti dalla cottura alla brace, sono consumati come rimedio contro tosse e raffreddore (Sant'Eustachio).

Droga: fecola, parti aeree, radice

Proprietà: antiflogistico, antinevralgico, analgesico, calmante, emolliente, aperiente, battericida, emetico, galattogogo

Componenti principali: alcaloidi, amido, enzimi, polifenoli, Mg, Na, K, Cu, S, Cl; zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio) e polisaccaridi; aminoacidi fra cui arginina, lisina, fenilalanina, treonina, valina; inoltre acido alfa-aminobutirrico, beta-alanina, acidi lattico, succinico, ossalico, malico, tartarico.

Rif. bibliografici: 5, 10, 11

*Taraxacum officinale* Weber

Compositae

Uso accertato a: Antona  
 Nome comune: piscialetto  
 Droga: foglia

Proprietà: emostatico; lassativo

Preparazione: pianta fresca

Osservazioni: le foglie tritate sono utilizzate per fermare le perdite di sangue, anche negli animali. Le foglie entrano nella composizione della «cucina», un decotto di molte specie erbacee, consumato come primo piatto, la cui prima acqua di cottura viene utilizzata come lassativo

Droga: foglia, radice

Proprietà: colagogo, coleretico, disintossicante, diuretico, eupeptico, lassativo, amaro-tonico, depurativo, aperiente.

Componenti principali: amari, flavonoidi, idrati di carbinio, resina, vitamine.

Radice: taraxacina, inulina, glutina.

Pianta: fitosteroli, tarassasterolo, omtarassasterolo, saponina, arabinosio, acido beta-idrossifenilacetico, acidi cerotico, linoleico, linolenico, melissico, oleico e palmitico

Rif. bibliografici: 5, 10, 11, 12.

*Teucrium chamaedrys* L.

Labiatae

Uso accertato a: Bergiola, La Quercia, Casania, Forno, Sant'Eustachio, Vinca, Equi  
 Nome comune: calandrina  
 Droga: parte aerea  
 Proprietà: antipiretico, ipotensivo, depurativo, astringente  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: il decotto viene utilizzato come antipiretico ed antiipertensivo (Bergiola), come rimedio contro la gastroenterite (Quercia, Sant'Eustachio, Vinca), e come depurativo (Casania, Forno, Equi, La Quercia).

Droga: sommità fiorite

Proprietà: amaro, tonico, vulnerario, stimolante, astringente intestinale, antisettico, cicatrizzante

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

Rif. bibliografici: 8, 10, 11

*Teucrium polium* L. subsp. *capitatum* (L.) Arcang.  
Labiatae

Usò accertato a: Bergiola  
 Nome comune: erba  
 Droga: parte aerea  
 Proprietà: depurativa e ricostituente  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: questa specie, molto nota in paese pur non avendo un nome comune che la identifica, viene considerata una vera panacea.

Droga: sommità fiorite  
 Proprietà: amaro-tonico, astringente, stimolante, vulnerario.  
 Componenti principali: acetato di borniolo  
 Rif. bibliografici: 8, 11

*Thymus* sp. pl. Labiatae

Usò accertato a: Antona  
 Nome comune: poverino  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antielmintico  
 Preparazione: enolito  
 Osservazioni: le foglie vengono pestate nel mortaio assieme a spicchi d'aglio (*Allium sativum* L.), e raccolte in un fazzoletto; questo viene immerso e tenuto a macerare in un po' di vino, che viene quindi bevuto a piccoli sorsi. A questo scopo vengono usate indistintamente diverse specie di timo, e precisamente *Thymus pulegioides* L., *Th. vulgaris* L., *Th. striatus* Vahl, *Th. longicaulis* Presl

Droga: intera pianta fiorita  
 Proprietà: espettorante, batteriostatico  
 Componenti principali: acido caffeico, acido rosmarinico, acido ur-solico, acido oleanoico, terpeni (timolo, carvacrolo, pinene)  
 Rif. bibliografici: 11

*Tilia cordata* Miller Tiliaceae

Usò accertato a: Castagnola  
 Nome comune: tiglio  
 Droga: foglie  
 Proprietà: bechico  
 Preparazione: infuso

Droga: infiorescenze, legno  
 Proprietà: antispasmodico, assorbente intestinale, bechico, diaforetico, diuretico, emolliente, sedativo.  
 Componenti principali: flavonoidi, glucoside, mucillagini, saponoside, olio essenziale, tannini.  
 Rif. bibliografici: 11

*Tragopogon porrifolius* L. subsp. *porrifolius*  
Compositae

Usò accertato a: Castagnola  
 Nome comune: radiche amare  
 Droga: radice  
 Proprietà: lassativo  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: si usa consumare l'acqua di cottura come lassativo

Droga: radice  
 Proprietà: diuretico, aperitivo, antiarteriosclerotico, ipotensivo, anti-reumatico, antigottoso, antidiabetico.  
 Componenti principali: glucidi, alcol cerilico, inositolo, manitolo, lactucerolo, isoinosita, manita, una fitosterina  
 Rif. bibliografici: 8, 11.

*Triticum aestivum* L. Gramineae

Usò accertato a: Forno, Massa, Montignoso  
 Nome comune: grano  
 Droga: cariosside  
 Proprietà: antinfiammatorio, antiedematoso  
 Osservazioni: si usa preparare le cosiddette «chiarate» con stoppa, chiaro d'uovo e farina di grano, con le quali si effettuano delle fasciature, come rimedio alle distorsioni. A Montignoso si usa il levame (pasta di grano in levitazione) per fare impacchi come rimedio contro gli accessi

Droga: crusca, frutto  
 Proprietà: lassativo  
 Componenti principali: gliceridi, protidi, vitamine  
 Rif. bibliografici: 11

*Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy Crassulaceae

Usò accertato a: Sant'Eustachio  
 Nome comune: coppedè  
 Droga: foglie  
 Proprietà: antisettico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: le foglie appena colte vengono fasciate su tagli e piccole ferite, per favorirne la guarigione

Droga: foglie  
 Proprietà: diuretico, emolliente, rinfrescante  
 Componenti principali: coloranti, gomme, mucillagine, olio essenziale.  
 Rif. bibliografici: 10

*Urtica* sp. pl. Urticaceae

Usò accertato a: Antona, Bergiola, Castagnola, Montignoso, Sorgnano, Casania, Vinca  
 Nome comune: ortica  
 Droga: foglie, radici  
 Proprietà: detergente, tricoestimolante, antinfiammatorio, depurativo  
 Preparazione: macerato alcoolico, macerato acquoso, decotto  
 Osservazioni: il macerato alcoolico delle foglie è utilizzato per la pulizia del cuoio capelluto e dei capelli (Antona); per rinforzare i capelli si utilizza il decotto della radice (Bergiola); talvolta si usa il decotto delle foglie, od il macerato acquoso, ottenuto tenendo le foglie in acqua per una notte, per rinforzare i capelli, nell'ultimo risciacquo della chioma, dopo lo shampoo (Castagnola, Montignoso, Sorgnano). Il decotto delle foglie viene inoltre impiegato, come depurativo ed antinfiammatorio (Vinca), anche in associazione alla radice di *Parietaria diffusa* M. et K. Entra anche (Casania) nella preparazione della «cucina» (vedi nota a *Taraxacum officinale* Weber).

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 steroidei, tannini, fenilpropani, lignani  
 Rif. bibliografici: 1, 5

*Veratrum album* L. Liliaceae

Usò accertato a: Montignoso  
 Nome comune: velatro

Droga: foglie  
 Proprietà: antiparassitario  
 Preparazione: decotto  
 Osservazioni: il decotto viene utilizzato per lavare la testa, come rimedio contro i pidocchi

Droga: rizoma  
 Proprietà: ipotensivo, bradicardico, tetanizzante, inibitorio dei centri vegetativi del sistema nervoso, stamutatorio, antireumatico, antigottoso, antipruriginoso, parassitocida, antifungino  
 Componenti principali: basi alcaloidiche a struttura steroidea; alcalamine libere (veratramina, jervina, germina); glucoalcaloidi (pseudojervina, veratrosina); esteri.  
 Rif. bibliografici: 3, 11

*Verbascum thapsus* L. Scophulariaceae

Uso accertato a: Vinca, Sorgnano  
 Nome comune: pelone, tasso barbasso  
 Droga: foglia  
 Proprietà: depurativo, antidontalgico, antinfiammatorio  
 Preparazione: decotto, infuso  
 Osservazioni: Il decotto è utilizzato come rimedio contro le infiammazioni intestinali (Vinca); l'infuso, preparato utilizzando 2 o 3 foglie per litro d'acqua, viene impiegato come collutorio contro il mal di denti, o bevuto come rimedio contro la cistite, le emorroidi ed i problemi della prostata (Sorgnano)

Droga: fiori, foglie  
 Proprietà: antinfiammatorio, emolliente, emostatico, espettorante, pettorale, diuretico  
 Componenti principali: flavonoidi, idrati di carbonio, olio essenziale, saponine, tannini, principi di natura iridoide, mucillagine  
 Rif. bibliografici: 10, 11

*Verbena officinalis* L. Verbenaceae

Uso accertato a: Vinca  
 Nome comune: erba  
 Droga: parte aerea  
 Proprietà: analgesico  
 Preparazione: pianta fresca  
 Osservazioni: la pianta fresca viene pestata, e fasciata sulle ginocchia come rimedio contro i dolori articolari

Droga: sommità fiorite, pianta intera  
 Proprietà: emmenagogo, galattogogo, fluidificante, espettorante, antinfiammatorio dell'apparato respiratorio, vulneraria, diuretica  
 Componenti principali: glucoside (verbenalina), sostanze flavonoidiche (artemetina), terpeni (verbenone)  
 Rif. bibliografici: 8, 11

*Vitis vinifera* L. Vitaceae

Uso accertato a: Sant'Eustachio, Massa, Montignoso  
 Nome comune: vite  
 Droga: frutto  
 Proprietà: decongestionante, analgesico, antiparassitario  
 Preparazione: fermentazione alcolica del frutto, acetificazione del vino  
 Osservazioni: si usa fasciare la fronte con una pezza imbevuta d'aceto, come rimedio contro il mal di testa (Massa, Montignoso). L'aceto viene utilizzato per frizionare il cuoio capelluto, come rimedio contro i pidocchi (Montignoso). Il vino caldo è utilizzato per favorire la guarigione dal raffreddore (Sant'Eustachio).

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, flavolani, (+)-catechine, (-)-epicatechine, 2-quercetinglucoside, leucoantocianidina, procianidina B1, acido oleoico, beta-amirina, beta-sitosterina  
 Rif. bibliografici: 9, 10

## CONCLUSIONI

Le specie medicinali individuate nelle aree esaminate sono oltre 70, appartenenti a 34 famiglie, delle quali le più numerose risultano essere Labiatae e Compositae. Da notare la presenza, nelle conoscenze tradizionali, di «ricette» con specie vegetali da usarsi in maniera associata; si ricorda quella conosciuta ad Equi come dei «sette capi». L'uso di associare diverse specie vegetali è abbastanza singolare, e non era fino ad oggi emerso da analoghe indagini etno-farmaco-botaniche svolte nelle zone limitrofe, se non sporadicamente. La droga utilizzata più frequentemente è rappresentata dalla foglia, o da tutte le parti aeree della pianta. I tipi di preparazione più largamente impiegati sono la pianta fresca, il decotto, e l'infuso. Più frequentemente i semplici vengono usati nella fitoterapia locale come antinfiammatorio, depurativo, analgesico, antisetico, antidontalgico, cheratolitico e antielmintico. L'utilizzazione di alcune specie risulta, a nostro avviso, di particolare interesse, poiché l'uso riscontrato sul territorio non viene riportato nella bibliografia consultata; le più significative tra queste specie sono riportate nella tabella seguente (Tab. 1):

Tab. 1 - Entità per le quali l'uso tradizionale differisce da quanto indicato in letteratura.

<i>Ceterach officinarum</i> DC.	Antinfiammatorio, depurativo
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.	Analgesico
<i>Cupressus sempervirens</i> L.	Antiodontalgico
<i>Fraxinus ornus</i> L.	Antielmintico
<i>Malva sylvestris</i> L.	Antivirale
<i>Morus alba</i> L.	Antidiabetico
<i>Parietaria diffusa</i> M. et K.	Anticolesterolemizzante, tricostimolante, antiedematoso
<i>Rumex crispus</i> L.	Antiedematoso
<i>Ruta chalepensis</i> L.	Antinfiammatorio, antinfiammatorio oftalmico
<i>Sambucus nigra</i> L.	Antivirale
<i>Santolina leucantha</i> Bertol.	Antinfluenzale, analgesico
<i>Taraxacum officinale</i> Weber	Emostatico
<i>Teucrium chamaedrys</i> L.	Antipiretico, ipotensivo
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Antisetico
<i>Verbascum thapsus</i> L.	Antiodontalgico, rinfrescante

Per quanto riguarda alcuni dei semplici indicati nella Tabella 1, l'uso riscontrato sul territorio delle Apuane settentrionali, pur non essendo citato nella bibliografia di riferimento, costituisce anche una interessante

conferma di quanto appurato recentemente, in lavori analoghi riguardanti territori limitrofi. È il caso di *Ceterach officinarum* DC., utilizzato anche nella bassa Val di Magra come depurativo del fegato, e di *Verbascum thapsus* L., che sempre nella stessa zona trova impiego come depurativo (Maccioni *et al.*, 1995); per *Sambucus nigra* L., presunte proprietà antivirali sono state constatate sia nella bassa Val di Magra (Maccioni *et al.*, 1995), sia nella Garfagnana appenninica (Uncini Manganeli e Tomei, 1996).

Infine si nota una curiosa coincidenza tra l'originale utilizzazione di *Ruta chalepensis* L. come antinfiammatorio oftalmico e quanto si legge nella «Regola sanitaria salernitana», dell'XI-XII secolo: «*Nobilis est ruta, quia lumina reddit acuta; auxilio rutae vir quippe videbis acute*».

Da quanto si è potuto osservare, il bagaglio di conoscenze tradizionali non è sempre direttamente proporzionale all'età delle persone contattate. Emerge in ogni caso il fatto che le conoscenze trasmesse fino ad oggi sono solo il parziale ricordo di una tradizione passata più viva e ricca.

La trasmissione delle tradizioni riguardanti gli usi di specie vegetali non è avvenuta in maniera uniforme nelle zone indagate.

L'uso di specie vegetali largamente impiegate anche altrove caratterizza le zone pianiziali o collinari (Antona, Castagnola, Massa, Montignoso, Forno). Le attività agricole e quelle legate alla pastorizia hanno evidentemente consentito di mantenere, in queste zone, sia un contatto più diretto col mondo vegetale, sia una maggiore possibilità di scambi culturali con le popolazioni vicine.

Nei paesi montani, tradizionalmente legati all'economia del marmo (Bergiola, Codena, Colonnata, Sorgnano, Vinca ed Equi), le specie sono numericamente inferiori, ma spesso caratteristiche di una ristretta zona, o di un solo paese.

Le diverse peculiarità presenti nelle tradizioni popolari sono evidentemente dovute all'isolamento delle frazioni più decentrate, che, rimanendo marginali a profonde e rapide modificazioni culturali, hanno potuto mantenere il proprio bagaglio tradizionale.

## APPENDICE I

### Elenco delle droghe

#### Bulbo

*Allium cepa*; *Allium sativum*

#### Capolino

*Bellis perennis*; *Chamomilla recutita*; *Santolina leucantha*

#### Cariosside

*Triticum aestivum*

#### Corteccia

*Fraxinus ornus*; *Sambucus nigra*

#### Fiore

*Chamomilla recutita*; *Citrus* sp. pl. (*C. aurantium* e *C. sinensis*); *Crataegus monogyna* subsp. *monogyna*; *Santolina leucantha*

#### Foglia

*Allium sativum*; *Apium nodiflorum*; *Artemisia absinthium*; *Brassica oleracea*; *Buxus sempervirens*; *Castanea sativa*; *Chamomilla recutita*; *Citrus limon*; *Clematis vitalba*; *Corylus avellana*; *Foeniculum vulgare*; *Juglans regia*; *Laurus nobilis*; *Lippia citriodora*; *Malva sylvestris*; *Melissa officinalis*; *Menta suaveolens* subsp. *suaveolens*; *Morus alba*; *Myrtus communis*; *Nicotiana tabacum*; *Olea europaea*; *Origanum vulgare*; *Parietaria diffusa*; *Petroselinum sativum*; *Plantago major*; *Potentilla reptans*; *Rosmarinus officinalis*; *Rumex crispus*; *Ruta chalepensis*; *Salvia officinalis*; *Sambucus nigra*; *Sedum telephium*; *Taraxacum officinale*; *Thymus* sp. pl.; *Tilia cordata*; *Umbilicus rupestris*; *Urtica* sp. pl.; *Veratrum album*; *Verbascum thapsus*

#### Fronda

*Ceterach officinarum*

#### Frutto

*Capsicum annuum*; *Citrus limon*; *Lycopersicon esculentum*; *Malus domestica*; *Olea europaea*; *Prunus avium*; *Sambucus nigra*; *Vitis vinifera*

#### Fusto

*Foeniculum vulgare*

#### Galbulo

*Cupressus sempervirens*; *Juniperus communis*

#### Germogli

*Arundo donax*; *Clematis vitalba*; *Pinus* sp. pl.

#### Lattice

*Chelidonium majus*; *Ficus carica*

#### Mallo

*Juglans regia*

#### Parte aerea

*Calamintha nepeta*; *Helichrysum italicum*; *Malva sylvestris*; *Parietaria diffusa*; *Satureja montana*; *Teucrium chamaedrys*; *Teucrium polium* subsp. *capitatum*; *Verbena officinalis*

#### Peduncoli dei frutti

*Prunus avium*

#### Pianta intera

*Cynodon dactylon*; *Malva sylvestris*

#### Radice

*Cynodon dactylon*; *Gentiana asclepiadea*; *Parietaria diffusa*; *Tragopogon porrifolius* subsp. *porrifolius*; *Urtica* sp. pl.

#### Resina

*Pinus pinaster*

#### Rosetta basale

*Papaver rhoeas*

#### Seme

*Castanea sativa*; *Foeniculum vulgare*; *Linum usitatissimum*

#### Succo

*Citrus limon*

#### Tubero

*Solanum tuberosum*

## APPENDICE II

**Elenco delle proprietà medicinali****Abortivo***Petroselinum sativum***Analgesico***Brassica oleracea; Citrus limon; Cynodon dactylon; Foeniculum vulgare; Malus domestica; Sambucus nigra; Santolina leucantha; Solanum tuberosum; Verbena officinalis; Vitis vinifera***Antiasmatico***Pinus sp. pl.; Rosmarinus officinalis***Anticatarrale***Solanum tuberosum***Anticolesterolemizzante***Parietaria diffusa***Antidepressivo***Santolina leucantha***Antidiarroico***Citrus limon; Teucrium chamaedrys***Antidrotico***Juglans regia; Helichrysum italicum***Antiedematoso***Castanea sativa; Parietaria diffusa; Rumex crispus; Sambucus nigra; Triticum aestivum***Antielmintico***Allium sativum; Fraxinus ornus; Olea europaea; Ruta chalepensis; Ruta chalepensis; Thymus sp. pl.***Antiemorroidario***Rosmarinus officinalis***Antinfiammatorio***Apium nodiflorum; Ceterach officinarum; Chamomilla recutita; Cynodon dactylon; Foeniculum vulgare; Linum usitatissimum; Malva sylvestris; Melissa officinalis; Myrtus communis; Parietaria diffusa; Ruta chalepensis; Sambucus nigra; Santolina leucantha; Teucrium chamaedrys; Triticum aestivum; Urtica sp. pl.; Verbascum thapsus***Antinfluenzale***Olea europaea; Santolina leucantha***Antiodontalgico***Cupressus sempervirens; Malva sylvestris; Sambucus nigra; Solanum tuberosum; Verbascum thapsus***Antiotalgico***Olea europaea***Antiparassitario***Nicotiana tabacum; Veratrum album; Vitis vinifera***Antipiretico***Teucrium chamaedrys***Antireumatico***Brassica oleracea***Antisetico***Allium sativum; Castanea sativa; Lycopersicon esculentum; Malva sylvestris; Plantago major; Sambucus nigra; Sedum telephium; Umbilicus rupestris***Antivirale***Malva sylvestris; Sambucus nigra***Aperitivo***Satureja montana***Astringente***Teucrium chamaedrys***Bechico***Bellis perennis; Castanea sativa; Linum usitatissimum; Pinus pinaster; Solanum tuberosum; Tilia cordata***Carminativo***Foeniculum vulgare***Cheratolitico***Allium cepa; Allium sativum; Chelidonium majus; Ficus carica***Cicatrizzante***Olea europaea; Plantago major***Decongestionante***Vitis vinifera***Dentifricio***Juglans regia***Depurativo***Ceterach officinarum; Malva sylvestris; Prunus avium; Salvia officinalis***Detergente***Malva sylvestris; Myrtus communis; Urtica sp. pl.***Digestivo***Citrus limon; Lippia citriodora; Origanum vulgare; Salvia officinalis***Diuretico***Allium cepa***Emetico***Salvia officinalis***Emmenagogo***Artemisia absinthium***Emolliente***Foeniculum vulgare; Sambucus nigra; Solanum tuberosum***Emostatico***Taraxacum officinale***Espettorante***Solanum tuberosum***Fumigatorio***Myrtus communis***Galattofugo***Petroselinum sativum***Insettifugo***Helichrysum italicum***Ipotensivo***Allium sativum; Olea europaea; Teucrium chamaedrys***Lassativo***Brassica oleracea; Chamomilla recutita; Malus domestica; Malva sylvestris; Taraxacum officinale; Tragopogon porrifolius subsp. porrifolius*

**Lenitivo dell'irritazione dovuta a punture d'insetto e del bruciore da contatto con ortica***Parietaria diffusa***Lenitivo***Solanum tuberosum***Ricostituente***Gentiana asclepiadea; Santolina leucantha; Teucrium polium* subsp. *capitatum***Rinfrescante***Allium cepa; Arundo donax; Corylus avellana; Crataegus monogyna* subsp. *monogyna; Cynodon dactylon; Juglans regia; Malva sylvestris; Myrtus communis; Parietaria diffusa; Potentilla reptans; Rosmarinus officinalis; Teucrium chamaedrys; Urtica* sp. pl.; *Verbascum thapsus***Rubefacente***Citrus limon***Sedativo***Melissa officinalis; Papaver rhoeas; Santolina leucantha***Stimolante***Calamintha nepeta***Stomatico***Salvia officinalis***Tonico***Calamintha nepeta; Juniperus communis; Laurus nobilis***Tricostimolante***Buxus sempervirens; Capsicum annuum; Parietaria diffusa; Urtica* sp. pl.**Vescicatorio***Clematis vitalba*

## INDICE DEI NOMI VOLGARI

- Aglione (*Allium sativum* L.)  
 Alloro (*Laurus nobilis* L.)  
 Arancio (*Citrus* sp. pl.)  
 Assenzio (*Artemisia absinthium* L.)  
 Biancospino (*Crataegus monogyna* Jacq. subsp. *monogyna*)  
 Bosso (*Buxus sempervirens* L.)  
 Calandrina (*Teucrium chamaedrys* L.)  
 Camomilla (*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert)  
 Camomilla dei monti (*Santolina leucantha* Bertol.)  
 Canne (*Arundo donax* L.)  
 Canutello (*Helichrysum italicum* (Roth) Don)  
 Castagno (*Castanea sativa* Miller)  
 Cavolo fiore (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis* L.)  
 Cedronella (*Lippia citriodora* Kunth)  
 Ciliegio (*Prunus avium* L.)  
 Cipolla (*Allium cepa* L.)  
 Cipresso (*Cupressus sempervirens* L.)  
 Coppedè (*Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy)  
 Corniola (*Parietaria diffusa* M. et K.)  
 Crescione (*Apium nodiflorum* (L.) Lag.)  
 Erba grassa (*Sedum telephium* L.)  
 Erba (*Teucrium polium* L. subsp. *capitatum* (L.) Arcang.)  
 Erba (*Verbena officinalis* L.)  
 Erba degli straccioni (*Clematis vitalba* L.)  
 Erba per i purioni (*Chelidonium majus* L.)  
 Erba porrina (*Chelidonium majus* L.)  
 Falsa fragola (*Potentilla reptans* L.)  
 Felcetta (*Ceterach officinarum* DC.)  
 Fico (*Ficus carica* L.)  
 Finocchio selvatico o coltivato (*Foeniculum vulgare* Miller)  
 Frassino (*Fraxinus ornus* L.)  
 Gambirossi (*Parietaria diffusa* M. et K.)  
 Gelso (*Morus alba* L.)  
 Genziana (*Gentiana asclepiadea* L.)  
 Gramigna (*Cynodon dactylon* (L.) Pers.)  
 Grano (*Triticum aestivum* L.)  
 Liane (*Clematis vitalba* L.)  
 Limone (*Citrus limon* (L.) Burm.)  
 Lino (*Linum usitatissimum* L.)  
 Maggioline (*Bellis perennis* L.)  
 Malva (*Malva sylvestris* L.)  
 Mele (*Malus domestica* L.)  
 Melissa (*Melissa officinalis* L.)  
 Mentastro (*Menta suaveolens* Ehrh. subsp. *suaveolens*)  
 Mortella (*Myrtus communis* L.)  
 Muschio di San Giovanni (*Helichrysum italicum* (Roth) Don)  
 Nepetella (*Calamintha nepeta* (L.) Savi)  
 Nocciolo (*Corylus avellana* L.)  
 Noce (*Juglans regia* L.)  
 Olivo (*Olea europaea* L.)  
 Orbaco (*Laurus nobilis* L.)  
 Origano (*Origanum vulgare* L.)  
 Ortica (*Urtica* sp. pl.)  
 Pan di capra (*Santolina leucantha* Bertol.)  
 Patata (*Solanum tuberosum* L.)  
 Pelone (*Verbascum thapsus* L.)  
 Peperoni rossi (*Capsicum annuum* L.)  
 Pino (*Pinus pinaster* Aiton)  
 Pino (*Pinus* sp. pl.)  
 Piscialetto (*Taraxacum officinale* Weber)  
 Pomodoro (*Lycopersicon esculentum* Miller)  
 Poverino (*Thymus* sp. pl.)  
 Prezzemolo (*Petroselinum sativum* Hoffm.)  
 Radice amare (*Tragopogon porrifolius* L. subsp. *porrifolius*)  
 Romice (*Rumex crispus* L.)  
 Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.)  
 Rosolette (*Papaver rhoeas* L.)  
 Ruta (*Ruta chalepensis* L.)  
 Salvia (*Salvia officinalis* L.)  
 Sambuco (*Sambucus nigra* L.)  
 Sesenedi (*Parietaria diffusa* M. et K.)  
 Tabacco (*Nicotiana tabacum* L.)  
 Tasso barbasso (*Verbascum thapsus* L.)  
 Tiglio (*Tilia cordata* Miller)  
 Tirafila (*Plantago major* L.)  
 Tombolo (*Helichrysum italicum* (Roth) Don)  
 Trombo (*Satureja montana* L.)  
 Velatro (*Veratrum album* L.)  
 Verdiola (*Parietaria diffusa* M. et K.)  
 Verza (*Brassica oleracea* L. var. *sabauda* L.)  
 Vetriola (*Parietaria diffusa* M. et K.)  
 Vite (*Vitis vinifera* L.)  
 Zinebro (*Juniperus communis* L.)

## BIBLIOGRAFIA

- A.A.V.V. (1984). Repertorio fitoterapico. Refit 1994. O.E.M.F., Milano.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E. (1951). Manuale di Fito-terapia. Inverni e Della Beffa, Milano.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E. (1954). Piante medicina-  
li. Inverni e 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'inte-  
resse locale per la conoscenza e l'uso del territorio (Orecchiella,  
27 ottobre 1991). *Studi Versiliesi*, 6-7 (1993): 77-109.
- CORSI G., PAGNI A.M. (1979). Piante selvatiche di uso alimentare  
in Toscana. Pacini Editore, Pisa.
- 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 (1980): 309-386.
- 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., ALESSANDRINI A. (1988). Aspetti della flora e ve-  
getazione dell'Appennino settentrionale dal M. Maggiorasca  
alle Alpi Apuane e al M. Fumaiolo. *Mem. Accad. Lunig. Sci.*  
"G. Capellini", 51-53 (1981-83): 1-57.
- FLAMINI G., CAROTI GHELLI G., CIONI P.L., MORELLI I. (1994).  
Costituenti da *Santolina pinnata*. Atti del 7° Convegno Nazio-  
nale della Società Italiana di Fitochimica (Urbino, 15-17 set-  
tembre 1994). *Studi Urbinati*, anno 67°, serie C 36 (1994):  
155-159.
- FLAMINI G., CAROTI GHELLI G., PISTELLI L., MORELLI I. (1994).  
Phenolic Compounds from *Santolina pinnata*. *Planta Medica*  
60: 97.
- FONT QUER P. (1988). Plantas medicinales, Labor, Barcelona.
- GARBARI F., BECHI N. (1992). Tipificazione di specie apuane di  
Antonio Bertoloni. Atti del Convegno: Studi sulla flora del-  
l'Appennino settentrionale ed Alpi Apuane in celebrazione di  
Antonio Bertoloni (1775-1869). *Mem. Accad. Lunig. Sci.* «G.  
Capellini», 60-61 (1990-1991): 161-176.
- HEGNAUER R. (1962-'90). Chemotaxonomie der Pflanzen. Voll.  
1-9. Birkhauser Verlag.
- MACCIONI S., TOMEI P.E., RIZZO A. (1995). L'uso medicinale delle  
specie vegetali selvatiche e coltivate nella tradizione popolare  
della bassa Val di Magra. *Mem. Accad. Lunig. Sci.* «G. Capel-  
lini», 64-65 (1994-1995): 389-435.
- NEGRI G. (1979). Erbario Figurato, U. Hoepli, Milano.
- PARIS R.R., MOYSE H. (1971). Matière Medicale, voll. 1-3, Mas-  
son, Paris.
- PIGNATTI S. (1982). Flora d'Italia. Edagricole, Bologna.
- TADDEI I., GIACHETTI D. (1980). Fondamenti di farmacognosia.  
Grasso, Bologna.
- TARGIONI-TOZZETTI A. (1847). Corso di botanica medico-farma-  
ceutica e di materia medica. Firenze.
- TOMEI P.E., MONTI G., ONNIS A. (1988). Specie vegetali coltiva-  
te e spontanee di uso alimentare e medicinale nella tradizione  
popolare della Garfagnana. Pacini Editore, Pisa.
- UNCINI MANGANELLI R.E., TOMEI P.E. (1996). Indagini farmaco-  
botaniche in Garfagnana (LU): il versante appenninico. *Atti*  
*Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Ser. B* 102 (1995): 3-18.
- 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 25 marzo 1997; ult. bozze 6 ottobre 1998)