

Erbe e Piante Medicinali

Curarsi con le piante medicinali

Da millenni l'uomo ha trovato nelle piante preziosi alleati per l'igiene e la salute del suo corpo, ed anche dello spirito; già nei secoli passati i primi medici utilizzavano fiori, radici, foglie e cortecce per produrre cataplasmi, tisane o unguenti medicamentosi. In tempi più recenti, nelle prime università, le facoltà che si occupavano di scienze mediche consideravano di grande importanza l'erboristeria e la conoscenza dei semplici, ovvero delle piante che potevano essere utilizzate singolarmente come cure per malanni di vario genere.

Con l'avvento del metodo scientifico molte di queste conoscenze su **Erbe e piante medicinali** sono arrivate a noi, che ancora oggi utilizziamo farmaci i cui principi attivi sono di origine vegetale, anche se ormai spesso si tratta di prodotti di sintesi; utilizzando la conoscenza del mondo vegetale, e la chimica moderna si è potuto spesso potenziare e migliorare i principi attivi presenti nelle piante, rendendoli disponibili in grandi quantità e per tutto l'arco dell'anno.

Una moda o una scienza

Da decenni ormai si è riscoperta l'utilità di questi rimedi naturali, preparati utilizzando ogni singola parte delle piante (o **Erbe** medicinali); non si tratta certo semplicemente di una moda, i molti casi di malattie curate con metodi alternativi sono sotto gli occhi di tutti, anche se spesso i metodi delle medicine alternative non somigliano molto ai metodi della medicina tradizionale.

Molte sono le scienze che si occupano dell'utilizzo di prodotti naturali per curare l'uomo; in generale oltre all'utilizzo di prodotti non derivanti da sintesi chimica, ma direttamente dalle piante (medicinali), questi approcci alla medicina tendono ad avere una diversa visione dell'essere umano e delle malattie: in generale tendono a curare l'uomo nel suo insieme di comportamenti, stati d'animo, e sintomi; mentre la medicina tradizionale tende a curare prevalentemente i sintomi delle malattie.

Le scienze delle cure naturali

Molte sono ormai le vere e proprie scienze che si occupano di utilizzare le piante per la cura delle malattie; a partire dall'erboristeria, antica scienza di riconoscimento e raccolta di rimedi vegetali, i cui rimedi sono spesso conosciuti ed utilizzati da tutti: come ad esempio la tisana di camomilla, utile per calmare i bambini insonni. All'erboristeria si affianca la fitoterapia, vera e propria scienza che studia i principi attivi contenuti nei vegetali, ed il loro utilizzo nella cura delle malattie (in questo caso si parla propriamente di **Erbe** o piante medicinali).

Negli ultimi anni si sono sviluppate anche nuove medicine alternative, di varia origine, come l'omeopatia, i Fiori di Bach, l'Aromaterapia, la medicina naturopatica, ed altre medicine, i cui approcci possono essere

tra i più vari, così come il valore ad esse dato dalla medicina tradizionale, che sempre più spesso utilizza alcuni metodi e mezzi della medicina alternativa come sostituti delle cure tradizionali, o anche solo come affiancamento delle terapie convenzionali.

I metodi “naturali”

Molto spesso si cade nell'equivoco che tutto ciò che è “naturale” non fa male, o è un rimedio blando. Ricordiamo che gran parte dei farmaci che utilizziamo comunemente sono costituiti da principi attivi che, almeno in origine, sono derivati da **Erbe** o piante medicinali; questi principi attivi sono utili nella cura delle malattie da raffreddamento, ma anche in patologie più gravi, come i problemi cardiaci o la gotta. Questo per ricordare che le **Erbe** contengono principi attivi che possono essere molto pericolosi, talvolta si tratta di veri e propri veleni (la cicuta lungo la strada sembra innocuo prezzemolo), è quindi sempre consigliabile evitare di assumere **Erbe** o decotti senza il consiglio di un professionista, che sia un medico, un naturopata, un farmacista o un erborista. Quando poi si tratta di estratti d'**erbe** il consiglio è di essere quanto più cauti possibile: oli essenziali ed estratti alcolici concentrano i principi attivi presenti nelle piante medicinali, quindi vanno assunti nelle dosi e nei modi consigliati da un professionista del settore, evitando le cure fai da te.

In effetti in molti casi è semplicissimo acquistare oli essenziali e tinture madri di piante di qualsiasi tipo, spesso senza ottenere i giusti consigli sulla posologia di tali prodotti, che possono essere molto pericolosi se utilizzati a casaccio.

Erbe medicinali



Fiori di Bach



Oli essenziali



Salvia officinalis



Labiatae

Generalità: proviene dalle coste del Mediterraneo. Pianta aromatica con foglie

molto profumate, assai utilizzate in cucina. Durante il periodo invernale alcune varietà perdono completamente le foglie mentre altre sono semipersistenti. Si tratta di un arbusto che in natura può raggiungere i 60 centimetri d'altezza. Fiori azzurro-viola che sbocciano in estate.

Tecniche colturali

Temperatura minima: pianta rustica, che si adatta anche a zone a clima rigido.

Terreno: non necessita di terreni particolarmente ricchi, crescendo bene anche in terreni poveri e calcarei.

Trapianto: si mette a dimora nel mese di ottobre o di marzo.

Moltiplicazione: per seme o per talea.

Note: si consiglia di cimare le piante giovani per favorire la ramificazione della pianta.

Menta

Mentha



Generalità: si tratta di un genere di circa 25 specie perenni, da rustiche a semirustiche, che crescono in maniera altamente vigorosa in Europa, Asia e Africa. L'altezza della pianta varia a seconda della varietà, in generale, comunque, essa può raggiungere 1,2 metri; la crescita nel senso della larghezza non è invece definibile. La fioritura avviene a partire dall'estate fino all'inizio dell'autunno; i fiori possono essere tubolari, a campanula, in ogni caso bilabiali e raccolti su spighe a forma di spirale. Le foglie sono generalmente lanceolate, fornite di una leggera peluria e possono essere di colore verde brillante, verde scuro e variegata (giallo-bianco e verde).

Clima: la pianta predilige generalmente le posizioni di pieno sole o di ombra parziale. Come tutte le piante rustiche e semirustiche può resistere anche

a temperature abbastanza rigide.

Terreno: deve essere fertile e fresco, umido ma ben drenato.

Moltiplicazione: la propagazione della pianta avviene per divisione durante la primavera o l'autunno, oppure con il prelevamento di talee apicali in primavera o in estate. Da sottolineare, inoltre, il fatto che rizomi di **Menta** radicano quasi sempre con estrema facilità durante il periodo vegetativo della pianta.

Tecniche culturali: data l'estrema facilità e rapidità con la quale la pianta è in grado di espandersi, tant'è che può diventare addirittura infestante, è consigliabile tenerne sotto controllo lo sviluppo, limitandone la crescita con appositi bordi o contenitori profondi collocati nel terreno.

Da sempre la **Menta** è utilizzata in ambito culinario; da notare l'elevato potere antisettico e decongestionante del mentolo, uno dei più importanti oli essenziali di cui la pianta è particolarmente ricca.

Raccolta: la raccolta avviene generalmente al termine del periodo vegetativo, quando le foglie vengono raccolte e fatte essiccare.

Parassiti e Malattie: la **Menta** viene a volte attaccata dagli afidi, che ne compromettono la possibilità di utilizzo in cucina, in quanto sono difficile da staccare dalle foglie, e causano la presenza di fumaggini. Inoltre le lumache sono golose delle foglie di menta, così come alcuni tipi di larve.

Varietà: tra le più importanti varietà di **Menta** ricordiamo la **Mentha Piperita**, particolarmente adatta per infusi e come ulteriore condimento ed aroma per insalate. Gli oli essenziali della pianta vengono utilizzati nell'ambito della pasticceria e dei dolci nonché nei prodotti per l'igiene

Rosmarino

Labiatae



Generalità: proviene dalle zone del Mediterraneo.

E' una pianta aromatica con foglie molto profumate, assai utilizzate in cucina. Le foglie sono persistenti. Si tratta di un arbusto che in natura può raggiungere i 3 metri d'altezza. Fiori azzurro-malva che sbocciano a partire dalla primavera.



Tecniche colturali

Temperatura minima: trattandosi di pianta semirustica, si adatta a zone con clima mite. Può peraltro essere coltivato anche nelle regioni settentrionali della nostra penisola, purché in posizioni riparate.

Esposizione: sole o mezz'ombra.

Terreno: non necessita di terreni particolarmente ricchi, crescendo bene anche in terreni poveri e calcarei.
Si mette a dimora nel mese di marzo aprile.

Moltiplicazione: per seme o per talea.

Raccolta: la raccolta dei rami del **Rosmarino** può essere effettuata durante tutto il periodo

Lavandula

Lavanda - Lamiaceae



Generalità: pianta erbacea, perenne, sempreverde, originaria del bacino del Mediterraneo. Ha foglie argentee, molto profumate, strette ed allungate; in estate produce moltissimi fiori, piccoli e fragranti, raggruppati in spighe. La maggior parte delle varietà sono resistenti al freddo e vengono utilizzate in giardino, come siepi oppure a formare larghi cespugli. Volendo si può coltivare in larghi vasi, tenendo presente che è una pianta a crescita rapida, che cresce anche fino a un metro e più. Le varietà più comuni sono **L. angustifolia**, detta anche **Lavanda** inglese, molto profumata e con spighe floreali ridotte; **L. dentata**, con fiori chiari e odore resinoso; **L. lanata**, con foglie bianche ricoperte di peluria e spighe floreali molto grandi.

Esposizione: è una pianta rustica, che resiste al caldo dell'estate più torrida e al freddo dell'inverno più rigido, anche se nei casi di gelate intense e persistenti è bene ripararla con del tessuto-non-tessuto.

Gradisce particolarmente le posizioni soleggiate, e molto ben ventilate.



Lavandula stoechas

Annaffiature: la **Lavanda** necessita di annaffiature non troppo abbondanti e non troppo frequenti, è meglio attendere che il terreno asciughi un po' prima di fornire altra acqua; solitamente preferisce rimanere qualche giorno all'asciutto piuttosto che avere un substrato inzuppato d'acqua. Non necessita di fertilizzanti, volendo si può fornire un po' di concime all'inizio della stagione

vegetativa, in aprile.

Terreno: cresce bene in un qualsiasi terreno da giardino, purchè sia ben drenato; preferisce i suoli calcarei.

Moltiplicazione: in primavera prelevare talee di circa 10 centimetri, che vanno fatte radicare in un miscuglio di torba e sabbia in parti uguali; si pongono a dimora l'anno successivo.

Parassiti e malattie: se il terreno viene mantenuto troppo umido si rischia di provocare marciume radicale. A volte la **Lavanda** viene attaccata da funghi e da larve di insetti.





Timus vulgaris

Labiatae

Generalità: proviene dalla zona del Mediterraneo.

Descrizione: pianta aromatica con foglie molto profumate, assai utilizzate in cucina, soprattutto per aromatizzare carni in umido e pesce. Durante il periodo invernale il **Timo** perde completamente le foglie. Si tratta di un arbusto che in natura può raggiungere i 30 centimetri d'altezza. Fiori azzurro o lilla che sbocciano alla fine di giugno.

Tecniche colturali

Temperatura minima: pianta rustica che si adatta anche a zone a clima rigido.

Terreno: necessita di terreni ricchi, asciutti e ben drenati.

Trapianto: si mette a dimora nel mese di ottobre o di marzo.

Moltiplicazione: per divisione dei cespi (in primavera), per talea (in maggio-giugno) o per seme (in marzo-aprile).

Raccolta: i rami di **Timo** possono essere raccolti dalla primavera all'autunno. Possono essere conservati anche essiccati. Le piante di **Timo** non sono molto longeve, e devono essere sostituite ogni 3-4 anni.

Mirto

Nome: **Myrtus** communis L.

Raccolta: Le foglie si raccolgono tutto l'anno, mentre i frutti tra settembre e novembre.

Proprietà: Aromatico, astringente, rinfrescante e balsamico (le foglie); disinfettante e stimolante (i frutti).

Famiglia: Mirtacee.

Nomi comuni: Murtella, murta, buss, murtidda.

Habitat: Lungo i fiumi, in zone dal clima mediterraneo, fino ai 1000 metri.

Parti usate: Le foglie e i frutti.

Conservazione: Tutte le parti vengono consumate fresche.

Uso: Uso interno: decotto e tintura delle foglie; uso esterno: infusi e decotti delle foglie.

Note: L'uso del mirto è diffuso soprattutto in Sardegna, dove viene utilizzato nella preparazione del "porceddu", del cinghiale e di altra selvaggina. Se ne ottiene inoltre un liquore e un vino molto aromatico.