



# Corsi on Line di Erba Sacra

## PASSEGGIATE ERBORISTICHE

Docente: Ferdinando Alaimo

### LEZIONE 1

Passeggiate invernali sotto il cielo del Capricorno

#### Programma completo del corso

Introduzione

Lezione 1: Passeggiate invernali sotto il cielo del Capricorno

Lezione 2: Passeggiate invernali sotto il cielo dell'Acquario

Lezione 3: Passeggiate invernali sotto il cielo dei Pesci

Lezione 4: Passeggiate primaverili sotto il cielo dell'Ariete

Lezione 5: Passeggiate primaverili sotto il cielo del Toro

Lezione 6: Passeggiate primaverili sotto il cielo dei Gemelli

Lezione 7: Passeggiate estive sotto il cielo del Cancro

Lezione 8: Passeggiate estive sotto il cielo del Leone

Lezione 9: Passeggiate estive sotto il cielo della Vergine

Lezione 10: Passeggiate autunnali sotto il cielo della Bilancia

Lezione 11: Passeggiate autunnali sotto il cielo dello Scorpione

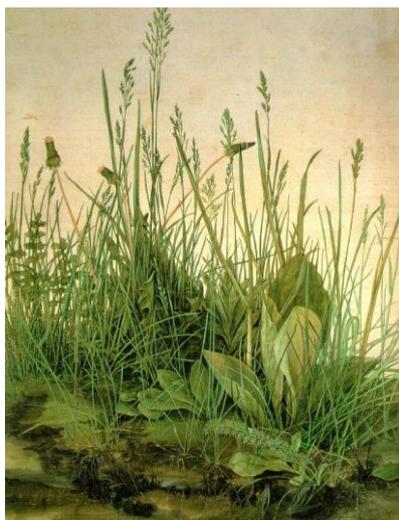
Lezione 12: Passeggiate autunnali sotto il cielo del Sagittario

Lezione 13: Preparazioni, Libri consigliati, Indice alfabetico delle piante trattate,  
Repertorio fitoterapico, Glossario

Esercizi di verifica su tutti gli argomenti delle lezioni



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di OPERA,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*



Albrecht Durer "La grande zolla d'erba" 1503

*"L'erba ha così poco da fare-  
una sfera di semplice verde-  
con solo farfalle da meditare  
e api da intrattenere-*

*e dondolarsi di giorno su motivi gradevoli  
che portano brezze passeggiere-  
e tenere il sole nel proprio grembo  
e inchinarsi a tutto-  
e infilare la rugiada, di notte, come perle-  
e farsi così fine  
che una duchessa sarebbe troppo comune  
per essere degna di un cenno-*

*e persino quando muore-passare  
in odori così divini-  
come spezie umili, messe a dormire-  
o nardo, nel perire-*

*e poi dimorare in fienili sovrani-  
e sognare mentre i giorni passano,  
l'erba ha così poco da fare  
mi piacerebbe essere il fieno!"*

Emily Dickinson

## **INDICE**

Introduzione

- Lezione 1: Passeggiate invernali sotto il cielo del Capricorno
- Lezione 2: Passeggiate invernali sotto il cielo dell'Acquario
- Lezione 3: Passeggiate invernali sotto il cielo dei Pesci
- Lezione 4: Passeggiate primaverili sotto il cielo dell'Ariete
- Lezione 5: Passeggiate primaverili sotto il cielo del Toro
- Lezione 6: Passeggiate primaverili sotto il cielo dei Gemelli
- Lezione 7: Passeggiate estive sotto il cielo del Cancro
- Lezione 8: Passeggiate estive sotto il cielo del Leone
- Lezione 9: Passeggiate estive sotto il cielo della Vergine
- Lezione 10: Passeggiate autunnali sotto il cielo della Bilancia
- Lezione 11: Passeggiate autunnali sotto il cielo dello Scorpione
- Lezione 12: Passeggiate autunnali sotto il cielo del Sagittario
- Lezione 13: Preparazioni, Libri consigliati, Indice alfabetico delle piante trattate, Repertorio fitoterapico, Glossario

Esercizi di verifica su tutti gli argomenti delle lezioni

### **AVVERTENZA**

*questo corso non intende fornire diagnosi e prescrizioni per casi specifici, né può sostituire la consultazione medica. I rimedi inseriti nel testo delle lezioni devono essere considerati solo come indicativi. Infatti le proprietà terapeutiche delle piante medicinali trattate e le relative modalità d'uso, in relazione alle controindicazioni ed alle tollerabilità individuali, possono variare da soggetto a soggetto. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per un uso indiscriminato di questi rimedi quando non avallato da prescrizione medica.*

## INTRODUZIONE

Passeggiare per campi e boschi è un'attività piacevole per molti e immagino che lo sia per la totalità degli iscritti a questo corso. Un'attività anche molto salutare sia per il cuore che per il sistema immunitario, secondo recenti studi medici.

Vi sono svariati modi di passeggiare: lo si fa per puro esercizio fisico, magari con la cuffia ascoltando musica, oppure vagando soprappensiero, chiacchierando col compagno di camminata, o da soli, focalizzati unicamente sulla meta della passeggiata, oppure un po' distratti, guardandosi intorno ma in realtà vedendo poco o nulla.

L'intento di questa introduzione è quello di fornire al corsista qualche suggerimento per godersi al meglio la sua passeggiata.

Il paesaggio, l'ambiente che ci circonda, non è solo lo sfondo colorato, la scenografia inanimata del nostro ego ambulante ma un insieme animato capace di entrare in comunicazione con la nostra anima, solo, però, se ci rendiamo disponibili a questa comunicazione.

Siamo in genere più o meno condizionati a considerare il mondo vegetale come qualcosa di indistinto nel suo insieme e, se ci siamo informati, a individuarne varie componenti attraverso dei nomi:

un pino, una lavanda, un ginepro, un larice, una rosa.

Una volta assegnati i nostri nomi alle cose, il gioco è fatto, non vale più la pena di perderci altro tempo.

In questo caso, ad esempio, abbiamo guardato delle cose ma senza vederle. Abbiamo semplicemente proiettato su qualcosa che in realtà ignoriamo la nostra griglia intellettuale con i suoi nomi e le informazioni memorizzate

nel passato. Ma del fenomeno vitale che la anima qui nel presente, non vediamo niente.

Per chiarire meglio tutto ciò suggerisco ai lettori un piccolo esperimento: prendete una piantina, anche in vaso, con un fiore che vi attira particolarmente, ad esempio una rosa, possibilmente non recisa; sistematevi comodamente, ponetevela di fronte e iniziate semplicemente a guardarla. La mente proiettiva che pretende di sapere subito di che si tratta nomando, classificando, etichettando, comincerà a ripetervi che si tratta di una rosa, che il problema è risolto e non c'è più alcun bisogno di continuare a guardare l'oggetto in questione. Ma l'esperimento inizia proprio qui: nel non dare, per una volta, ascolto a questo ordine mentale e continuare, rilassando il respiro, la vostra osservazione fino al punto in cui la mente proiettiva, stanca di inviare sempre la stessa informazione, a sua volta si rilasserà un poco, e lascerà un po' di spazio alla mente ricettiva: quella capace di percepire profondamente tutte le sensazioni cromatiche, olfattive e tattili che il fenomeno vitale "che vi sta guardando" vi comunica; perfino, a volte, se continuate a rilassare lo sguardo, i quasi impercettibili movimenti che il fiore compie.

E' un buon esercizio, in generale, per rilassare ed equilibrare un po' la nostra vista, il che vuol dire trovare un maggior equilibrio tra il nostro "occhio proiettivo" (il destro secondo la tradizione taoista) e l'altro, quello "ricettivo" (il sinistro secondo i Taoisti). E' grazie a questo miglior equilibrio che sciamani, antichi erboristi e alchimisti hanno intuito che, come diceva l'antico filosofo greco Talete, "tutte le cose sono piene di Dei", che siamo parte di un tutto animato, di un intero, di un "Olos", come

dicevano i Greci; e che, dunque, anche le piante partecipano di questo intero animato secondo le loro molteplici qualità.

E' in base alla percezione di queste qualità che sono stati formulati gli antichi erbari e illustrate le virtù curative di moltissime piante, confermate, mediamente intorno all'80%, dalle moderne analisi di laboratorio.

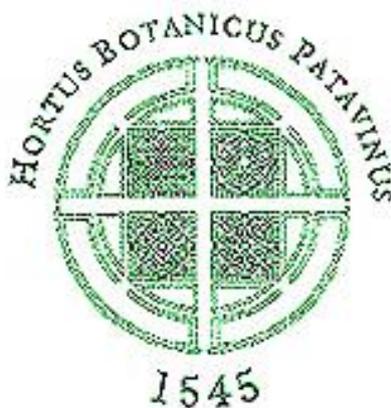
Potremmo anche dire che l'antico paradigma olistico è tramontato dopo Cartesio a favore di quello dicotomico, per il predominio dell'occhio proiettivo e analitico su quello ricettivo e sintetico; per il prevalere dell'analisi sulla sintesi.

Negli ultimi anni, però, le scienze ambientali si sono accorte della necessità di avere una visione di insieme del loro oggetto di studio per raccapezzarci qualcosa, di considerare l'ambiente come un insieme interconnesso, un intero, un olos.

Lo scienziato James Lovelock, un ecologista che è stato un pioniere di questo nuovo paradigma olistico, sostiene che "l'intera gamma della materia vivente sulla Terra, dalle balene ai virus e dalle querce alle alghe, può essere considerata come costituente una singola unità vivente, capace di manipolare l'atmosfera terrestre per le proprie necessità globali e dotata di facoltà e poteri molto superiori a quelli dei suoi singoli costituenti".

Se vogliamo in qualche modo rappresentarci questo insieme dobbiamo necessariamente ricorrere ad un linguaggio simbolico, il linguaggio più sintetico, quello capace di tenere più cose insieme, come suggerisce del resto lo stesso etimo della parola simbolo dal greco "symballo" che vuol dire appunto, raccolgo insieme, tengo insieme moltissime cose, perfino gli opposti.

Forse è anche un po' per tutto questo che recentemente l'Orto botanico di Padova è stato dichiarato dall'Unesco patrimonio dell'umanità.



Questo si deve al fatto che si tratta del più antico orto botanico del mondo che abbia mantenuto la stessa struttura di quando, nel 1545, fu impiantato: una struttura circolare al cui interno è inscritto un quadrato suddiviso in quattro da una croce. Una struttura altamente simbolica basata su archetipi fondamentali della psiche: il cerchio, il simbolo che esprime un'esigenza primaria, archetipica, della coscienza. L'esigenza di comprendere la molteplicità dei fenomeni dell'esistenza in un'unità, di far emergere dal Caos l'ordine di un Cosmo. Il cerchio, dunque, simboleggia l'Uno-Tutto, la totalità dell'universo e, secondo le diverse culture e tradizioni, l'uovo cosmico, il cielo, il tempo ciclico e lo Zodiaco, il Logos, il Grande Spirito, il Tao, ecc. insomma l'intero- olos, in greco.

Insieme al cerchio un altro grande archetipo è costitutivo della nostra psiche: il quadrato.

Se il cerchio può essere considerato il simbolo del paradigma olistico, il quadrato lo è di quello dicotomico: simboleggia la nostra attitudine all'orientamento, a suddividere il cerchio della bussola in quadranti, la città in quartieri, lo spazio secondo i quattro punti cardinali, il tempo secondo le

quattro stagioni e le quattro fasi lunari, la natura in base ai suoi quattro elementi, ecc. Insomma simboleggia la nostra attitudine a conoscere analiticamente, a dividere il caldo dal freddo, il secco dall'umido, il giorno dalla notte, il maschile dal femminile e così via, vale a dire a costruire un sapere di tipo dicotomico che si basa sul principio di identità e di non contraddizione.

Il primo dualismo, l'a priori di tutti gli altri è quello dello spazio e del tempo; tutto ciò che si manifesta all'interno del quadrato, che è inquadrato in una manifestazione terrena, materiale, è crocefisso nello spazio e nel tempo, questo simboleggia la croce inscritta nel quadrato e che lo suddivide.

In questo corso anche noi passeggeremo in un orto botanico costruito allo stesso modo: passeggeremo per l'arco di un anno nel cerchio del cielo, seguendo l'arco dello zodiaco, il succedersi ciclico delle sue costellazioni ed il succedersi sul pianeta delle quattro stagioni, del caldo e del freddo, del secco e dell'umido. Gli antichi erboristi si basarono su questi elementi, nella loro variabile mistura, per delineare un temperamento, un carattere, quasi una "personalità" delle piante medicinali di cui si servivano e per dedurne le virtù curative.

Ritenevano, anticipando di molti secoli le recenti scoperte della neurobiologia vegetale, che anche il regno vegetale fosse dotato di un certo psichismo; avevano già intuito che le piante non sono cose, e neanche meri contenitori di principi attivi, come tendiamo a credere noi, ma esseri in qualche modo **anima**-ti, poiché le percepivano come emanazioni delle grandi forze che animano il cosmo, dei suoi astri; incarnazioni degli antichi Dei. Per gli antichi erboristi, il giardino dei semplici era il giardino degli

Dei. La Rosa, vellutata e dall'aroma voluttuoso era per loro, evidentemente, e forse continua ad esserlo anche per noi, una figlia di Venere, mentre l'Urtica urens, un'aggressiva e bruciante figlia del focoso Marte. Impararono così a riconoscerne, attraverso le porte della percezione, le diverse qualità, i temperamenti, gli umori: quali fra gli Dei le animassero e utilizzavano la forza di questo psichismo per le loro pozioni.

Gli antichi erbari dimostrano come, utilizzando insieme ai dati dell'esperienza questo paradigma simbolico e olistico, erboristi e alchimisti siano riusciti nel passato ad individuare gran parte delle virtù medicinali delle piante che i dati delle moderne analisi di laboratorio oggi confermano. Ci è sembrato perciò utile e interessante, in questo corso, coniugare i più recenti dati scientifici sulle piante medicinali prese in esame con i loro antichi "oroscopi vegetali" e con i miti che ne narrano divine incarnazioni e metamorfosi. Sarà così più facile per il corsista "fare anima" con le piante che incontrerà in occasione di queste passeggiate erboristiche, entrare con loro in empatia, scoprire così quali sono le sue piante alleate ed, eventualmente, servirsene alla luce di questa comprensione.

## NOTA BENE

*In un paese come l'Italia piuttosto montuoso ed esteso da nord a sud per circa 2000 km., il ciclo vegetativo delle piante si presenta difforme: a sud e in pianura più precoce che a nord e in montagna. Tenendo conto di ciò le indicazioni che troverete in questo corso riguardo al “tempo balsamico” delle piante medicinali, vale a dire al momento ideale per la loro raccolta, anche se mediamente corrette saranno sempre un po' approssimate. Perciò se durante la nostra passeggiata verifichiamo che le piante o le parti di queste di cui in quel periodo viene suggerita la raccolta non sono pronte, sarà utile appuntarne su un taccuino la localizzazione, in modo da poter facilmente tornare in altro momento sui nostri passi. In accordo col ciclo vegetativo delle piante le raccolte possibili durante la bella stagione saranno naturalmente più numerose di quelle possibili durante i mesi invernali.*

*Il corsista si accorgerà che in ogni lezione, accanto alle piante medicinali di cui viene suggerita la raccolta, viene anche citato uno dei rimedi floreali del dr. Bach per la sua sintonia con qualcuna delle piante medicinali di cui ci si occupa in quella passeggiata e per i temi di quel periodo.*

*Questa citazione non ne prevede la raccolta, per altro quasi sempre improponibile sia per i tempi che per le modalità della loro preparazione, ma solo l'eventuale utilizzazione dei preparati in commercio. Per chi, comunque, volesse cimentarsi anche in questo tipo di preparati se ne dà qualche indicazione nell'apposita lezione 13 dove sono indicate le modalità di preparazione di tutti gli altri tipi di estratti (infusi, decotti, tinture madri ecc.) citati in questo corso.*

*“ E ora, avanti con la passeggiata! Che cosa c'è di più delizioso, di più semplice e bello, dal tempo dei tempi, che l'andare a piedi...”*

Da “La passeggiata” racconto di Robert Walser

## **PASSEGGIATE INVERNALI SOTTO IL SEGNO DEL CAPRICORNO**

**(22 dicembre-20 gennaio)**

Doppiato il solstizio d'inverno, il punto più basso e più notturno del suo volo, il sole accende il segno del Capricorno con la luce fredda e cristallina dell'aurora. Alla terra sono ormai tornati i sali minerali contenuti nel manto vegetale. Il paesaggio si è mineralizzato, è asciutto, essenziale e freddo come può esserlo la vetta di un monte, la patria dello stambecco, del capricorno. Le piante sono spoglie, contratte, ridotte all'essenzialità scheletrica del tronco e dei suoi rami. Fanno eccezione le conifere; ma anche loro, pini, cipressi abeti, sequoie, sono dei monumenti al dio della contrazione: una delle polarità insieme a quella dell'espansione (Giove) dell'universale pulsazione.

Stiamo parlando di Cronos, il dio che ha contratto l'eternità nel tempo, chiamato anche Saturno.

Le foglie delle conifere risultano particolarmente segnate dal pianeta che governa questo segno: sono infatti contratte in aghi, e fiori e frutti lignificati in pigne e pinoli. In molte delle conifere questi caratteri saturnini si notano anche nelle loro proprietà medicamentose: balsami come quelli del Pino silvestre, del Pino mugo o dell'Abete, sono usati da sempre per curare tipiche malattie saturnine, malattie del freddo come raffreddori,

sinusiti e bronchiti o reumatismi e artriti. In questi casi le caratteristiche saturnine, vale a dire costringenti, astringenti e generalmente “statiche” di queste essenze, si traducono in azioni batteriostatiche, disinfettanti, sfiammanti e decongestionanti. In altri casi, come quelli della Tuja e del Tasso, in azioni citostatiche e antitumorali.

La conifera che forse interpreta al meglio questo spirito saturnino è il **Cipresso** (*Cupressus sempervirens*), col suo manto verde scuro, con i rami stretti al tronco, affusolato, serio, ascetico, funerario. Non ci vuole molto per intuirne anche le virtù medicinali: astringenti, emostatiche, vasocostrittrici a livello venoso, decongestionanti, antidiarroiche, antispasmodiche. Il Cipresso ce le offre attraverso i suoi galbuli o pignette che durante la nostra passeggiata potremo raccogliere scegliendo quelle ancora carnose, fresche, evitando quelle già lignificate. Frantumandole potremo ricavarne una **tintura madre** che, alla dose di 20-30 gocce in un po' d'acqua per tre volte al dì, risulterà indicata in caso di varici, emorroidi, stasi venose, emorragie uterine e mestruazioni dolorose, ipertrofia della prostata, diarrea. **Se ne sconsiglia però l'uso** in età pediatrica e in gravidanza. Per le modalità di preparazione di una tintura madre, così come per tutti gli altri tipi di estratti cui si fa riferimento in questo corso, rimandiamo all'apposita lezione 13.

I cipressi sono quasi costitutivi del paesaggio italiano e toscano in particolare, e dunque non sarà difficile trovarne qualche esemplare lontano da fonti inquinanti.

Ricordiamo qui (solo a titolo informativo dato che in questo periodo non possiamo raccoglierne le parti utili) anche l'azione terapeutica di altre due

conifere: la Sequoia ed il Larice, per altri tipi di disturbi di carattere saturnino.

La **Sequoia** (*Sequoia gigantea*), il più colossale monumento a questo dio, a Kronos, il dio del tempo e dei malanni a lui collegati, quelli che tendono a cronicizzarsi, è una pianta che sa invecchiare, vive fino a mille anni, che sa perciò curare i malanni dell'invecchiamento: senescenza, andropausa e menopausa, prostatite e ipertrofia della prostata, fibromi uterini, osteoporosi senile. Per questi problemi si utilizza il **macerato glicerico**: MG 1DH Sequoia gigantea, nella misura di 100 gocce al dì, assunte con un po' d'acqua in una volta sola un quarto d'ora prima del pasto.

Questa grande capacità delle conifere di adeguarsi a luoghi e climi difficili, sembra mancare nel caso del **Larice** (*Larix decidua*): l'unica delle conifere europee a perdere il manto verde dei suoi aghi leggiadri. Ma ciò è falso, al contrario, il larice perde i suoi aghi per adeguarsi ancor meglio degli altri a climi e temperature che questi non tollererebbero. Non a caso il dottor Bach consiglia *Larch*, il suo rimedio tratto da questa pianta, per coloro che soffrono di complessi di inferiorità del tutto infondati; che ritenendosi inadeguati a raggiungere gli obiettivi desiderati, vi rinunciano preventivamente o si scoraggiano al primo fallimento. *Larch*, dice il dottor Bach insegna loro "ad essere costanti nella determinazione di vincere, decisi con volontà a raggiungere la cima della montagna", a scoprire come sotto le apparenze del brutto anatroccolo si celi il cigno.

A tale scopo si assumono sotto la lingua 4 gocce di questo rimedio per almeno 4 volte al dì.

Continuando la nostra passeggiata in un paesaggio in cui dominano il grigio e il verde scuro, il nostro occhio sarà facilmente attratto da alcune note di rosso: sono le bacche rimaste attaccate su qualche cespuglio ormai spoglio di **Rosa canina** (*Rosa canina*). E' il caso di raccoglierle, facendo attenzione alle spine, poiché costituiscono un'ottima riserva di vitamina C, particolarmente utile adesso per difendere il nostro organismo dai tipici malanni invernali.

Tornati a casa, armati di santa pazienza, le incideremo longitudinalmente e le svuoteremo dei semi e dei numerosi peletti che li ricoprono. E' un'operazione necessaria per evitare che l'azione irritante di questi peli ci rammenti, con fastidiosi pruriti, uno dei nomi volgari di questa pianta: "gratta culo".

Una volta ripulite le bacche le porremo su di un graticcio ad essiccare nei pressi di una fonte di calore. Potremo così utilizzarle in **infusi** (20g. in mezzo litro di acqua, 3 tazze al dì lontano dai pasti).

Oppure, quando sono ben secche, polverizzandole in un macinino da caffè ed incorporandone la polvere in un buon miele di nostro gradimento nella misura di 50-60 g per mezzo chilo di miele che poi assumeremo a cucchiaini.

Nel primo caso ci serviremo per l'infuso di un'acqua che non superi la temperatura di 75° per preservare il più possibile la vitamina C che è termolabile e lasceremo riposare il nostro infuso, prima di filtrarlo, per circa trenta minuti.

Nel secondo caso faciliteremo l'operazione di incorporare la Rosa canina fluidificando il miele riscaldandolo un po' a bagnomaria.

Vale la pena di ricordare che insieme alla vitamina C le nostre bacche sono anche ricche di vitamine come la A, la B, la E, la K e la PP che insieme ad altre sostanze consentono alla Rosa canina non solo di aumentare le nostre difese immunitarie ma anche di proteggere i capillari, di prevenire la formazione di depositi di colesterolo nelle arterie, di prevenire vene varicose ed emorroidi, di svolgere un'azione antiemorragica e di favorire la cicatrizzazione e la rigenerazione dei tessuti e, infine, con un'azione antiossidante, di neutralizzare i radicali liberi.

Dalle bacche fresche, una volta eliminati semi e peletti è possibile ottenere ottime marmellate. La preparazione è un po' laboriosa ma ne vale la pena.

Approfittando di un'altra di quelle giornate fredde ma terse e dalla luce cristallina, non infrequenti nel mese di gennaio, potremmo fare una bella passeggiata in pianura o in collina, lungo sentieri o stradine di campagna che costeggiano campi coltivati ora a riposo. Non sarà difficile individuare una piantina erbacea dall'andamento prostrato, dai fusticini rossastri con foglioline opposte, ovali con l'apice acuminato e con dei fiorellini bianchi dotati di 5 sepali e 5 petali che sembrano quasi delle stelline.

Si tratta della *Stellaria media*, chiamata anche **Centocchio**.

E' un'infestante che, tollerando temperature piuttosto basse, cresce anche in inverno.

Si raccoglie la parte aerea della pianta che può essere impiegata per infusi ( 6 g. in 100 ml. di acqua) utili per lavaggi o impacchi con compresse consigliati per pelli pustolose, acneiche, impure o con cuperose.

## SCHEDE SINTETICHE DELLA PRIMA LEZIONE

### Cipresso



*Cupressus sempervirens*

**Famiglia:** Cupressacee

**Parti utili:** i gambuli (pigne), i ramoscelli.

**Principali costituenti:** olio essenziale contenente pinene, carene camfene, cimene, sabinolo, silvestrene, acido valerianico, ecc. Bisflavoni, tannini.

**Proprietà medicamentose:** astringenti, tonificanti e vasocostrittrici a livello venoso, decongestionanti, sfiammanti ed emostatiche. Antidiarroiche, diuretiche e disintossicanti. Antispasmodiche e riequilibranti ormonali.

**Impiego terapeutico:** stasi venose, varici, emorroidi, congestioni ematiche uterine, dismenorrea congestizia, congestioni linfatiche, ipertrofia prostatica, metrorragia, emorragie. Diarrea. Edemi degli arti inferiori, reumatismi. Dismenorrea spasmodica, asma, irritabilità in generale. Insufficienza di estrogeni, sindrome premestruale e della menopausa.

**Come si usa:** T.M. 20-30 gocce in un po' d'acqua 3 volte al dì.

Olio essenziale : 2-4 gocce al dì in un po' d'acqua calda.

**Precauzioni:** se ne sconsiglia l'uso in età pediatrica e in gravidanza.

## Sequoia



*Squoa gigantea*

**Famiglia:** Taxodiacee

**Parti utili:** germogli dei rami giovani.

**Principali costituenti:** olio essenziale contenente pinene, carene camfene, cimene, sabinolo, silvestrene, acido valerianico, ecc. Bisflavoni, tannini.

**Proprietà medicamentose:** astringenti, tonificanti e vasocostrittrici a livello venoso, decongestionanti e sfiammanti.

**Impiego terapeutico:** senescenza, andropausa e menopausa, prostatite e ipertrofia della prostata, fibromi uterini, osteoporosi senile, sindrome premestruale e della menopausa.

**Come si usa:** T.M. 20-30 gocce in un po' d'acqua 2- 3 volte al dì.

Macerato glicerico: MG 1DH Sequoia gigantea, nella misura di 100 gocce al dì, assunte con un po' d'acqua in una volta sola un quarto d'ora prima del pasto.

## Rosa Canina



**Famiglia:** Rosaceae.

**Parti utili:** i giovani getti e le bacche (cinorrodi)

**Principali costituenti:** tannini, mucillagini, acidi organici, glucosidi flavonici, Vit.C, B, E, K, PP, olio ess.

**Proprietà medicamentose:** antiscorbutiche, antiossidanti, astringenti, toniche, antidiarroiche, depurative, antiallergiche. (Rosa canina).

**Impiego terapeutico:** leucorree, avitaminosi, anemia, astenia, diarree, dissenterie. (bacche di Rosa canina). Asma allergica, osteoporosi (gemmoderivato dai giovani getti).

**Come si usa:** Tintura madre (T.M.): 40 gocce 2 volte al dì.

Breve decozione (2 minuti) delle bacche: 40 grammi in un litro d'acqua, 3 tazze al dì.

Gemmoderivato: 50 gocce una volta al dì.

**Uso alimentare:** dalle bacche fresche, una volta eliminati semi e peletti è possibile ottenere ottime marmellate. La preparazione è un po' laboriosa ma ne vale la pena.

## Centocchio



Stellaria media

**Famiglia:** Cariofillacee.

**Parti utili:** la porzione aerea.

**Principali costituenti:** saponine, acido salicico, magnesia, vitamine.

**Proprietà medicamentose:** astringenti, antinfiammatorie, protettrici dei capillari.

**Impiego terapeutico:** pelli pustolose, acneiche, impure o con cuperose.

**Come si usa:** *uso esterno:* infuso ( 6 g. in 100 ml. di acqua) utile per lavaggi, impacchi con compresse da applicare in loco.

**Uso alimentare:** senza eccedere nelle quantità il Centocchio può essere preparato come gli spinaci.