

## Glossario

*acloridria*, mancanza di acido cloridrico nello stomaco, con conseguente rallentata digestione

*aerofagia*, deglutizione di aria (ad esempio in chi mangia troppo velocemente), con conseguente accumulo di aria nello stomaco e nell'intestino che causa gonfiore

*aflatossine*, muffe tossiche che si sviluppano con l'umidità, da parte di un micete: l'*aspergillus flavus*. Per evitare il formarsi delle aflatossine, occorre effettuare una corretta essiccazione delle erbe, evitando anche di immettere in essiccazione piante che presentino già muffe allo stato fresco

*amenorrea*, assenza di mestruazioni

*antidiaforetico*, che diminuisce la sudorazione

*antieccchimotico*, che risolve gli ematomi

*antiedemigeno*, che contrasta l'edema (v. edema)

*antielmintico*, che aiuta ad eliminare i parassiti intestinali

*antiemetico*, che contrasta il vomito

*antiflogistico*, che contrasta un processo infiammatorio e le sue conseguenze

*antigalattogogo*, che frena la montata latte

*antispastico*, che agisce contro gli spasmi della muscolatura liscia intestinale e gastrica

*astenia*, stanchezza

*atonìa gastrica*, perdita di tono della muscolatura liscia dello stomaco, con dilatazione di stomaco

*bechico*, che calma la tosse

*carminativo*, che aiuta ad eliminare la fermentazione intestinale riducendo la formazione di gas intestinali

*catartico*, purgante violento

*caustico*, che provoca lesioni sulla cute

*cianogenetico*, che produce cianuro (veleno)

*CITES*, Convention on International Trade in Endangered Species of wild fauna and flora, convenzione che regola il commercio delle specie selvatiche. Le "piante protette", cioè le "specie vegetali da tutelare, per impedirne l'estinzione", sono classificate, recependo i dettami di questa convenzione di Washington del 1973, cui l'Italia ha aderito

*colagogo*, che accelera il deflusso della bile (per fluidificazione o per stimolo della cistifellea a contrarsi)

*coleretico*, che aumenta la secrezione di bile (che stimola la biligenesi, cioè stimola la produzione di bile)

*decotto*, bollire acqua ed erbe insieme dai 3 ai 5 minuti, poi lasciare ancora 5 minuti in infusione senza bollire. Adatto per parti di pianta coriacee, quali semi, radici, corteccia

*diaforetico*, che stimola la sudorazione

*dismenorrea*, mestruazioni dolorose

*dispepsia*, difficoltà di digestione

*drenante*, che facilita l'espulsione dei liquidi in eccesso (es. in caso di edema)

*edema*, ritenzione di liquidi nei tessuti

*emetico*, che stimola il vomito

*emmenagogo*, che stimola il ciclo mestruale

*emostatico*, che ferma il sangue delle ferite

*eresipela*, malattia infettiva acuta prodotta da streptococchi, contagiosa, caratterizzata da un'infiammazione diffusa della cute e delle mucose

*eudermico*, che fa bene alla pelle

*eupeptico*, che favorisce la buona digestione

*galattogogo*, che stimola la montata latte

*inappetenza*, mancanza di appetito

*infuso*, bollire l'acqua da sola e versarla sulle erbe, lasciare da 5 a 10 minuti in infusione, poi filtrare. Adatto per le parti di pianta tenere, come foglie e fiori

*ipoglicemizzante*, che abbassa la glicemia (cioè lo zucchero nel sangue)

*ipotensivo*, che abbassa la pressione arteriosa

*oftalmico*, di qualcosa inerente l'occhio

*pettorale*, che facilita l'espulsione di catarro

*phyto-alimurgia*, alimentazione a base di piante selvatiche, soprattutto in caso di emergenza

*revulsivo*, di qualcosa che applicato sulla cute integra, richiama più in superficie il flusso sanguigno, a scopo decongestionante, provocando un certo rossore della cute

*risolvente*, che risolve stati infiammatori

*steatosi epatica*, infiltrazione di sostanza adiposa (grasso), nel fegato

*stomachico*, che giova allo stomaco

*tisana*, la tisana è la denominazione generica di un modo casalingo di assumere le erbe, costituita da una o più erbe, che a seconda del metodo di preparazione, ci permette di ottenere gli estratti acquosi denominati infuso o decotto (v. infuso; v. decotto)

*vulnerario*, che aiuta a sanare le ferite

## Indice Analitico delle Erbe e delle Piante

Achillea moschata Wulfen (camomilla di montagna), 12  
Althea officinalis L. (altea), 13  
Arnica montana L. (arnica), 14  
Artemisia umbelliformis L. (genepy), 15  
Asplenium trichomanes L. (erba rugginina), 35  
Calendula officinalis L. (calendula), 16  
Carlina acaulis L. (carlina), 38  
Dhianthus carthusianorum L. (garofanino selvatico), 37  
Dryopteris filix-mas (Adanson) Schott (felce maschio), 34  
Fragaria vesca L. (fragola), 39  
Gentiana lutea L. (genziana), 17  
Hypericum perforatum L. (iperico), 18  
Ilex aquifolium L. (agrifoglio), 32  
Hedera helix L. (edera), 33  
Leontopodium alpinum (R. Br) Cass. (stella alpina), 19  
Lippia citriodora Kunth. (lippia o verbena), 20  
Malva sylvestris L. (malva), 21  
Malva verticillata (malva), 21  
Mathricaria camomilla Auct. (camomilla), 22  
Melissa officinalis L. (melissa), 23  
Mentha citrata Ehrhart (menta), 24  
Mentha piperita L. Hudson (menta), 24  
Origanum vulgare L. (origano), 25  
Prunus cerasus L. Miller (ciliegio selvatico), 40  
Rosa canina L. (rosa canina), 41  
Rosmarinus officinalis L. (rosmarino), 26  
Salvia officinalis L. (salvia), 27  
Sambucus nigra L. (sambuco), 36  
Thymus serpyllum L. (timo), 28  
Thymus vulgaris L. (timo), 28

## Bibliografia e Avvertenze

"Codex Vegetabilis", Gianni Proserpio - Ed. Sinerga

"Indagine Etnofarmacobotanica", Valeria Tantardini 1987- Università degli Studi Milano

"Florario", Alfredo Cattabiani - Ed. Mondadori

Le nozioni inerenti gli usi delle erbe sono redatte esclusivamente a scopo informativo - non vogliono sostituire l'Atto Medico di diagnosi e cura delle malattie.

È sempre opportuno interpellare il proprio Medico Curante, per ogni dubbio sulla propria salute.

# Colophon



Comunità Montana Valle Cannobina



Comunità Montana Valle Vigezzo



Pubblicazione realizzata nell'ambito del Progetto Interreg III A - Misura 2.1  
"FITOPOLO DELLA REGIO INSUBRICA"

Rete di collaborazione transfrontaliera per una qualificazione ambientale  
attraverso la coltivazione di specie alpine aromatiche e medicinali

## **PARTNERS SVIZZERI**

Istituto Alpino di Fitofarmacologia di Olivone (CH)

## **PARTNERS ITALIANI**

Comunità Montana Valle Cannobina (VB) - Capofila

Comunità Montana Valle Vigezzo (VB)

Formont Druogno (VB)

Istituto Innocenzo IX - Baceno (VB)

Facoltà di Farmacia - Università di Torino

Interno e copertina stampati su carta riciclata al 100%

**Progetto grafico e impaginazione:** EIKON13 - Verbania - tel. 0323581206

**Fotografie:** Valeria Tantardini (pagine 6-7-8-9-10-12-14-15-17-18-19-20-21-22-23-24-26-31), Ginella Violetto (pagine 1-3-5), EIKON13 (pagine 9 in basso-25-27), Wikipedia (pagina 13 di P.A. Salguero-16)

**Testi:** dott.ssa Valeria Tantardini (Le Erbe Coltivate, Etnofarmacobotanica, La Filiera di Produzione da pagina 6 a pagina 10); dott. Michele Bernelli (Il Progetto pagine 4 e 5).

**Tavole Botaniche:** "Flora von Deutschland Osterreich und Schweiz", 1885 di Otto Wilhelm Thomé (da pagina 29 a pagina 41).