**[Abete bianco](http://www.sorgente90.it/atanasio/a.htm%22%20%5Cl%20%22abete)**

*Abies pectinata, D.C.*

Nomi Dialettali: Avez, Avec, Avezzo, Paghera, Aveo, Avedin, ecc.

DESCRIZIONE: Albero che può raggiungere l’altezza di 25 metri, con fusto a rami quasi orizzontali; foglie persistenti, piegate in due serie opposte, lineari e percorse di sotto da due righe bianche; pinne erette con squame caduche.

*Habitat:* comune nella zona montana e subalpina.

*Parti usate:* le gemme e le foglie, come pure la resina.

*Raccolta:* le gemme in primavera, le foglie in pieno sviluppo.

*Famiglia:* Conifere. Le *foglie* (500-1500 gr.) bollite fortemente nell’acqua (3-4 litri) e poi versato il tutto in un bagno con dentro acqua calda, giovano assai nell’artrite, reumatismo, asma, etisia iniziale, scorbuto e malattie della pelle. Le *gemme* bollite servono quale stimolante sudorifero, urinifero, nelle debolezze di ventricolo, idropisia, sifilide cronica e impetigini. La *resina* produce la *trementina di Strasburgo,* che serve a fare empiastri. Dalle *pine* si estrae olio per ferite, cosi pure la *trementina* che si estrae dalle piccole cellule che sporgono dal tronco liscio.

**[A](http://www.sorgente90.it/atanasio/a.htm%22%20%5Cl%20%22abeterosso)****[bete rosso](http://www.sorgente90.it/atanasio/a.htm%22%20%5Cl%20%22abeterosso)**

*Abies excelsa, D.C.*

Nomi DIALETTALI: Pec, Pezzi, Piec, Pieci, Dasa.

H: la zona montana e subalpina.

P: la trementina con i residuati.

R: preferibilmente in autunno.

F: Conifere.

DESCRIZIONE: Albero (25-35 m.) con fusto irregolarmente ramoso; i rami orizzontalmente arenati e rametti pendenti; foglie persistenti, solitarie, rigide, sottili, quasi tetragone, acute, volte per ogni verso sui rami, affatto verdi; pine pendenti con le squame persistenti. La *trementina,* detta anche *Acqua ragia,* si ottiene incidendo il tronco; 1’olio dalla distillazione e il *residuo* e la *pece bianca* o di *Borgogna.* Tanto la trementina che la pece, specialmente se unita a cera vergine, servono per uso esterno come empiastro o unguento nelle suppurazioni, reumatismi, lombaggini e negli ascessi.

*Per uso interno nei catarri cronici delle vie respiratorie, urinarie e dell’intestino; si usa prenderne da 1 a 4 grammi al giorno, a diverse riprese, in capsule o in altro modo. Le gemme si usano contro i catarri bronchiali e della vescica, come pure nella blenorragia e nella cistite. Dose: 30 grammi in infusione in un litro d’acqua.*

Per chi soffre di petto (tossi, catarri o predisposizione alla tubercolosi o e in stato di convalescenza) troverà grande sollievo passeggiando o riposando all’ombra delle conifere. Per chi non ha tale possibilità, si faccia portare un fascio di rami verdi di conifere (piceo, abete, pino); li collochi nella sua stanza e di quando in quando li agiti. Cosi si sprigionano le sostanze balsamiche; una volta al mese li sostituisca con nuovi rami.

**[A](http://www.sorgente90.it/atanasio/a.htm%22%20%5Cl%20%22achilleatrata)****[chillea atrata](http://www.sorgente90.it/atanasio/a.htm%22%20%5Cl%20%22achilleatrata)**

*Idem, L.*

Descrizione: Fusto ascendente o eretto, brevemente pubescente (10-12 cm.); foglie bislunghe, pennattofesse, con lacinie lineari, mucronulate; capolini piccoli in corimbo terminale, con brattee involucrali orlate di nero.

**[A](http://www.sorgente90.it/atanasio/a.htm%22%20%5Cl%20%22achilleamoschata)****[chillea moschata](http://www.sorgente90.it/atanasio/a.htm%22%20%5Cl%20%22achilleamoschata)**

*Idem, Wulf.*

Descrizione: Fusto ascendente o eretto (10-15 cm.); foglie sparse sul caule, sessili, glabre con lobi lineari, paralleli; capolini piccoli, in corimbo terminale, bianchi, con le squame involucrali orlate di rossastro o nero.

**A chillea nana**

*Idem, L.*

Descrizione: Fusto ascendente, semplice (6-15 cm.); foglie bianco-tomentose, bislunghe, pennatosette, con segmenti lineari interi, dentati o incisi; capolini piccoli, bianchi, in corimbo terminale compatto, sferico; squame involucrali ottuse e brune nel margine. *Tutte e tre queste composte* di alta montagna, unite *all’ “Artemisia mutellina”* danno il *Genepì o thè svizzero* che giova assai nell’atonia del basso ventre, nella digestione ritardata, nelle conseguenti flatulenze; usasi pure quale vulnerario. E amabile, stomatico e giova anche nei raffreddori e mal di montagna.

**A cetosella**

*Oxalis acetosella,* ***L.***

Nomi dialettali: Pan e vin, Pan de cuco, Pan del ciel, Pan de oro, ecc.

Descrizione: Rizoma sottile con squame carnose, embricate, rossicce; foglie tutte basali cuoriformi e picciuoli assai lunghi; stipole lungamente vellutate, picciolari; peduncoli basali uniflori con una bratteola nel mezzo; sepali ovali, bislunghi; petali obovali, bianchi o rosei con vene più cariche.

H: luoghi umidi e ombrosi, specialmente nei boschi di conifere.

P: tutta la pianta.

R: estate e autunno.

F. Ossolidacee.

Questa graziosa pianticella è efficace nelle febbri intermittenti, nelle costipazioni, nei tumori, nelle piaghe. Si prepara il *decotto* con una manata di foglie in 500 gr. di acqua. Per tumori si preparano i cataplasmi con le foglie cotte nel grasso di maiale; anche il succo, plasmato su piaghe ulcerose, è assai efficace. Per le costipazioni si mangiano le foglie crude con sensibile giovamento; però occorre non abusarne per 1’acido ossalico che contengono.

**Aconito**

*Aconitum Napellus, Stoerk.*

Nomi dialettali: Mapel, Radis del diaol, Fior dalla mort, Luc, Ludo.

DESCRIZIONE: Aconito, dal greco *acone =* roccia per la stazione della pianta. Rizoma con due tubercoli allungati, fusto eretto, un po’ angoloso; foglie 5 partite e segmenti cuneati a ventaglia, divisi in lacinie lineari; fiori violaceo-azzurri in racemo; elmo emisferico, rostro del nettario breve, carpelli appressati all’asse; semi solcati in una sola faccia.

H: nei luoghi umidi e al margine delle rocce e dei boschi della zona montana e subalpina.

P: i tuberi. R: all’epoca della fioritura e da essiccarsi all’aria aperta.

F: Ranuncolacee. Questa pianta *velenosissima* in tutte le sue parti, serve nelle nevralgie, nei dolori reumatici e gottosi, nella sciatica, nell’angina, nel mal di cuore e nelle congestioni polmonari.

Per 1’uso si deve sempre interrogare il medico.

**Actea**

*Actea spicata, L.*

Nomi dialettali: Barba de capra, Barba de bech.

DESCRIZIONE: L’Actea ha un rizoma grosso, nerastro; foglie bi-tripennate, con foglioline ovate inciso-seghettate; fiori in racemo denso; petali spatolati, bianchicci; bacca nera, lucida.

H: luoghi ombrosi della zona montana e subalpina.

P: la radice.

R: estate, autunno.

F; Ranuncolacee. La *radice* di questa pianta ha proprietà purgative e sudorifere; venne pure adoperata nel gozzo e nell’asma, e anche nelle malattie della pelle. Essendo velenosa, deve essere adoperata con prudenza e in piccolissime dosi.

**Agarico bianco o Fungo del larice**

*Polyporus officinalis, Fries.*

Questo fungo si sviluppa sul tronco delle conifere e specialmente del larice nelle foreste della zona montana subalpina. Ha forma di zoccolo o mensola, sugheroso, coperto di crosta dura, segnata da zone di diverso colore. Si può raccogliere in qualunque stagione. Si raschia la parte superficiale, per liberarlo dalla parte legnosa. Contiene una resina speciale. Bollito nella dose di 4-5 gr. è purgante violento e anche vomitivo. Nella dose di 1 gr. si adopera con successo nei sudori dei tisici. Serve pure nelle emorragie, come anche nella fabbricazione di certi liquori, quali, a esempio, il Fernet.

**Agave americana**

*Idem, L.*

Pianta vivace della famiglia delle Amarillibacee, con rizoma grosso dal quale hanno origine le foglie carnose e lunghe fino a un metro. Essa e originaria dall’America, ma è acclimatata anche da noi. Lungo le coste del Mediterraneo cresce spontanea. Si usa il *succo* che si estrae dalle foglie e dal rizoma. Esso è *rinfrescante, depurativo, diuretico.* Come rinfrescante *interno* si usa 1’infuso di 50 gr. di foglie in 1 litro d’acqua che si addolcisce con miele. Si prende a tazzine. *Per uso esterno* giova assai quale lavaggio nelle infiammazioni degli occhi.

*Le foglie secche, polverizzate, in dose di una cucchiaiata al giorno, servono contro 1’itterizia e i mali di fegato. Da non confondere, come fanno taluni, I’Agave con 1’Aloe.*

**Aglio.**

*Allium satioum, L.*

H: ignoto allo stato spontaneo; viene comunemente coltivato negli orti.

F: Liliacee. Preso per bocca è considerato quale stimolante delle vie respiratorie e digestive; è ottimo preservativo nelle malattie infettive; bollito nel latte (meglio ancora nel vino) è potente vermifugo; pestato si applica come cataplasma nei dolori reumatici; pestato e unito a grasso di maiale e olio si ha la cosiddetta «Senape del diavolo» che si usa quale unguento nei tumori freddi, contro la tigna e la scabbia, come pure nelle paralisi e nei reumatismi cronici. Quest’unguento deve essere usato caldo. Contro l’artrite e reumatismo è di grande effetto anche la *tintura* che si prepara con 20 gr. di aglio pestato messo in infusione per

20 giorni in 100 gr. di alcool; se ne prendano 10 gocce al giorno sullo zucchero, aumentando giornalmente di una goccia fino a che la tintura è finita, e se occorre, si ripeta la cura.

**Aglio orsino**

*Allium ursinum, L.*                [TAV. 2 - N. 12](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav2.jpg)

DESCRIZIONE: Bulbo inserito sopra un rizoma obliquo od orizzontale; foglie piane larghette; tepali lineari, lanceolati; stami lunghi, acuti; ovario con caselle a due ovoli.

H: prati umidi e lungo i margini dei boschi dalla collina alla zona alpina.

P: le foglie.

F: Liliacee.

Questa pianticella compare in principio di primavera. Ha proprietà depurative, e si può cuocere, a tale scopo, in grande quantità, nella minestra o in insalata. Ha il sapore e la forma simile al porro. Non vi è forse pianta più salutare per purificare lo stomaco, gli intestini e il sangue.

**Aglio serpentino**

*Allium oictorialis,*

*L. TAV, 1-N.2*

DESCRIZIONE: Bulbo bislungo; scapo foglioso fino alla meta, angoloso in alto; fiori bianco-verdognoli in ombrello globoso; stami lunghi il doppio del perigonio; cassula globosa-trigona.

H: luoghi umidi e ombrosi e nei margini dei prati di montagna.

P: il bulbo.

F: Liliacee.

Il *bulbo* ha virtù fortemente astringente e si usa quale empiastro nei dolori reumatici, artritici, gottosi, come pure sui flemoni e sui tumori. Nel mal di denti, di orecchi e delle articolazioni si applicano i bulbi contusi, e i dolori spariscono.

**Agrifoglio**

*Ilex aquifolium, L.*

NOMI DIALETTALI: Vialor, Lassimistar, Spergil, Laurano, Spina Christi.

Descrizione: Arboscello sempre verde; foglie alterne, coriacee, ovali o ellittiche con margine ondulato o irregolarmente dentato, spinoso; fiori in corimbi ascellari o solitari; drupa globosa, rossa.

H: localita fresche e riparate, specialmente fra le querce e castagni.

P: foglie e corteccia.

R: tutto 1’anno.

F: Aquifoliacee.

Le *foglie* di questo arbusto servono contro 1’artrite e reumatismo in dose di 30-40 gr. in un litro d’acqua; la *corteccia* rammollita con 1’acqua unita a trementina, cera, burro e miele dà un sapone giovevole contro tumori ed enfiagioni; il *decotto* serve contro la febbre e isteria; la *corteccia* pesta, unita ad acqua, dà un buon vischio per gli uccellatori.

**Agrimonia**

*Agrimonia eupatoria, L.*

Descrizione: Agrimonia da *agros =* campo e *mone* = abitazione.

Pianta irsuta, fusto eretto (30-50 cm); foglie pennatosette, a segmenti ovali grossolanamente seghettati; fiori gialli in racemo terminale a forma di spiga; achenio unico.

H: frequente nei luoghi erbosi, nelle siepi lungo il margine dei sentieri, dal piano fino alla zona montana.

P: sommita fiorite e foglie.

R: all’epoca della fioritura;

F: Rosacee.

Questa pianta contiene un olio etereo e una certa quantità di tannino. Essendo astringente si prescrive il *the di foglie* e *sommità fiorite* nel principio di angina, di faringiti croniche delle persone obbligate a parlare o cantare in pubblico. Il *succo* e il *decotto* (10%), da prendersi 3-4 volte al giorno, giovano per i medesimi mali, come pure

nella dissenteria, diarrea, nelle affezioni del fegato, della milza, dei reni, nelle glandole mesenteriche e intestinali. *Esternamente* si suole usare quale cataplasmo nei tumori, piaghe e vene varicose.

**Alchimilla**

*Alchemilla vulgaris, L.* [*TAV. 4 – N. 31*](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav4.jpg)

Nomi dialettali: Foie dala bruma, Erba stela.

Descrizione: Radice grossa, legnosa; fusto eretto o ascendente (5-20 cm); foglie basali picciolate, reniformi, divise fino a 1/5 dal margine in 5-9 lobi semicircolari, dentati in tutto il contorno, piegate a ventaglio; fiori in corimbi terminali, verdognoli; calice con lembo a 8 denti ovali, quasi uguali.

**Alchimilla alpina**

*Alchemilla alpina, L.* [*TAV. 4 - N. 32*](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav4.jpg)

Descrizione: Radice grossa, legnosa; foglie basali palmeto partite in 5-7 lacinie lanceolate, seghettate all’apice, serico-argentine di sotto; fiori quasi verticillati in corimbo allungato; calice con lembo a 4 divisioni, 3-4 volte più larghe dei lobi del calicetto. Tutte e due queste piante hanno proprietà vulnerarie e astringenti e si adoperano in infuso contro le diarree e flussi sanguigni in dose di 60 gr. in 1 litro d’acqua. *Esternamente* si usa nelle contusioni. Vi ha pure chi 1’adopera quale *afrodisiaco* per le bestie.

Queste due specie cotte nell’acqua e bevute a caldo servono per tutti i dolori di testa, specialmente per indigestione di acqua nella stagione estiva, nei raffreddori, nelle infiammazioni degli occhi e nel mal di denti, facendo gargarismi.

E’ salutare 1’una o la seconda nelle rotture o ernie, facendo degli impacchi.

H: prati umidi di montagna.

P: foglie.

R: estate.

F: Sanguisorbacee.

**Alloro**

*Laurus nobilis, L.*

DEscRrztoNE: Lauro dal celtico *Lauer =* verde, perchè pianta sempre verde; foglie bislunghe-lanceolate; coriacee e a margine ondulato; frutto drupa.

H: da noi coltivato nella regione Vezzano-Riva.

P: le foglie e le drupe.

R: a maturazione.

F: Lauracee.

Le *foglie* di alloro, oltre che adoperate come condimento, si preparano in infusione quale stomachico, sudorifero e carminativo. Dalle *drupe* si estrae un olio per frizioni nel reumatismo e nell’emorroidi. Tale olio si adopera pure in veterinaria. *L’infuso delle foglie* si fa con 5-10 foglie in una tazza di acqua bollente. Esso giova anche nelle flatuosità, nella debolezza di stomaco e nelle gastralgie, eccitando 1’appetito, facilitando la digestione. Nella paralisi si danno 8 gocce dell’essenza delle bacche.

**Altea officinale**

*Althaea officinalis, L.*

DESCRIZIONE: Pianta cinerino-tomentosa; fusto eretto, (60-120 cm.); foglie quasi ovali più o meno angolose, crenato-dentate con stipole lesiniformi, caduche; peduncoli con 1-3 fiori, calicetto con 7-9 divisioni lineari-lanceolate; carpelli molti reniformi a margini ottusi, rugosi sul dorso.

H: assai rara come spontanea; si trova invece coltivata ed e di facile coltura.

P: principalmente le radici e anche le foglie e i fiori.

R: autunno per radici; le foglie e i fiori a maturazione.

F: Malvacee. Le *radici* sono lassative, calmanti, diuretiche, emollienti, espettoranti. Si usa *1’infuso* di 20-30 gr. in tutte le infiammazioni acute, nella diarrea, dissenteria, nelle malattie delle vie respiratorie, nei bruciori d’orinare, nella leucorrea, e in fomenti nei foruncoli, nelle erisipole e nelle piaghe. *L’infuso di foglie e fiori* (10-15 gr.) in 1 litro di acqua è rimedio nelle tossi ribelli; le foglie si applicano sui tumori come emollienti.

**Amarella**

*Artemisia vulgaris, L.*

Nomi dialettali: Erba legn, Erba per la fever, Medemaistro mat.

Descrizione: Fusto eretto (70-110 cm.); foglie verde-cupo di sopra, bianco-tomentose di sotto, le inferiori picciolate, le superiori sessili, tutte pennato partite con segmenti larghi inciso-dentati; capolini ovoidi piccoli biancastri in racemo composto stretto; squame involucrali.

H: comunissima nei luoghi incolti, aridi, lungo le siepi.

P: le foglie e le sommità fiorite.

R: in pieno sviluppo delle foglie e prima che sboccino interamente i fiori.

F: Composte. Il *the* si prepara con 30 gr. in un litro d’acqua, quale stimolante nei disturbi gastrici, nelle regole soppresse o dolorose come emmenagogo, nelle metrorragie e nelle difficili mestruazioni (un bicchiere la mattina alcuni giorni precedenti).

Viene pure adoperata per le bestie nelle cosiddette «engropade» e nel «mal del sangue».

**Anemone dei boschi**

*Anemone nemorosa, L.*

Descrizione: Erba rizomatosa con foglie radicali simili alle bratte dell’involucro, brevemente picciolate, ternate con segmento medio generalmente trifido e bifidi i due laterali, tutti dentati; fiore solitario bianco o roseo con peduncoli curvati a maturità; achenio pubescente, terminato da una punta glabra.

H: comune nei boschi della zona montana e subalpina.

P: le foglie e i fiori.

R: primavera.

F: Ranuncolacee. La *pianta fresca* pestata viene adoperata come cataplasma contro la tigna e quale vescicatorio, producendo sulla pelle eritema più o meno grande a seconda della durata dell’applicazione.

**A ngelica**

*Angelica siloestris, L.*[TAV. I -N.3](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav1.jpg)

NOMI DIALETTALI: Angelica, Sambughi mati, Caro.

DESCRIZIONE: Dal grego *angelos =* angelo per le sue proprieta medicinali. Fusto eretto, grosso, cavo ramoso in alto, foglioso (50-150 cm.); foglie triangolari grandissime, tripennatosette con segmenti discosti, bislungo-lanceolari, acuminati, inegualmente seghettati; fiori bianchi; ombrelle con 20-30 raggi; frutto ellittico con coste dorsali ottuse.

**A rcangela**

*Angelica Archangelica, L.*

Descrizrone: Radice grossa, aromatica; fusto grosso, cavo (100-120 cm.); foglie basali assai grandi, tripennatosette, con segmenti ovolo-bislunghi inegualmente seghettati; il terminale trifido; ombrelle grandi con molti raggi; frutto con coste sporgenti, acute a vallicelle, senza canaletti.

H: tutte e due nei luoghi umidi e nei fossi della pianura alla zona subalpina.

P: la radice (raccolta dopo la fioritura) le foglie e i frutti.

F: Ombrellifere.

La *radice* in dose da 3-4 gr. sola o con zucchero in decozione giova nella gonfiezza del basso ventre, nei disturbi gastrici e nei catarri di petto; messa in infusione per otto giorni nel vino bianco, serve nelle coliche prodotte da bibite fredde o da freddo ai piedi; masticata serve quale preservativo nelle malattie contagiose. Facendo *1’infuso* di 15-30 gr. in 1 litro d’acqua, si ottiene un delizioso stomachico, eccitante 1’appetito, facilita 1’espettorazione; è indicato contro 1’isteria. *L’infuso di foglie e di fiori* è anticatarrale e depurativo del sangue.

**Anice**

*Pimpinella Anisum, L.*

DESCRIZIONE: Fusto glabro, ramoso (30-50 cm.); foglie basali cuoriformi, rotonde, lobate, inciso dentate, le medie pennato-lobate a lobi cuneati o lanceolati; frutti pubescenti con pochi peli sparsi.

H: d’ordinario coltivato negli orti.

P: il seme. F: Ombrellifere. I *semi* assai profumati di questa pianticella sono carminativi, sudoriferi, sedativi, espettoranti e si usano in infusione (15 gr. in 1 litro d’acqua). Il *the* (un cucchiaio di semi in una tazza di acqua bollente) è eccellente nelle difficili digestioni, nelle ventosità, negli spasimi nervosi delle vie respiratorie, nei dolori di ventre dei bambini, nel mal di capo. *Per gli asmatici* giova assai *fumare i semi.*

**Antennaria**

*Gnaphalium dioicum, L.*[TAV. 6 -N.49](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav6.jpg)

Descrizrone: Pianta con stoloni radicanti; fusto eretto, semplice (5-15 cm.); foglie lanceolato-lineari verde-cinerine e tomentose di sotto, le basali obovato-spatolate assai ottuse, le superiori acuminate quasi uguali; capolini mediocri in piccolo corimbo di color bianco o roseo.

H: nei luoghi aridi e boschi chiari della zona subalpina e alpina.

P: la pianta intera.

R: in fioritura.

F: Composte.

Questa pianticella simile nella sua forma alla Stella alpina, si trova assai spesso associata a questa. Si usa

*1’infuso* nelle malattie di petto in dose di 20 gr. in 1 litro d’acqua. Ma, oltre che espettorante, è sudorifera, antielmintica e vulneraria. Vi è pure chi asserisce come detta pianta, posta negli armadi, scacci insetti nocivi. Lavandosi, con il decotto la testa, fa morire altri insetti schifosi.

**Arnica**

*Arnica montana, L.*                                                                                                   [*TAV. I - N. 5*](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav1.jpg)

DESCRIZIONE: Erba perenne con foglie radicali a rosetta, 5-nervate; fusto eretto (20-40 cm.), con 1-2 coppie di foglie lanceolate opposte; il caule verde è peloso al vertice termina con una infiorescenza a capolino color giallo; achenio cilindrico, coronato da un papo di setole bianche uniseriate.

H: comune nei prati di alta montagna.

P: fiori e radici.

R: i fiori in luglio, ben distesi ed essiccati all’ombra, le radici in ottobre ed essiccate all’aria aperta.

F: Composte.

Anche questa bella e graziosa pianta delle nostre Alpi ha parecchie virtù medicamentose, tanto per uso interno che esterno. *Internamente* si prepara *1’infuso* nel quantitativo di 10-12 gr. in 250 di acqua. Se ne prende un cucchiaio ogni due ore negli assalti nervosi, nel principio della gotta, negli avvelenamenti, nella gonfiezza al basso ventre e contro le perdite sanguigne emorroidali. Giova pure nelle peritoniti, nelle febbri intermittenti ostinate con infiammazioni ai piedi e idropisia. *Esternamente* si usa il decotto nelle lividure, slogature, piaghe, tagli, punture, ascessi freddi, cadute, punture. Per *fanciulli idrocefali* si usano 15 gr. di fiori d’arnica in 90 gr. di aceto bollente e 150 gr. di acqua pure bollente, mettendo la miscela sul capo del malato quale impacco e cambiandola spesso. *Fare attenzione,* perchè una dose troppo elevata per uso interno potrebbe cagionare nausee, vomiti, oppressione, vertigini.

Nelle paralisi, frizioni con lo spirito sulla spina dorsale.

**Aro**

*Arum maculatum, L.* [TAV. 1 - N. 6](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav1.jpg)

Descrizione: Rizoma a tubero; foglie grandi astate, con macchie brune, donde il nome, con infiorescenza a spadice di color rosso.

H: sporadico nella zona montana in luoghi ombrosi e freschi (Folgaria, Bondo, Giustino, ecc.).

P: il rizoma.

R: dopo la fioritura.

F: Aracee.

Il *rizoma* si usa come antielmintico e antireumatico; schiacciato si applica con buon esito sulle piaghe, paterecci, porri e calli.

Per *uso interno* si raccomanda molta prudenza (4 gr. in polvere pro dose) perchè rimedio pericoloso.

**Asparago**

*Asparagus officinalis, L.*

DESCRIZIONE: Pianta erbacea perenne che ci dà in primavera il noto eccellente ortaggio. Della famiglia delle *liliacee,* qua e là inselvatichito, ma più comunemente coltivato. La *radice* ha proprietà diuretica, calmante del cuore. Si fa il *decotto* con 50 gr. di radici in 1 litro di acqua da prenderne tre bicchieri al giorno tra i pasti. Questo decotto è pure indicato nell’idropisia e nella pinguedine.

**Assenzio**

*Artemisia absinthium L.* [*Tav.* *12 – N. 86*](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav12.jpg)

Nomi Dialettali: Medemaistro, Medech, Erba bianca, Erba bona, ecc.

DESCRIZIONE: Pianta bianco tomentosa; fusto eretto ramoso (60-80 cm.); foglie ovali le inferiori tripenatosette con lacinie lanceolate, ottuse, le superiori pennatosette;

capolini gialli mediocri in pannocchia fogliosa, volti da un lato.

H: luoghi incolti, asciutti, sui muri e ai margini delle strade.

P: foglie e sommità fiorite.

R: in fioritura.

F: Composte.

Il *the* si prepara con le foglie e le sommità fiorite nella dose di 8 gr. in un litro di acqua bollente che si lascia riposare per un’ora. E’ indicato contro il mal di mare, come diuretico, digestivo, antielmintico, antiitterico e stomachico. Da prendersi in *piccole dosi* (tre-quattro cucchiai alla volta); come vermifugo da prenderne una tazza la mattina a digiuno per gli adulti, per i bambini in quantità minore. *Non abusarne,* perchè 1’abuso potrebbe portare a gravi disordini.

**Avena**

*Avena sativa, L.*

DESCRIZIONE: Fusto eretto (60-120 cm.); foglie lineari piane; pannocchia grande, ramosa in tutti i sensi; spighette biflore, aristate; gemette glabre.

H: coltivata.

P: i semi.

R: a maturità.

F: Graminacee.

I *semi* sono nutritivi, aumentano le forze vitali, sono antiemorroidali e rinfrescanti. Contro le costipazioni ed emorroidi si prendono ogni mattina due o tre tazze di *caffè* preparato con avena torrefatta. Contro 1’idropisia ribelle si usa il *decotto* di un litro di avena in 2 litri d’acqua fino a ridurla a 1 litro che si beve tutto durante il giorno. Per catarri di petto, nelle infiammazioni del tubo digerente, delle vie urinarie, nei calcoli vescicali e nella renella si fa il *decotto di avena mondata* in dose di 25-30 gr. in  1 ½  di acqua fino a ridurla a un litro. Si beve in giornata tra i pasti. Anche la *farina* di avena cotta bene nell’acqua con un po’ di burro riesce eccellente e nutritiva minestra per gli anemici, deboli, vecchi, per le nutrici e per i convalescenti di malattie contagiose. Con *una manata di paglia* d’avena, ben tritata, messa a bollire per 25-30 minuti in un litro d’acqua si ottiene

una bevanda ottima contro gli acidi urici cagionanti la gotta, la podagra, 1’artrite, la calcolosi e la renella. Se ne bevono 2-3 bicchieri al giorno. *In ogni cura però bisogna procedere con fiducia e costanza!*