**Nasturzio**

*Nasturtium officinale, R. Br.*

NOM1 DIALETTALI: Cresson, Cressom, Grassom, Cresson de fontana.

DESCRIZIONE: Fusto prostrato e radicante in basso; foglie dispari, pennato con foglioline laterali ovate, ineguali alla base, intere o crenato sinuate, la terminale più grande e quasi rotonda; fiori piccoli bianchi; silique bislunghe, lineari.

H: comune e perenne lungo i ruscelli e presso le sorgenti.

P: la pianta fresca.

F: Crocifere.

Questa crocifera ha virtù depurative, diuretiche, corroboranti, detersive. Si usa il *succo* di pianta fresca pestata in un mortaio, e spremuto attraverso un pannolino. Se ne prende in dosi da 100 a 150 gr. al giorno, a digiuno; e diuretico e depurativo, specialmente se preso per buon tratto di tempo. Questo succo è indicato quale cura primaverile, nello scorbuto, nell’idropisia, nell’itterizia, nei catarri bronchiali, polmonari, intestinali. *Le foglie peste* e applicate servono contro la tigna e il cimurro. Contro i rossori ed eruzioni cutanee si applicano 2 volte al giorno 50 gr. di succo con 10 gr. di essenza di mandorle amare. Il *sapone* è eccellente rimedio contro le scottature. Esso si prepara schiacciando crescione, cipolle, foglie di fragola e cuocendo il tutto con burro fresco, senza aggiungervi sale. Si filtra, e si ungono le parti ferite; il prurito cessa subito, rinfresca e guarisce presto. *L’insalata* si prepara versando sopra le foglie e cime ben lavate il sugo di un limone; senza aceto e senza sale, vi si aggiunge un po’ d’olio e uria cipolla ben tagliuzzata; si lascia cosi in composta per due ore, e poi si prende, con grande giovamento dei polmoni e dei reni.

**Nepetella**

*Calamintha Nepeta, Clairv. (Melissa calamintha, L.)*

DESCRIZIONE: Pianta pubescente (40-60 cm.); foglie ovato-romboidali, ottuse, crenulate, senza glandole; peduncoli multiflori (12-15 fiori); corolla azzurrastra a tubo diritto;

H: luoghi esposti al sole da fondo valle alla zona montana.

P: la pianta in fioritura.

F: Labiate.

La *nepetella,* presa in infuso di 15-20 gr., e grandemente giovevole nei crampi, nell’insonnia, nella difficoltà di respiro, nell’itterizia e nell’idropisia, promovendo essa fortemente 1’orina e regolando le mestruazioni. *Presa con miele e sale,* uccide i vermi del corpo. La *polvere* di nepetella, presa nei cibi, scaccia le ventosità opprimenti o doloranti.

Anche la specie consimile, la *Nepeta Cataria* (ERBA GATTARIA) ha virtù toniche eccitanti, stomachiche, carmi- native ed emmenagoghe. Si trova qua e là tra le macerie, lungo le strade e le siepi. Foglie pelose, biancastre; fiori bianchi a spiga. Si fa 1’infuso di 20 gr. in 1 litro di acqua.

**Noce**

*Iuglans regia, L.*

NOMI DIALETTALI: Nogara, Noghera, Nos, Noghiara.

DESCRIZIONE: Albero. Foglie grandi imparipennate o foglioline ovate; fiori maschi in amenti allungati; frutto globoso elissoideo, da prima verde e alla fine nero.

H: coltivata e qualche volta semi-spontanea.

P: le foglie, il mallo verde del frutto e i semi.

F: Iuglandacee.

L’albero di noce, nelle sue parti terapeutiche, ha proprietà astringenti, antiscrofolose, detersive. Si prepara l’infuso di 20 gr. di foglie in un litro d’acqua. Se ne prendono quattro tazze al giorno, nella cura delle scrofole, nelle

eruzioni cutanee e nella debolezza dei bambini, per i quali pero la dose deve essere molto più mite. Per i suddetti mali, si possono fare anche *bagni caldi,* adoperando una buona manata di foglie cotte a lungo; si resta nel bagno dai 15 ai 20 minuti. La stessa cura vale per gli adulti di sangue cattivo, pallidi e con digestione insufficiente. *L’olio dei semi* e i malli in decozione (20 gr, in un litro d’acqua) servono contro le impetigini. I malli freschi o la polvere di essi servono benissimo a tingere i capelli in nero in modo duraturo e senza creare alcun danno alla pelle. Si usa *1’estratto acquoso* o *alcoolico* in soluzione di 1 per 25. Lo *Scotti* trova nella noce (bagni, bevande, applicazioni delle foglie o del decotto) rimedio infallibile per tutte le forme di scrofole, piaghe fistolose, periostiti cariose. Il Professor *Antonelli,* a questo proposito dice: «Se ai nostri giorni sono pochissimi i medici, che 1’usano, ciò dipende non da loro, ma dai metodi di cura venuti in seguito all’introduzione di composti chimici, per cui dei vegetali non si parla più nelle Scuole Superiori di medicina, e per cui avviene 1’ignorare necessariamente tanto di buono e di utile ai malati. Non sempre il nuovo è migliore del vecchio». *In realtà però* molti medici oggi si danno allo studio del vegetale, e s’insegna anche nelle scuole in conformità alle leggi vigenti.

**Nocciolo**

*Corylus Aoellana, L.*

NOMI DIALETTALI: Noselar, Coleri, Noseler, Ninzoler, Golanar, Noslar, Bianer.

DESCRIZIONE: Foglie rotonde ovali, brevemente acuminate, doppiamente seghettate; stami e bratteole quasi uguali alla brattea; invoglio del frutto campanulato slargato di sopra.

H: comune nei terreni asciutti fino ai 1200 metri.

P: frutti e corteccia.

F: Cupulifere.

La *corteccia* del nocciolo viene adoperata quale cataplasma contro le ulceri varicose (vene varicose aperte). Il

frutto è assai gustoso e nutriente. Dai semi si estrae un olio, adoperato dai pittori. Si fa 1’infuso di 15-30 gr. di foglie in 1 litro d’acqua quale depurativo del sangue, come cicatrizzante e nella cura delle malattie della pelle. Con 1’emulsione dei semi si ha un buon preparato contro le infiammazioni dell’intestino crasso.