**R abarbaro alpino**

*Rumex alpinus, L.*

DESCRIZIONE: Fusto eretto (30-70 cm.); foglie inferiori assai grandi rotondo-ovate, cuoriformi alla base con lungo picciolo scanalato; fiori in falsi verticilli formanti un lungo e stretto racemo ramoso compatto; tepali fruttiferi, tutti privi di callo, ovati e cuoriformi alla base.

H: nelle conche dei prati grassi di montagna, vicino alle malghe.

P: foglie e radici.

F: Poligonacee.

Il *rabarbaro alpino* ha quasi le identiche qualità della «Radix lapathi acuti» delle farmacie e si usa quale tonico astringente nella debolezza di digestione, nell’itterizia, nel1’idropisia, nelle eruzioni cutanee croniche, come erpeti, tigna del capo, e quale febbrifugo. Si prepara il *decotto* di foglie e rizomi (radici) in dose di 30-60 gr. bollito fortemente in 250-300 gr. di acqua. Filtrato il liquido, vi si aggiunge qualche *estratto amaro,* come: *corteccia d’olmo, radici di saponaria, fumaria,* ecc. La *radice fresca,* mondata e saponificata con crema, giova nelle eruzioni cutanee. I *semi,* cotti nel vino nero, servono nelle diarree. Le *foglie peste* e arrostite con burro, mettendole sulle mani o piedi infiammati e gonfi, favoriscono la suppurazione, vincendo anche le eruzioni cutanee umide e ostinate.

**Ranuncolo di palude**

*Ranunculus sceleratus, L.                                                   [TAV. 5 - N. 40](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav5.jpg)*

DESCRIZIONE: Fusto eretto, striato, cavo (20-40 cm.); foglie basali palmato-partite; fiori piccoli gialli; sepali ovali, vellutati, reflessi; petali più corti del calice; carpelli ovoidi, senza carena, molti in capolino bislungo obovato.

H: nei prati paludosi e lungo i corsi d’acqua.

P: le foglie e le radici.

F: Ranunculacee.

Questa pianta essendo tossica si usa solamente all’esterno come cataplasma, contro la rogna e tigna del capo e nell’eczema asciutto di esso, nei piedi agghiacciati, facendo un bagno di detta pianta, bollita nell’acqua; così pure nelle articolazioni agghiacciate. Qualche volta si usa anche quale vescicatorio nella sciatica.

**R ibes nero e rosso**

*Ribes nigrum et rubrum, L****.***

Piante ovunque conosciute, perciò mi dispenso dal descriverle.

H: coltivato, raramente spontaneo.

P: foglie e frutti.

F: Sassifragacee.

Il *ribes* ha proprietà antireumatiche, diuretiche, rinfrescanti, antifebbrifughe. Si usa il *the di foglie,* specialmente del ribes nero, in *infusione* dai 30 gr. al giorno, nelle affezioni reumatiche, per la sua azione diuretiche. Giova pure quale sudorifero, nei dolori renali e per promuovere 1’urinazione. E’ raccomandato ancora contro la gotta, i calcoli biliari, e 1’idropisia. *Con i frutti* del ribes rosso si fanno limonate rinfrescanti e contro la febbre.

**R icino**

*Ricinus communis, L.*

H: coltivato.

P: i semi.

F: Euforbiacee.

*L’olio* che si ricava dai semi e un noto, ottimo purgante che non irrita, e perciò può esser preso anche nelle gravidanze e nelle infiammazioni addominali e intestinali. La dose e di 8 gr. per i bambini, per gli adulti da 25-50 gr. Giova anche nelle infiammazioni del basso ventre, dei reni, della vescica e della matrice, specialmente se preso con caffè caldo o con il brodo.

**Romice**

*Rumex acetosa, R. acefosella, R. scutatus, R. crispus, R. patientia, L.*

NOMI DIALETTALI: Pan e vin, Pan cuco, Stanghe, Patuch, Pan moi, Dolciane, Seole, Desolon.

DESCRIZIONE: *Rumex acetosa,* L. – Fusto eretto (30-60 cm.); foglie saettiforme o astate, ovali bislunghe con le orecchiette acute; fiori dioici formanti una pannocchia lassa; tepali interni ovali fruttiferi con callo piccolo o nullo.

*Rumex acetosella, L*. – Fusto eretto (10-40 cm.); foglie astate con le orecchiette lineari intiere; fiori dioici in falsi verticilli formanti una pannocchia lassa; tepali esterni fruttiferi eretti, applicati al fusto, gli interni ovali piccoli, più corti dell’achenio, senza callo.

Ometto le altre specie meno importanti.

H: comune nei prati.

P: le foglie e le radici.

F: Poligonacee.

Tutte queste specie di romice servono per cure primaverili e sono risolutive della vena porta, aumentano la bile, migliorano il sangue, combattono 1’itterizia e le emorroidi. La *radice* contiene molto ferro organico, e, ridotta in polvere, si somministra ai clorotici e anemici 3-4 volte al giorno, in ragione di 0,75 gr. per volta. Avendo azione lassativa, combatte la proprietà astringente. Negli ingorghi scrofolosi, nell’obesità e nelle anemie e debolezze generali, si prescrive *1’estratto fluido* in dose di 1-3 gr. al giorno.

**Rosa di macchia**

*Rosa canina, L. e congeneri*

NOMI DIALETTALI: Rose selvadeghe, Rose mate; al frutto: Stropacui, Cinciavecle.

DESCRIZIONE: Pianta eretta (1-2 m.); aculei adunchi, compresso-dilatati; foglioline mediocri 3-7 ovali o ellittiche glabre, senza glandole e solo nel nervo medio di sotto, semplicemente seghettate; fiori solitari o in corimbo, roseo pallidi; sepali maggiori pennatosetti, alla fine caduchi, stili irsuti nell’apice; frutti ellittici e allungati obovati, rossi.

H: comune nelle siepi e nei boschi.

P: i petali dei fiori.

F: Rosacee.

Le diverse specie di rose selvatiche e coltivate hanno proprietà astringenti, rinfrescanti e lassative. Come lassativo infantile e nelle diarree croniche, si prescrive *1’estratto fluido* in dose da 2 a 10 grammi. Per gargarismi, per infiammazione di bocca e di gola, e come collirio nelle malattie degli occhi, si usa *1’infuso* di 15 gr. in un litro di acqua. I *frutti freschi o secchi,* mondati dai semi e dalla materia filamentosa, servono per preparare una minestra rinfrescante, per tingoli e per companatico. Le *foglie* danno un the saporito. Le *fruttescenze* servono per espellere i vermi dei fanciulli.

**Rosmarino**

*Rosmarinus officinalis, L.*

H: coltivato.

P: le foglie e le sommità fiorite.

F: Labiate.

L’infuso di rosmarino al 5% giova per il ventricolo che viene liberato dai catarri, favorendo la digestione e calmando i crampi; nelle febbri tifoidee, influenzali e simili. Serve pure nelle dispepsie dovute ad atonia gastrica e delle persone indebolite da strapazzi fisici o intellettuali. Dose: 1’infuso di 10-20 gr. in 1 litro d’acqua.

**Rosolida**

*Drosera rotundifolia, L.*

DESCRIZIONE: Foglie tutte basali in rosetta con lembo rotondo a lunghi peli glandolosi nella faccia superiore e nel margine; stelo eretto; fiori bianchi, racemosi; stimmi glabri; cassula piu lunga del calice.

H: lungo i rigagnoli dei prati paludosi, nelle torbiere, vicino ai laghi.

P: la pianta.

F: Droseracee.

Questa singolare pianticella, oltre che essere famosa *accalappiatrice* d’insetti con le sue foglie vischiose, aculeate, è anche preziosa erba medicinale. Una volta i farmacisti l’adoperavano, sotto il nome di *«Herba rorellae»* nelle bronchiti acute, nella tosse asinina e convulsiva, negli assalti di asma. Si usa la *tintura o l’estratto* fluido in dose di 4-10 gocce al giorno, da prendersi sullo zucchero; è giovevole nella raucedine cronica, nei vomiti mucosi e biliosi, come pure nei crampi di stomaco. Il *succo o* la *pianta pesta,* applicata sui calli, pori, paterecci, sono indicatissimi e di buon effetto.

**Rovo di macchia**

*Rubus fructicosus, L.*

NOMI DIALETTALI: Roa, Roazze, Rovazze, Rovei, Marendulo, Regolazzi; al frutto: More.

DESCRIZIONE: Fusto pentagono, scanalato, arcuato in alto (1-3 m.) con aculei rigidi diritti o curvi; foglie ternate con foglioline ovali biancastre pallide pubescenti al di sotto inegualmente e acutamente seghettate, glabre di sopra; fiori bianchi in racemi terminali semplici o composti; frutto glabro, nero, lucente.

H: nelle siepi e nei boschi umidi.

P: le foglie, i frutti, le radici.

F: Rosacee.

Tutta la pianta, perchè ricca di tannino, e assai astringente, diuretica, antiscorbutica. Si fa *1’infusione* d’una man

ciata di foglie, alla sera, in un litro di acqua bollente; vi si lascia tutta la notte, per prendere poi il the alla mattina. E’ indicato nelle diarree, passaggi sanguigni, nelle mestruazioni prolungate e irregolari. La *decozione* di 30 grammi di radici in 500 gr. di acqua, serve per i medesimi mali, come pure per gargarismi nelle infiammazioni nei fiori bianchi. Lo sciroppo del frutto è assai rinfrescante.

**Rovo di monte**

*Rubus saxatilis, L.*

NOMI DIALETTALI: Zate d’ors, Arzipreti, Galeti, Salti de levro, ’Rossanei, Zate de galina.

DESCRIZIONE: Fusto erbaceo eretto, stolonifero alla base; foglie ternate con foglioline romboidali; fiori 3-6 in corimbo terminale quasi a ombrella, piccoli, bianchi; frutto rosso con pochi carpelli grandi, globosi, acidi.

H: nei boschi cedui e fra le conifere dalla zona montana alla alpina.

P: foglie e frutti.

F: Rosacee.

Questa piccola pianticella, con bacche rosso-scarlatte, ha le stesse proprietà del *rovo di macchia;* per di più, si usa nell’idropisia, scorbuto, erpete, e quale depurativo del sangue.

**Ruta**

*Ruta graoeolens, L.*[TAV. 5 - N. 35](http://www.sorgente90.it/atanasio/Tavole/tav5.jpg)

DESCRIZIONE: Fusto legnoso alla base (40-60 cm.); foglie quasi triangolari tripennato partite, a lacinie obovato bislunghe; brattee lanceolate; fiori gialli in corimbo; petali più lunghi del calice; cassula globosa.

H: nei luoghi sassosi, asciutti, sui muri dei campi da valle alla zona montana.

P: le foglie.

F: Rutacee.

La ruta ha proprietà emmenagoghe, emostatiche, antispasmodiche e antinervose. Si fa *1’infuso* di un gr. di

foglie fresche in una tazza di acqua, da prendersi 2 volte  al giorno, o *1’estratto* di 6-10 gocce sullo zucchero, o in pozione. Si somministra come calmante e antiisterico, nelle emorragie uterine, per facilitare i mestrui, nei vermi, acidità e ventosità, nello scorbuto, negli esantemi cronici, nelle malattie nervose, che hanno origine dal basso ventre. *Esternamente* si fanno bagni rinforzanti e fumigazioni nei tumori vecchi torbidi. Attenzione però nelle dosi e nell’uso, perchè, in dosi elevate, o troppo frequenti, potrebbe portare dei seri pericoli. Il *decotto* serve anche contro i pidocchi e la rogna; *iniettato* nelle orecchie, serve contro la sordità atonica. La *ruta* fu pure usata e si usa anche adesso *per rinforzare e schiarare la vista.* Gia la scuola salernitana insegnava: *nobilis est ruta, quae lumina reddit acuta,* e Ovidio cantava: *utilius sumas acuentes lumina rutas.* E parlando ancora della ruta Geoffroy diceva: *in oculorum affectibus, herba tota eiusque semen est commendatissima.* A questo scopo *si mastica* di quando in quando una foglia e si *lavano gli occhi* con 1’acqua del *decotto,* che non sia troppo forte.