

MAURIZIO VECCHIA

LE PIANTE MEDICINALI NELLA TRADIZIONE POPOLARE CREMASCA

L'articolo presenta alcune piante spontanee delle nostre campagne a cui sono riconosciute proprietà medicinali dalla tradizione popolare. Insieme alla descrizione botanica e scientifica dei principi attivi contenuti, vengono descritte alcune esperienze e consuetudini vissute in cascina.

Ricordo che, quando ero bambino, i contadini della cascina dove abitavo usavano appendere grandi mazzi di camomilla alla porta di casa. La raccoglievano nei campi, negli incolti, perché con questa comune e profumata composita preparavano tisane rilassanti da bere alla sera prima di dormire.

Era utilizzata per i suoi effetti sedativi e per altre proprietà medicinali, quali quelle spasmolitiche, che ne fanno ancora oggi un rimedio insuperabile per piccoli disturbi gastrointestinali.

Risale alla preistoria la pratica che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie e per il mantenimento del benessere. Nei primi decenni del secolo scorso i contadini non potevano permettersi di ricorrere spesso al medico o di comperare le medicine dal farmacista; perciò, specialmente per alleviare disturbi lievi e passeggeri, ci si rivolgeva a persone esperte nell'uso delle erbe, si seguivano i consigli della vicina, magari della signora 'del segno', o di altre figure carismatiche. La tisana o la pappina, unite ad alte dosi di suggestione, risultavano assai spesso efficaci.

Le piante utilizzate a scopi terapeutici o come rimedio a piccoli problemi erano poche, poiché si attingeva prevalentemente alla comune flora spontanea delle nostre campagne e le credenze erano consolidate nella tradizione contadina.

La camomilla (*Matricaria chamomilla* L., fam. *Compositae*)

Una delle più popolari erbe 'medicamentose' del passato è la camomilla. Per millenni è stato rimedio indiscusso per affrontare i disturbi dello stomaco. Fu da sempre utilizzata per il suo effetto antispasmodico, come sedativo di dolori e blando sonnifero.

Studi recenti hanno dimostrato che i suoi principi attivi (*camazulene*, *matricarina* e *bisabololo*) hanno spiccate proprietà antiflogistiche. Alcuni dei suoi componenti (*flavonoidi*, *umbelliferone*, *apigenina*, *apiina*, ecc.) hanno azione antiallergica, perché

inibiscono la liberazione di istamina nei tessuti. Inoltre questo miracoloso fiore bianco e giallo agisce come antispasmodico nelle affezioni del tubo digerente e delle vie urinarie, ed è efficace come blando sedativo nervino e leggero antinevralgico.

Questa pianta quindi concilia la tradizione con la scienza ed è veramente un'erba preziosa e salutare.

È un'annuale che raggiunge circa 40 cm di altezza, da noi è comune nei luoghi erbosi, negli incolti e ai bordi delle strade dei campi. La fioritura, fitta di capolini raccolta in corimbi, è estiva.

Le sommità fiorite, che vengono seccate e conservate al fresco, sono utilizzate per preparare gradevoli tisane.

La chelidonia (*Chelidonium majus* L., fam. *Papaveraceae*).

Il nome del genere deriva dal greco 'chelidòn' (rondine), poiché la fioritura di questa pianta coincide con il ritorno delle rondini. Si credeva che le rondini stesse la usassero per rafforzare la vista ai loro piccoli, che, nati ciechi, potevano recuperarla se la madre avesse depresso nei loro occhi una goccia di lattice di chelidonia. Cresce abbondante nei luoghi ombrosi e freschi vicino ai muri e fiorisce in primavera. I fiori, gialli come il lattice, formati da quattro petali, sono raccolti in ombrelle terminali.

Fin da ragazzo questa pianta ha destato la mia curiosità e il mio stupore. Ne crescevano numerosi esemplari lungo il muro ombreggiato della cascina rivolto verso la campagna. Ricordo che facevo un gioco: staccavo le foglie o i rametti per vedere sgorgare il lattice sorprendentemente e intensamente giallo. Il mio pensiero si alternava tra l'incuriosito ed il preoccupato, perchè questo insolito colore e l'abbondanza di liquido che sgorgava dalle ferite mi facevano pensare a qualcosa di velenoso e di poco raccomandabile. In realtà le mie istintive preoccupazioni non erano infondate. La chelidonia è una pianta tossica.

Si diceva in campagna, e le contadine lo consigliavano sempre, che era rimedio sovrano per eliminare porri e verruche.

I principi attivi presenti nella pianta, in parte simili a quelli del papavero, sono la *chelidonina*, la *sanguinarina* e la *chellerina*. A dosi elevate svolgono un'azione *stricninosimile* e producono paralisi dei muscoli respiratori. Se ingerita può causare irritazione delle mucose e lesioni al tubo digerente.

A dosi appropriate potrebbe essere utilizzata come spasmolitico, tuttavia è sconsigliabile ricorrervi, giacché è assai difficoltoso dosarne i principi attivi. Sembra invece che abbia interessanti proprietà nella sfera dermatologica ed è addirittura studiata nel trattamento di forme neoplastiche cutanee. Alcuni ricercatori hanno osservato che, utilizzata per via interna, rallenta, nei topi, lo sviluppo dei carcinomi.

Il Tarassaco (*Taraxacum officinale* Web., fam. *Compositae*).

Chi di noi non ha giocato a soffiare nell'aria i semi del soffione? Sono stupefacenti la perfezione e l'astuzia di questi piccoli 'paracaduti' che volano nel vento portando appeso un piccolo seme. Il risultato è che i campi ne sono pieni, tanto da essere considerata un'erba infestante. Fiorisce in giallo con un fiore grande, pieno di intenso colore e dalla geometria perfetta.

Nonostante la sua oggettiva bellezza non è un'erba amata. In dialetto la chiamavamo 'fiore del diavolo' quasi a bollare la sua irritante ubiquità. Si faceva credere ai bambini che non dovevano mai coglierla, altrimenti avrebbero fatto la pipì a letto: era chiamata anche 'piscialetto'.

Ai capolini fanno seguito questi vaporosi pappi che scompaiono nell'aria quando il vento si muove.

Questa erba è dotata di una rosetta basale di foglie profondamente dentate ('Dente di Leone') al cui centro sorgono uno o più steli fiorali. Un robusto fittone la ancora al terreno.

È comune sia nei luoghi incolti che in quelli coltivati ed è il terrore dei perfezionisti del 'prato inglese'.

Pur avendo le foglie dal gusto amarognolo, veniva consumata in insalata dai contadini nei periodi di maggiore povertà. La sua radice, tostata, diventava un economico succedaneo del caffè. Le donne la raccoglievano in campagna per preparare pastoni per il pollame.

Raramente era utilizzata per scopi medicinali, anche se le veniva attribuita la proprietà di 'purificare il sangue' e a questo scopo consigliata. Sappiamo che la radice di tarassaco, specialmente raccolta in autunno, è dotata di una marcata proprietà stimolatrice della secrezione biliare, perciò benefica per il fegato grazie alla presenza di *inulina*, *fitosteroli* e soprattutto di *taraxasterolo*.

Il trifoglio (*Trifolium pratense* L. fam. *Leguminosae*)

Il suo nome deriva dalla disposizione digitata delle tre foglioline ed è comunissima nella coltivazione tradizionale delle nostre campagne. È da sempre utilizzata come fonte di foraggio di buona qualità negli allevamento zootecnici.

Fin dall'antichità sono state attribuite ad essa proprietà terapeutiche a volte miracolose. Nella nostra tradizione, trovare in un campo di trifoglio steli con quattro foglioline (quadrifoglio) è segno di fortuna imminente. Mio padre tornava spesso dai campi con un quadrifoglio all'occhiello della giacca. Io non sono mai riuscito a vederne uno, mentre a mia figlia non ne sfugge alcuno.

Questa erba perenne racchiude un significato religioso per il richiamo alla SS. Trinità. I fiori di trifoglio di colore rossastro e raccolti in piccole ombrelle globose sono preziosi per la produzione di miele di buona qualità.

Nell'uso popolare veniva consigliata da donne anziane per impacchi al seno nei casi di turgore doloroso. L'efficacia di questo rimedio non è poi tanto fantasiosa, se si considera che il trifoglio, come altre leguminose simili, contiene flavonoidi che hanno una debole attività estrogenica per la loro capacità di legarsi ai recettori degli estrogeni stessi. Attualmente sono invalsi nell'uso prodotti a base di isoflavonoidi di soia per ridurre i disturbi della menopausa, senza dover ricorrere agli estrogeni sintetici, sotto accusa per l'aumentato rischio di tumore al seno. Veniva anche considerato rimedio efficace per stimolare il mestruo in caso di ritardo.

Tuttavia, oltre a queste proprietà utili per alleviare i disturbi femminili, al trifoglio è riconosciuto dell'altro: cura dell'eczema dei bambini, azione espettorante e curativa nelle bronchiti con tosse irritativa, regolatore delle secrezioni ghiandolari, azione quest'ultima dovuta alla presenza di *furfurolo*, *pratolo* e *pratensolo*.

La pianta è ricca di *carotenoidi* e di *tocoferolo* (vit. E) e, per questa ragione, agisce anche combattendo la formazione di radicali liberi. Il trifoglio è quindi una pianta tradizionalmente utilizzata nella medicina popolare, ma che contiene veramente principi attivi di indubbia efficacia.

La malva (*Malva silvestris* L. fam. *Malvaceae*)

La denominazione deriva dal greco *malaché*, che significa *molle*. Il riferimento è alle mucillagini contenute che le attribuiscono proprietà emollienti. Era utilizzata nei decotti per guarire le forme catarrali e le infiammazioni della mucosa gastrica e del tubo digerente. Bollita serviva nella preparazione di clisteri e come collutorio per le infiammazioni del cavo orale. Impacchi di malva erano rimedio per molte forme dermatologiche.

Era di uso molto comune e in ogni casa non mancavano mai le foglie di malva raccolte nei campi e fatte seccare. Ancora oggi il suo utilizzo non è stato abbandonato.

Oltre all'azione meccanica delle sue mucillagini, composte da numerosi *polisaccaridi*, la malva ha attività antiflogistica spiccata per la presenza di *malvina* e di *malvidina*.

Questa erbacea perenne, alta circa 60 cm, è comune nei luoghi aridi e boschivi. Fiorisce in rosa da giugno a settembre nelle zone ombreggiate delle campagne. Le sue foglie hanno la caratteristica forma palmato-partita.

Affine sia per le sue proprietà medicinali che per la composizione dei suoi principi attivi è il Malvone (*Altea rosea* L.), di dimensioni maggiori e presente specialmente nelle zone umide ed ombreggiate della campagna.

Alcune sue cultivar sono spesso utilizzate nei giardini come pianta ornamentale.

La Gramigna (*Agropyrum repens* L. (Beavois) e *Cynodon dactylon* Pers., fam. *Graminaceae*)

Questa erba davvero molto infestante non è affatto amata dai contadini. Difficile liberarsene, poiché cresce orizzontale sotto terra per mezzo di sottili, ma robusti e ramificati rizomi cilindrici (stoloni). Essa esplica tuttavia notevoli proprietà medicinali e cura numerosi disturbi.

Veniva usata per le infezioni alla vie urinarie grazie alla sua marcata azione antisettica, dovuta alla presenza di *agopirene* abbinata all'azione diuretica dovuta alla *tricitina*, un derivato del *fruttosio*. Un'associazione perfetta di due principi attivi complementari nella loro azione terapeutica.

Si preparavano decotti mettendo un cucchiaino di gramigna tagliata e pulita per tazza che venivano assunti due o tre volte al dì fino a scomparsa dei disturbi.

L'ortica (*Urtica dioica* L., fam. *Urticaceae*)

La sua denominazione deriva dal latino 'urere' (bruciare) per la presenza in tutta la pianta di peli silicizzati ed acuminati contenenti un liquido irritante. Al minimo urto questi peli si spezzano e attraverso le ferite provocate dai loro bordi taglienti iniettano sotto pelle questo fastidioso veleno. È una pianta commestibile e dotata di ottime proprietà nutrienti, ricca di proteine, vitamine, enzimi e sali minerali.

Grazie alla presenza di acido tannico, era utilizzata per trattare diarree catarrali ed enterocoliti. È efficace nella cura di emorragie ed epistassi avendo un buon contenuto di *vit. K* e di *vit. C*. I suoi *glucosidi flavonoidi* agiscono nel reumatismo e nella gotta.

Associata a cicoria radice, tarassaco radice, parietaria e betulla diventava una potente pozione depurativa.

L'ortica è sempre stata rimedio sovrano nella prevenzione della calvizie e della forfora. Vi sono tutt'ora in commercio shampoo e lozioni a base di ortica.

Quest'erba fastidiosa e fin troppo comune nei boschi, nei campi e presso i ruderi è quindi un prezioso laboratorio ricco di numerose sostanze utili per risolvere una vasta gamma di problemi.

L'aglio (*Allium sativum* L., fam. *Liliaceae*)

Intenso e terribile per molti il suo odore, ma indispensabile in cucina poiché arricchisce di sapore i cibi più di qualsiasi altra verdura. L'aglio è stata sempre considerata una pianta magica. Non solo allontanava le streghe e gli spiriti cattivi, ma serviva e liberarsi dei vermi intestinali a far uscire dal corpo tutto ciò che poteva causare malattie. D'altra parte l'intensità del suo aroma giustifica tutta questa fama.

È ritenuta rimedio sovrano nell'ipertensione. Si dovevano ingerire alcuni spicchi interi con la conseguenza che forse la pressione scendeva, ma altrettanto spariva il prossimo dalle proprie vicinanze.

Avevo una cliente, ipertesa cronica, che rifiutava per principio qualsiasi farmaco per curare la sua malattia. Ingeriva tutti i giorni spicchi d'aglio crudi. Quando veniva in farmacia ci 'stendeva' letteralmente e appena uscita ci precipitavamo ad aprire porte e finestre per arieggiare.

L'aglio esercita un'importante azione cardiovascolare, cardiocinetica ed ipotensiva dovuta alla presenza di *solfuri di allile*. Grazie all'*allicina* possiede una spiccata azione antibatterica ed antisettica sulla flora patogena intestinale ed i suoi componenti altamente volatili agiscono sull'apparato respiratorio come espettoranti.

Quando un bambino soffriva di vomito, si prendevano due spicchi d'aglio, si pestavano e si mettevano in un sacchetto di tela che veniva appeso al collo del bambino stesso. Il 'tapino' doveva girare tutto il giorno, mortificato e deriso, con questo fastidioso ed ingombrante oggetto.

L'ippocastano (*Aesculus hippocastanum* L. fam. *Sapindaceae*)

Si tratta di un comune ed apprezzato albero con chioma tondeggiate e corteccia ruvida. Tipiche ed eleganti sono le sue foglie dalla forma digitata e i suoi grandi semi simili a quelli del castagno. Lo si vede frequentemente nei giardini e nelle alberature di viali cittadini.

La sua denominazione botanica deriva dall'utilizzo nella cura della tosse dei cavalli: era chiamato anche 'castagna cavallina'.

I semi contengono una sostanza importante ed ancora utilizzata in preparazioni farmaceutiche: *l'escina*.

La si trova presente in conosciute pomate antiedematose, utili per la cura delle emorroidi, delle contusioni e degli strappi muscolari.

L'ippocastano è una tipica pianta che agisce con efficacia anche sulla circolazione sanguigna periferica. Quindi, associata alla terapia delle varici, presenti particolarmente nelle donne anziane, veniva utilizzata nella cura di flebiti e tromboflebiti.

I più anziani usavano tenere in tasca una 'castagna amara' perché si riteneva proteggesse dal raffreddore. Vi erano persone che non se ne separavano mai e che in essa riponevano la sicurezza di non ammalarsi.

La bardana (*Arctium lappa* L. fam. *Compositae*)

I frutti della bardana sono dotati di uncini ricurvi. Questa grande erba ha inventato un sistema molto efficace per diffondere i suoi semi: aderire al pelo degli animali e farsi trasportare ovunque.

Ricordo che ai margini dell'orto di casa mia ve ne era sempre un grande esemplare, dalle foglie tomentose gigantesche color verde scuro. Infatti è chiamata anche *erba elefantina*.

La trovavo antipatica, perché spesso arrivavo a casa, irritato, con alcuni suoi frutti attaccati ai calzoncini. Occorreva pazienza per staccare queste squame piegate ad uncino.

La bardana cresce in particolare nei luoghi umidi e vicino ai ruderi. È un'erbacea perenne con radici fittonanti.

Era tra le erbe più usate nella medicina popolare per guarire dermatosi, eczemi, foruncoli e perfino l'herpes.

Per via interna poi era consolidata nella cura delle epatiti e come depurativo e diuretico. Ma veniva utilizzata anche come rimedio ai morsi di animali velenosi. La sua grande radice era ricercatissima per rendere candida la pelle delle donne.

La pianta è ricca di *inulina*, sostanza dotata di attività antibatterica, batteriostatica ed antibiotica grazie alla presenza di *alfa-metilen-butirrolattone* e un glucoside chiamato *arctina*. Contiene *fitosteroli*, utili per abbassare il tasso di colesterolo nel sangue, insieme a vitamine del gruppo B.

Il sambuco (*Sambucus nigra* L. fam. *Caprifoliaceae*)

I rami di sambuco potevano essere svuotati dal morbido midollo ed utilizzati per preparare zufoli. Questo gioco ce lo avevano insegnato gli anziani e si tramandava di generazione in generazione, tant'è che perfino i greci antichi costruivano strumenti musicali, detti *sambiké*, proprio con questa pianta. Ed ecco spiegata l'origine del nome.

Il sambuco, comune in campagna, si presenta come un grande arbusto, ricco di fusti. La fioritura, in bianco è profumata e raccolta in ombrelle. Ci divertivamo a catturare le cetonie dorate ed i maggiolini che numerosi frequentavano i suoi fiori. Ne sembravano quasi inebriati poiché si facevano prendere con molta facilità.

Erano utilizzati proprio i fiori per preparare pozioni diaforetiche e diuretiche, nelle affezioni reumatiche, nelle malattie da raffreddamento, bronchiti comprese.

I principi attivi responsabili di tali azioni sono alcuni *flavonoidi*, come la *rutina* e la *sambucicianina*. Azione diuretica è esercitata dalla *beta-amirina*, mentre un glucoside (*marroniside*) agisce come antinfiammatorio e antiallergico.

I frutti di sambuco, contenenti succhi colorati in nero-violaceo, erano da noi considerati velenosi e guardati con diffidenza come altri frutti della campagna intensamente colorati, per esempio quelli della invadente *Phytolacca decandra*. Servivano per aromatizzare il vino e per preparare marmellate ricche di vitamina C e ad azione lassativa. I frutti immaturi sono invece velenosi e non devono essere utilizzati.

Il biancospino (*Crataegus oxyacantha* L. fam. *Rosaceae*).

Questo spinoso cespuglio non passa inosservato perché fiorisce

in bianco all'inizio della primavera, quando ancora la maggior parte delle piante è priva di foglie. Altrettanto visibile è d'inverno, poichè i piccoli frutti rossi risaltano nelle campagne innevate e diventano attrazione di stormi di passeri.

Cresce nelle macchie e nelle siepi e fa da contorno, insieme al sambuco, alle massicciate delle ferrovie.

Al biancospino, preso in piccole dosi, si attribuiscono tradizionalmente proprietà sedative generali. Veniva utilizzato per preparare infusi e viene associato a camomilla, melissa, valeriana e passiflora negli sciroppi utilizzati per i bambini irrequieti.

Sono state recentemente scoperte notevoli ed interessanti attività sul muscolo cardiaco ed è studiato per ricavarne farmaci cardioattivi più maneggevoli e di impiego più sicuro rispetto a quelli derivati dalla digitale. Quest'azione è dovuta alla presenza di sostanze a struttura flavonica (*iperoside, rutina, ecc.*) e esplica anche un'azione tonogena sul muscolo cardiaco per la presenza di composti *triterpenici pentaciclici* tra cui *acido ursolico* e *categolic*. Esercita perfino un'azione ipotensiva.

Questo mite e grazioso cespuglio, molto descritto nei racconti della tradizione popolare e nelle poesie è quindi fonte di medicinali importanti.

La dulcamara (*Solanum dulcamara* L. fam. *Solanaceae*)

È comune lungo i fossi di campagna. Infatti questo piccolo frutice, dal portamento strisciante o rampicante, era apprezzato dai ragazzi che lo raccoglievano per succhiarne gli stipiti. Era considerato un povero succedaneo della liquirizia in legno, costosa e quasi introvabile da noi.

La sua particolarità è che il sapore, dapprima amaro si trasforma poi in un piacevole e persistente dolce. I 'grandi' ci dicevano di stare attenti... che è una pianta velenosa... Ma era bello anche disubbidire e poi non ci credevamo poichè non ci succedeva nulla.

Effettivamente è vero, la dulcamara è una pianta velenosa, almeno in dosi eccessive e può provocare vomito, nausea, vertigini e addirittura convulsioni.

Il suo doppio sapore fece sì che si definissero 'Dulcamara' i ciarlatani ed i medici da poco. Donizetti ha consolidato questo epiteto nell'opera buffa 'L'elisir d'amore' dove il protagonista, dottor Dulcamara, vendeva e vantava nelle piazze il suo portentoso elisir.

La sua applicazione principale, nella nostra tradizione, era nella cura della gotta, oltre che come ottimo depurativo generale.

Sicuramente questa pianta possiede attività diaforetica: provoca intensa sudorazione, responsabile dell'effetto depurativo e della eliminazione degli acidi urici che sono la causa principale proprio di questa malattia.

I principi attivi sono glucosidi tra cui il più noto e studiato è la *soladulcintetraoside* che nell'organismo libera una *genina* (*soladuncina*) responsabile della tossicità della pianta a dosi elevate. L'attività antiurica sembra dovuta proprio a questo complesso glucoside.

La pianta è decorativa grazie alla presenza di racemi di fiori violetti a cui seguono piccole bacche rosse.

Lo Stramonio (*Datura stramonium* L. fam *Solanaceae*)

Si tratta di una pianta particolarmente velenosa, tanto che nella tradizione popolare veniva chiamata 'Erba del diavolo'. La sua stessa denominazione, derivata dal sanscrito significa 'mela della morte'.

Si dice che i veleni utilizzati nell'antichità fossero derivati dallo stramonio. Mescolata al vino veniva data ai condannati a morte per togliere loro la sensibilità.

Questa pianta, comune una volta negli incolti delle nostre campagne, si faceva notare per i suoi fiori simili a bianchi tromboni e per i suoi frutti, grandi come una noce, che richiamano quelli dell'ippocastano, poiché il pericarpo è irto di aculei.

Come tutti i veleni, lo stramonio diventa una potente pianta medicinale se assunta a dosi corrette.

Gli alcaloidi in essa contenuti sono la *josciamina* e la *scopolamina* ed hanno potente effetto narcotico e miorilassante.

Prima dall'avvento dei moderni antiasmatici, gli attacchi di asma venivano curati fumando sigarette fatte con foglie di stramonio ed erano entrate nell'uso popolare proprio a questo scopo.

■ **Conclusione**

Oltre a quelle qui citate, il mio viaggio potrebbe continuare perché numerose altre erbe e piante della nostra campagna, ascritte alla flora autoctona, sono patrimonio della nostra tradizione popolare. Si potrebbe continuare, ad esempio, con melissa, l'acetosella, la rosa canina, la ruta, la borraggine, l'orzo, il tiglio, l'equisetto, la valeriana, la verbena, la viola, l'iperico, ecc.

La saggezza contadina aveva intuito in esse proprietà terapeutiche, confermate poi dalla identificazione chimica e dallo studio dei principi attivi in esse contenute. Il loro utilizzo era consolidato anche nei dosaggi necessari e nelle modalità di preparazione degli infusi e dei decotti.

pagina bianca