

Le piante medicinali e l'uomo

Le piante medicinali sono da sempre parte vitale della cultura di tutti i popoli del mondo che in ogni area geografica e da tempo immemore utilizzano il mondo vegetale quale fonte di medicinali. L'iniziativa, sviluppata da Aboca e dal Museo Civico di Rovereto in occasione della mostra *Quando l'arte serviva a curare. Antichi erbari e piante officinali tra arte e scienza*, desidera divulgare – mediante un approccio etnobotanico – lo stretto legame che da sempre unisce le piante e l'uomo, riferito sia al loro utilizzo sia alla differente percezione delle specie vegetali all'interno delle molteplici società umane. Questa breve guida raccoglie informazioni e curiosità sulle principali piante medicinali suddivise in funzione dell'area geografica d'origine. All'interno di questo percorso etnobotanico si possono scoprire alcune peculiarità delle piante, come la morfologia, le proprietà e gli usi tradizionali tipici dei diversi popoli, che alla luce delle moderne indagini, hanno trovato e trovano ampia giustificazione e conferma scientifica divenendo i moderni preparati fitoterapici. Con questa iniziativa si vuole contribuire ad aumentare la sensibilità verso il patrimonio botanico ed umano, bene di tutta l'umanità.



Aboca
Erbe e Salute
Aboca spa
52037 Sansepolcro (AR)
www.aboca.it



Museo Civico di Rovereto
B.go S. Caterina 41 - 38068 Rovereto (Tn)
T 0464 439055 - F 0464 439487
museo@museocivico.rovereto.tn.it



Comune di Rovereto
Assessorato al Turismo



AMERICA

Appena scoperto, il nuovo mondo offrì agli europei piante fino ad allora mai viste. Le popolazioni locali – all'interno delle quali il ruolo dello shamano era fondamentale – conoscevano le proprietà terapeutiche di molte specie e alcune di esse si diffusero rapidamente divenendo subito patrimonio dell'intera umanità: basti pensare alla china (*Cinchona* spp.), usata su larga scala per la cura della malaria e il tabacco (*Nicotiana tabacum* L.) (1), inizialmente considerato pianta medicinale. Dall'America meridionale e centrale, sono venuti: la passiflora (*Passiflora incarnata* L.), utilizzata come calmante; il boldo (*Peumus boldus* L.), epatostimolante; il guaiaco (*Guaiacum officinale* L.), detto anche legno santo, ritenuto il miglior rimedio contro il "mal francese"; la cascara sagrada (*Rhamnus purshiana* L.), lassativa; il curaro (Chondrodendron spp.), succo condensato di alcune liane; i gradevolissimi balsami del Perù e del Tolu (*Myroxylon* spp.); la vaniglia (*Vanilla planifolia* Andrews), (2) un'orchideacea dai frutti profumati di vanillina; il caoutchouc (*Ficus elastica* Roxb. ex Hornem.) o albero della gomma, preziosissimo per lo sviluppo tecnologico; il peperoncino (*Capsicum* spp.), tradizionalmente utilizzato come revulsivo, oltre che in cucina; la fava tonka (*Coumarouna odorata* Willd.), dal gratissimo aroma di cumarina; la dioscorea (*Dioscorea* spp.), fonte di corticosteroidi; la salsapariglia (*Smilax aspera* L.), purgante; la muira puama (*Ptychopetalum olacoides* Benth) e la damiana (*Turnera diffusa* Willd ex JA Schultes var. *aphrodisiaca* (Ward) Urb), ambedue con spiccato potere afrodisiaco; la stevia (*Stevia rebaudiana* Bertoni), dall'alto potere dolcificante; il sangue di drago (*Dracaena draco* L.), cicatrizzante e antimicrobico; poi l'ipecacuana (*Cephaelis ipecacuanha* (Brot.) A. Rich.), la ratania (*Krameria triandra* Ruiz) (3), la cascarilla (*Croton eluteria* Benn.), lo jaborandi (*Pilocarpus pennatifolius* Lemaire), la caigua (*Cyclanthera pedata* (L.) Schrad.), la cannella bianca (*Canella alba* Murr.) e altre ancora. Nei Paesi del Sud il maté (o yerba mate) (*Ilex paraguariensis* A. St. Hil.) (4) serve a preparare una bevanda d'uso comune, mentre dalle Ande viene la coca (*Erythroxylon coca* L.). L'Amazzonia, il polmone verde del mondo e patria originaria del cacao (*Theobroma cacao* L.), ci fornisce il guaranà (*Paullinia cupana* Kunth.) (5), uno stimolante nervino. Il tasso del Pacifico (*Taxus brevifolia* Nutt.) e l'uncaria (*Uncaria tomentosa* Willd.) sono fonte di sostanze antitumorali. Nell'America settentrionale, terra di tradizioni fitoterapiche, si trovano i licheni della tundra, i boschi di resinose (larici, pini, abeti), foreste di latifoglie (betulle, aceri), le gigantesche sequoie e le grandi praterie, dove si trovano le diverse specie di echinacea (*Echinacea* spp.), ad azione immunostimolante. Il patrimonio salutare comprende: il ginseng americano (*Panax quinquefolius* L.), tonico-stimolante dal caratteristico aspetto a cinque foglie; la serenoa (*Serenoa repens* (Bartram) Small), usata per il trattamento dell'ipertrofia prostatica; la quassia (*Quassia amara* L.), (11) amaro-tonico; il sassofrasso (*Sassafras albidum* (Nutt.) Nees), aromatizzante; la grindelia (*Grindelia robusta* Nutt.) e la poligala (*Poligala* spp.), espettoranti; l'amamelide (*Hamamelis virginiana* L.), astringente e tonico della pelle; il podofillo (*Podophyllum peltatum* L.) un purgante; la lobelia (*Lobelia inflata* L.) o tabacco indiano, antiasmatico e antibronchitico; la cimicifuga (*Cimicifuga racemosa* L. Nuttall), per le disfunzioni premestruali; lo storace americano o liquidambar, (*Liquidambar orientalis* Mill.) cicatrizzante; poi l'idraste (*Hydrastis canadensis* L. Mon), l'acero zuccherino (*Acer saccharum* Marshall), la cera di mirica (*Myrica cerifera* L.), il crisantello (*Chrysanthellum americanum* L.), il peyotl (*Lophophora williamsii* (Lem. ex Salm-Dyck) Coult.), la menta (*Mentha* spp.), il sorgo zuccherino (*Sorghum bicolor* L. Moench), l'escoltzia (*Escholtzia californica* Cham.), lo jojoba (*Simmondsia chinensis* (Link) Schneider), l'agave (*Agave* spp.) ed altre ancora.

Piazzale Orsi

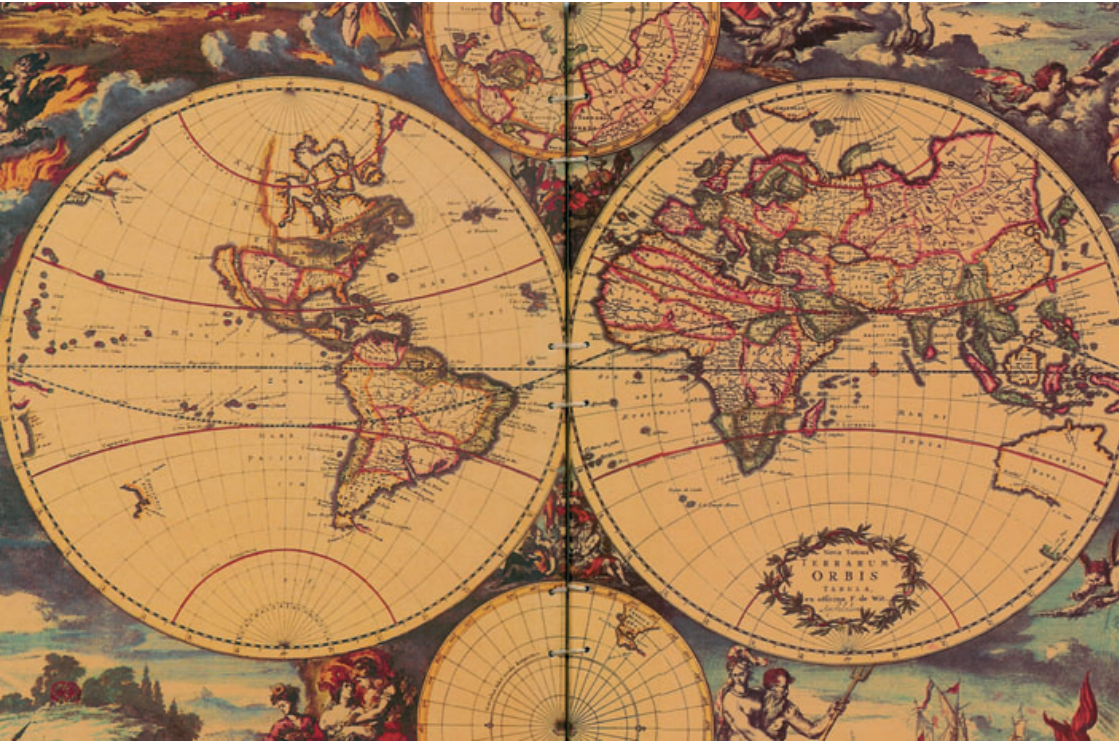
OCEANIA

Ostello

Con il termine Oceania, intesa in senso ampio, si includono: Australia, Nuova Zelanda, Micronesia, Polinesia e Melanesia. L'Australia, malgrado gli estesi deserti, è il paese degli alberi secolari, degli altissimi eucalipti (*Eucalyptus* spp.), (1) specie originaria di quest'area, importate per ragioni forestali in molti Paesi del mondo (Italia compresa), le cui foglie possiedono proprietà balsamiche e antisettiche delle vie respiratorie. Si ricordano inoltre le acacie (*Acacia dealbata* Link.) e la macadamia (*Macadamia tetraphylla* L. Johnson) il cui frutto – la noce macadamia - è utilizzata nell'alimentazione. Molte altre specie medicinali sono state utilizzate dall'antica cultura aborigena che in alcune aree ancora sopravvive. Ne è un esempio l'albero del tè - Tea tree - nome che il capitano inglese James Cook dette, nel 1770, ad un arbusto sempreverde del posto (*Melaleuca alternifolia* L.), (2) quando, assieme ai suoi marinai, con le foglie della pianta imparò dalle popolazioni locali a preparare un tè rinfrescante. Gli aborigeni, utilizzavano anche il cajeput (*M. leucadendron* L.), per curare tagli e ferite; attualmente all'olio essenziale da esse prodotto, si riconosce un alto potere antisettico e antimicotico, nonché proprietà dermoprotettive in genere, che lo rendono particolarmente adatto ad entrare nella composizione di prodotti destinati alla cura delle pelle. Un'altra specie arborea (*Melaleuca viridifolia* Solander) fornisce l'essenza di niaouli, balsamica ed antisettica. In Nuova Zelanda a queste due mirtacee fa concorrenza l'albero di manuka (*Leptospermum scoparium* Forst.): i Maori ne utilizzano le foglie, la corteccia, i frutti e l'essudato contro varie patologie (infezioni, reumatismi, scottature, distorsioni, ecc.). Per gli aborigeni, invece, la dubosia (*Duboisia myoporoides* R. Br.) (3) ha proprietà stimolanti. Le coste settentrionali dell'Australia hanno una vegetazione che, grazie alla miriade di isole, grandi e piccole, che si trovano nell'Oceano Pacifico, si raccorda con quella dell'Asia. Il lussureggiante patrimonio floristico, particolarmente ricco di specie medicinali ed aromatiche di qualità, travalica da un continente all'altro, favorito da un clima ideale. Non a caso queste isole, e in particolar modo le Isole Molucche, sono note fin dal Rinascimento come isole delle spezie. Specie tipica di questa area è la noce moscata (*Myristica fragrans* L.) (4), un bellissimo albero di cui si utilizzano sia i semi (noci) sia la polpa che li ricopre (macis) per via delle spiccate proprietà aromatizzanti. La lista, però, è piuttosto lunga e comprende specie note ed importate in Occidente fin dall'antichità come l'amomo (*Sison amomum* L.), il benzoino (*Styrax benzoin* Dryand), una resina espettorante e cicatrizzante, il caffè dalle ben note proprietà stimolanti (che, però, vi è stato introdotto dagli Olandesi), la cannella (*Cinnamomun zeylanicum* Blume), il cui caratteristico aroma è conosciuto anche per l'uso dolciario, i chiodi di garofano (*Eugenia caryophyllata* Thunb) dalle proprietà battericide ed aromatiche, la garcinia, che per incisione produce la gomma gutta (*Garcinia hanburyi* Hook), il profumato legno d'aloe (*Aloe* spp.), il pepe lungo (*Piper longum* L.), il patchouly (*Pogostemon cablin* Benth) (5) e lo storace (*Styrax wilsonii* Rehd.).

EUROPA	AFRICA	ASIA	AMERICA	OCEANIA
--------	--------	------	---------	---------

LE PIANTE
MEDICINALI
E L'UOMO
PERCORSO ETNO-BOTANICO





EUROPA

Largo Posta

L'Europa è ricca di tradizioni fitoterapiche. Le piante d'uso tradizionale, incluse nelle farmacopee o appartenenti alla tradizione medica scritta ed orale, sono moltissime. La maggior parte di esse oggi sono passate al vaglio della moderna ricerca scientifica e hanno avuto un riconoscimento delle loro proprietà. La flora d'ambito più mediterraneo comprende: l'aglio (*Allium sativum* L.), tradizionalmente usato come antisettico ed ipotensivo; l'altea (*Althaea officinalis* L.) che insieme alla malva (*Malva sylvestris* L.) è tra le più qualificate specie ad azione emolliente; l'assenzio (*Artemisia absinthium* L.), nota al grande pubblico per le proprietà aromatiche ed utilizzata in passato per la cura i disturbi febbrili; la bardana (*Arctium lappa* L.), depurativo della pelle, ipoglicemizzante; la belladonna (*Atropa belladonna* L.) (1) che insieme al giusquiamo (*Hyoscyamus niger* L.) (2) e allo stramonio (*Datura stramonium* L.) costituisce un terzetto di specie psicoattive ad azione antispasmodica; il biancospino (*Crataegus spp.*), i cui fiori sono ipotensivi e cardiotonici; la camomilla comune (*Matricaria chamomilla* L.), sedativa e antinfiammatoria e l'affine camomilla romana (*Anthemis nobilis* L.); il carciofo (*Cynara scolymus* L.) il cardo benedetto (*Cnicus benedictus* L.), l'enula (*Inula helenium* L.) e il cardo mariano (*Silybum marianum* (L.) Gaertner), quattro piante attive sulla funzionalità epatica; l'alloro (*Laurus nobilis* L.) un amaro stomachico; la digitale (*Digitalis spp.*) (3), insuperato cardiotonico, cui si associano, per tipo di attività, il mughetto (*Convallaria majalis* L.), l'adonide (*Adonis vernalis* L.) e la scilla marittima (*Urginea maritima* Bak.). Si citano inoltre la frangola (*Rhamnus frangula* L.), la cui corteccia ha potere lassativo; la fumaria (*Fumaria officinalis* L.), un ottimo depurativo; il ginepro (*Juniperus spp.*), un antisettico delle vie urinarie; la gramigna (*Agropyrum repens* (L.) Beauv.), diuretico; l'iperico (*Hypericum perforatum* L.), antidepressivo naturale, il cui olio è anche dermoprotettivo; la manna, essudato zuccherino rinfrescante e lassativo estratto dall'orniello (*Fraxinus ornus* L.); l'olmaria (*Spiraea ulmaria* L.) e il salice (*Salix spp.*), da cui si ricava l'acido salicilico; la rosa canina (*Rosa canina* L. s. l.), dai cinorodi ricchi di vitamina C; il tiglio (*Tilia spp.*), blando sedativo; il timo (*Thymus spp.*), antisettico ed aromatico; lo zafferano (*Crocus sativus* L.), condimento per eccellenza. Ed ancora l'angelica (*Angelica sylvestris* L.) e l'arcangelica (*Angelica archangelica* L.) due ombrellifere aromatiche; l'arnica (*Arnica montana* L.) (4), ottimo rimedio naturale per le contusioni; la betulla (*Betula pendula* Roth), diuretico e depurativo; la genziana maggiore (*Genziana lutea* L.) specie amaro-tonica d'eccellenza; il mirtillo (*Vaccinium vitis-idaea* L.), che per la ricchezza in antocianosidi è usato contro la fragilità capillare e i disturbi della microcircolazione; il lichene d'Islanda (*Cetraria islandica* Ach.), amaro-tonico; l'uva orsina (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.), disinfettante delle vie urinarie; la valeriana (*Valeriana officinalis* L.), sedativo nervoso. Meritano di essere quanto meno citate: il marrubio (*Marrubium vulgare* L.), il meliloto (*Melilotus officinalis* (L.) Lam.), la melissa (*Melissa officinalis* L.), la menta (*Mentha spp.*), l'achillea (*Achillea spp.*), il noce (*Juglans regia* L.), l'olivo (*Olea europaea* L.), l'ononide (*Ononis spinosa* L. s. l.), l'ortica (*Urtica dioica* L.), il partenio (*Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.), il rusco (*Ruscus aculeatus* L.), il rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), la salvia officinale (*Salvia officinalis* L.) e la sclarea (*Salvia sclarea* L.), il sambuco (*Sambucus nigra* L.), la santoreggia (*Satureja spp.*), la saponaria (*Saponaria officinalis* L.), la senape (*Brassica nigra*



Koch.), il tarassaco (*Taraxacum officinale* Weber.), la verga d'oro (*Solidago virgaurea* L.), il vischio (*Viscum album* L.), la centaurea maggiore (*Centaurea nervosa* Willd.), il fiordaliso (*Centaurea cyanus* L.), la cicoria (*Cichorium intybus* L.), il colchico (*Colchicum autumnale* L.), il cumino dei prati (*Carum carvi* L.), l'elicriso (*Helichrysum italicum* (Roth) Don.), l'equiseto (*Equisetum spp.*), l'erisimo (*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.), la felce maschio (*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott), (5) il fieno greco (*Trigonella foenum graecum* L.), il finocchio (*Foeniculum vulgare* Miller), l'anice (*Pimpinella anisum* L.), la galega (*Galega officinalis* L.), l'iris (*Iris spp.*), l'issopo (*Hyssopus officinalis* L.), la lavanda (*Lavandula officinalis* Chaix.), il lino (*Linum usitatissimum* L.), il luppolo (*Humulus lupulus* L.).

AFRICA

Museo Civico

L'Africa è un continente ricco di risorse medicinali naturali. Le cronache antiche parlavano già di alberi favolosi che producevano aromi e balsami profumatissimi. Il continente africano non delude chi va alla scoperta dei suoi tesori verdi: è terra prodiga di piante utili, come dimostra l'antichissima e articolata farmacopea tradizionale, tra le più ricche del mondo. Anche in tempi a noi più vicini, la ricerca sulle risorse biologiche del continente ha messo in evidenza una grande ricchezza di specie medicinali. Tra le piante africane che forniscono prodotti salutari tradizionali citiamo: la senna d'Egitto (*Cassia acutifolia* Delile), nota fin dall'alto medioevo per le spiccate proprietà lassative; il ricino (*Ricinus communis* L.) (1) dai cui semi si estrae un olio purgante citato già negli antichi papiri egizi; la blighia (*Blighia sapida* Ackee), droga ipoglicemizzante; il colombo (*Jateorrhiza columba* M.), dalle proprietà tonico-amare ma anche antidissenteriche; la gomma adragante (*Astragalus gummifer* Labill e spp), un emolliente; il cusso (*Banksia abyssinica* Bruce ex Steud.), (2) usato per le proprietà tenifughe; il khat (*Catha edulis* Forsk) e la cola (*Kola acuminata* Schott et Endlich) (3), ambedue stimolanti; l'anice verde (*Pimpinella anisum* L.), un eccellente aromatico stimolante e l'henné (*Lawsonia inermis* L), il tradizionale colorante della pelle. Dall'Africa sono venuti: lo strofanto (*Strophantus kombé* Olive), amaro-tonico; l'uva orsina (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.), disinfettante delle vie urinarie; la valeriana (*Valeriana officinalis* L.), sedativo nervoso. Meritano di essere quanto meno citate: il marrubio (*Marrubium vulgare* L.), il meliloto (*Melilotus officinalis* (L.) Lam.), la melissa (*Melissa officinalis* L.), la menta (*Mentha spp.*), l'achillea (*Achillea spp.*), il noce (*Juglans regia* L.), l'olivo (*Olea europaea* L.), l'ononide (*Ononis spinosa* L. s. l.), l'ortica (*Urtica dioica* L.), il partenio (*Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.), il rusco (*Ruscus aculeatus* L.), il rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), la salvia officinale (*Salvia officinalis* L.) e la sclarea (*Salvia sclarea* L.), il sambuco (*Sambucus nigra* L.), la santoreggia (*Satureja spp.*), la saponaria (*Saponaria officinalis* L.), la senape (*Brassica nigra*



resine naturali di grande pregio. Anche il caffè (*Coffea spp.*), pur essendo oggi coltivato in paesi anche extra-africani, ha avuto il suo centro d'origine in questo continente. Dall'Africa equatoriale, invece, provengono il pigeo o pruno africano (*Pygeum africanum* Hook), un albero la cui corteccia è impiegata contro i disturbi dell'ipertrofia prostatica, lo yohimbe (*Corynanthe yohimbe* K. Schum.), dagli effetti stimolanti afrodisiaci, e la fava del Calabar (*Physostigma venenosum* Balf.), (4) fonte di fisostigmina. Nella zona subdesertica vivono l'acacia del Senegal (*Acacia senegal* (L.) Willd), da cui trasuda la gomma arabica e l'artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens* DC), pianta strisciante dalle spiccate proprietà antinfiammatorie. Anche il tamarindo (*Tamarindus indica* L.), abitualmente usato come rinfrescante e blando lassativo, è specie d'origine africana assieme al melograno (*Punica granatum* L.). Lungo le coste dell'Africa tropicale crescono le palme note per la produzione di oli, quali l'olio di cocco (*Cocos nucifera* L) (5) e olio di palma (*Elaeis guineensis* Jacq.). I Paesi affacciati sul Golfo di Guinea sono inoltre i maggiori produttori di cacao (*Theobroma cacao* L.), mentre il Kenya lo è del piretro (*Anacyclus pyrethrum* Cass).

ASIA

L'Asia è stata per secoli la culla delle spezie, in particolare la fascia meridionale e sud-orientale. Millenni fa, dalle coste indiane, partivano fragili imbarcazioni che, sulla via del cinnamomo, trasportavano fino alle coste dell'Africa e dell'Arabia cannella, pepe, chiodi di garofano ed altri prodotti. Da qui, lungo attrezzate vie carovaniere, raggiungevano il Mediterraneo. La più nota via carovaniere era la via della seta, che da Loyang in Cina, superati il deserto dei Gobi e le montagne del Pamir, giungeva ai centri commerciali del Medio Oriente: vi viaggiavano preziosi carichi di seta e di giada, ma anche di spezie. Scritti millenari documentano un passato di grande civiltà delle popolazioni asiatiche e di una profonda conoscenza delle proprietà curative delle piante. Indiano era il leggendario soma, la bevanda della vita, a base di erbe salutari. Il ginseng (*Panax ginseng* L.), (1) la radice della vita, da 5000 anni parte integrante della cultura cinese e dei paesi limitrofi. Le risorse vegetali dell'Asia sono innumerevoli. Si citano, tra questi: l'eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* (Rupert Maxim.), radice tonico-stimolante simile al ginseng; il bdello (*Commiphora spp.*), gommoresina simile alla mirra, il calamo aromatico (*Acorus calamus* L.), componente aromatico in saponi e profumi; la cannella di Ceylon (*Cinnamomum zeylanicum* L) (2), prodotto esportato e noto in tutto il mondo per la sua fragranza; il cardamomo (*Elettaria cardamomum* White e Maton.) (3) ottimo eupeptico, utilizzato anche in profumeria; il catechù (*Areca catechu* L.), (4) astringente e



antisettico; la noce vomica, usata come amaro stomachico e stimolante neurotonico; la curcuma (*Curcuma longa* L.) che dà una sostanza colorante gialla; la cassia fistula (*Cassia fistula* L), che ha i frutti ricchi di polpa rinfrescante; lo storace orientale (*Liquidambar styraciflua* L.), antigottoso e antibronchitico; ed ancora il coriandolo (*Coriandrum sativum* L.), l'indaco (*Isatis tinctoria* L.), il papavero da oppio (*Papaver somniferum* L.), il pepe nero (*Piper nigrum* L.), il sandalo bianco (*Santalum album* L.) e il sandalo rosso (*Santalum rubrum* hort.), il sesamo (*Sesamum indicum* L.), lo zenzero (*Zingiber officinale* Roxburgh), (5) il konjak (*Amorphophallus konjac* Koch.) e altre ancora. Originari dell'area indiana sono anche l'ippocastano (*Aesculus hippocastanum* L.), il cui seme è un ottimo vasocostrittore venoso, il neem (*Azadirachta indica* A.Juss.), usato per le proprietà insetticide, la rauwolfia (*Rauwolfia serpentina* (L.) Benth. ex Kurz.), usata in medicina per le proprietà ipotensive, e la centella asiatica (*Centella asiatica* (L.) Urban), impiegata per i disturbi della circolazione. Dall'Asia occidentale provengono la gomma adragante (*Astragalus gummifer* Labill e spp), lo psillio (*Plantago psyllium* L.) e l'ispagula (*Plantago ovata* Forssk), la liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.) e lo zafferano (*Crocus sativus* L.). Molte piante medicinali vengono pure dalla Cina e dall'Estremo Oriente. Si ricordano, a titolo esemplificativo, l'anice stellato (*Illicium verum* Hooker), ottimo aromatizzante, il canforo (*Cinnamomum camphora* (L.) Steb.), da cui si estrae la canfora, la cannella di Cina (*Cinnamomum cassia* Blume), il patchouly (*Pogostemon cablin* Benth.), la galanga (*Alpinia galanga* (L.) Willd.), il ricercato e prezioso rabarbaro (*Rheum officinale* Baillon) delle montagne tibetane, il thè (*Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze.), originario di quest'area anche se coltivato in molti altri Paesi del mondo, il sesamo (*Sesamum indicum* L.), lo zenzero (*Zingiber officinale* Roscoe), la ginkgo (*Ginkgo biloba* L.), albero millenario che fornisce sostanze preziose per i disturbi della senescenza, l'efedra (*Ephedra spp.*), il seme santo (*Artemisia cina* Berg.) e così via.



Autore testi
Alessandro Menghini

Ideatore
Massimo Mercati

Responsabile tecnico-scientifico
Fabrizio Zara