

ERBARIO DIGITALE

SETTIMA VASCA



1. ALLORO



L'alloro (*Laurus nobilis*) è una pianta della famiglia delle Lauraceae. Sebbene oggi l'utilizzo terapeutico dell'alloro sia desueto, questa pianta è stata ampiamente utilizzata in passato per le sue proprietà curative. Utile in caso di disturbi allo stomaco e coliche, è usata per curare febbre e tosse. Possiede proprietà aromatiche e digestive, utili per il benessere dell'apparato respiratorio. Le foglie e le bacche di alloro contengono olio essenziale, acidi grassi, lattoni sesquiterpenici e flavonoidi. Sia le foglie che le bacche esercitano azione diaforetica, utile per stimolare la sudorazione, in caso di febbre e stati influenzali; ed espettorante, indicata per eliminare il catarro bronchiale e in caso di tosse.

Nell'uso esterno, le bacche fresche sono utilizzate per preparare l'oleolito di alloro, o olio laurinato, con effetto antinfiammatorio, emostatico e astringente, estremamente efficace per lenire reumatismi, artrite, dolori muscolari o per facilitare la ripresa dell'uso delle articolazioni dopo ingessature, contro traumi di varia natura, ecchimosi ed ematomi.

Infine l'acido laurico contenuto nelle foglie, possiede proprietà repellenti naturali contro insetti e parassiti.



3

1

4

2

2. ROSMARINO



Il rosmarino è una delle piante simbolo dei paesi del Mediterraneo (nome botanico *rosmarinus officinalis*). Il suo nome latino "ros marinus" significa rugiada del mare e richiama il legame tra il colore dei suoi fiori e il colore del mare. Il suo uso è antichissimo, sia come ornamento da utilizzare per le cerimonie, sia come antisettico. Veniva infatti usato per purificare l'aria quando vi erano malattie epidemiche, specie la peste.

Il rosmarino è un arbusto aromatico, usato soprattutto per le sue proprietà aromatiche. Le capacità terapeutiche di questo ingrediente della cucina naturale sono principalmente legate allo stimolo di attività cerebrali e alla memoria. È una pianta considerata come un naturale anti-invecchiamento. Non a caso, gli antichi greci usavano coprirsi il capo con corone di rosmarino per svolgere attività intellettuali impegnative. Anche l'olio essenziale di rosmarino ha innumerevoli pregi. Vaporizzato nell'ambiente facilita la concentrazione e la memoria ed equilibra lo stato dell'umore, ma si può utilizzare anche per massaggi, bagni, lozioni, impacchi. Ad esempio unito all'olio di mandorle si utilizza per massaggi contro reumatismi, dolori articolari e muscolari, inoltre combatte le smagliature perché mantiene l'elasticità degli strati epidermici. Bagni e docce con l'aggiunta di alcune gocce di olio essenziale di rosmarino, tonificano, sono energizzanti e stimolano, mentre impacchi a base di rosmarino su ferite e piaghe ne facilitano la cicatrizzazione. Inoltre è ottimo anche per la cura dei capelli. Contribuisce a rafforzare i capelli e facilitarne la crescita. L'olio essenziale è infatti in grado di stimolare il follicolo e la crescita del capello, contrastandone la caduta.

3. FINOCCHIETTO SELVATICO



Il finocchio selvatico (detto comunemente finocchietto) è un arbusto erbaceo mediterraneo che nasce spontaneo soprattutto nel centro e sud Italia nella cosiddetta macchia mediterranea, è una pianta spontanea e perenne. Si tratta di una pianta ombrellifera dal nome scientifico di *Foeniculum vulgare*, parente povera del finocchio coltivato, ma con diverse caratteristiche botaniche. Questa pianta aromatica appartiene alla famiglia delle Ombrellifere ed è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche. Dal sapore simile all'aneto, viene utilizzato per insaporire piatti della cucina mediterranea. Ricco di proprietà fitoterapiche viene usato in tutte le sue parti nella preparazione di tisane dalle qualità digestive e carminative. Essendo una coltura perenne, non rende necessario riseminarla: all'arrivo dell'inverno si taglia alla radice e si aspetta poi che in primavera la radice principale produca nuovi getti. Essendo una pianta rustica, si adatta facilmente a terreni aridi e difficili, ma teme il freddo. Richiede una buona esposizione al sole e al riparo dal troppo vento.





4. CEDRINA



E' una pianta arbustiva, perenne con fusto legnoso appartenente alla famiglia delle Verbenacee. Può raggiungere i 2 metri di altezza ma solo nei climi favorevoli.

Le foglie sono decidue, lanceolate, prive di picciolo, di colore verde chiaro molto profumate, che emanano un profumo simile a quello della melissa e della citronella; da esse si estrae un olio essenziale dall'intenso profumo di limone.

I fiori sono piccoli, bianco-violetti raccolti in pannocchie terminali. compaiono alla fine dell' estate

La propagazione avviene in luglio: si prelevano dai rami e dal fusto talee di circa otto centimetri, che si piantano in un miscuglio di torba e sabbia in parti uguali. Le talee radicate si piantano nel maggio successivo. a specie può essere piantata in piena terra solo nelle regioni a clima mite, nelle altre regioni deve essere coltivata in contenitori che in autunno verranno trasportati all'interno, altrimenti disporre fogli di plastica intorno alle piante facendo in modo che non vengano a contatto con i rami.

Necessita di esposizione soleggiata e riparata, preferibilmente contro un muro esposto a sud.

Si coltiva in terra da giardino ben drenata e sabbiosa, predilige terreni umidi.

Durante la stagione estiva deve essere annaffiata frequentemente in modo che il terreno non sia mai asciutto, d'inverno deve essere appena umido. E' anche importante però tenere il terreno ben drenato perché i ristagni d'acqua provocano l'ingiallimento delle foglie. se gli apici delle foglie e dei germogli appassiscono significa che la pianta soffre la siccità. Non necessita di particolari potature, salvo eliminare le parti secche o danneggiate.

