

3. Paragrafo: PIANTE CURATIVE

Presentiamo una piccola selezione di erbe di ampio utilizzo nella Kur-Apotheke, le quali hanno un importante ruolo nella tradizione popolare bavarese e che sono visibili nel giardino afferente alla farmacia e durante le nostre gite botaniche

3.1 Arnika	arnica
3.2 Blutwurz	tormentilla
3.3 Eibisch/Malve	altea/malva
3.4 Eisenhut	aconito
3.5 Engelwurz	angelica
3.6 Frauenmantel	alchemilla
3.7 Hauswurz	barba di Giove
3.8 Johanniskraut	iperico
3.9 Maiglöckchen	mughetto
3.10 Ringelblume	calendula
3.11 Sanikel	sanicola
3.12 Schafgarbe	achillea
3.13 Thymian/Quendel	timo/serpillo
3.14 Tollkirsche	belladonna
3.15 Wacholder	ginepro
3.16 Weinraute	ruta



Arnica montana

3.1 ARNIKA – ARNICA Arnica montana, fam. Asteraceae (composite)

nome dialettale: (Berg-)Wohlverleih

In alcune zone della Germania l'arnica viene chiamata Wohlverleih (letteralmente: portatrice di benessere) – reinterpretazione dei più antichi nomi come Wolfsgelb o Wolfsauge (giallo o occhio di lupo) fino ad arrivare a Wolferlei - in Baviera invece è utilizzato solo il nome di arnica; è di uso comune sentire parlare di questa pianta al maschile, perché in Baviera tutte le piante sono "Wurz", accezione prettamente maschile. L'arnica si distingue già al primo sguardo dalle altre numerose e simili composite gialle grazie per le foglie basali intere venate longitudinalmente e per il forte odore resinoso-aromatico.

I principi attivi dell'arnica sono molteplici ed ancora oggi non completamente analizzati. Questi comprendono lattoni sesquiterpenici, flavonoidi, oli essenziali, sostanze amaro-toniche e molte altre. Le caratteristiche principali sono: antinfiammatorie, antidolorifiche in caso di infiammazioni, riducono attività di germi come batteri e funghi, favoriscono la circolazione, però sono in grado di irritare pelle e mucose (per questo bisogna fare attenzione ad un eventuale sovradosaggio).

È ben noto l'uso di tinture e unguenti di arnica per ferite traumatiche (distorsioni, stiramenti, contusioni, ematomi) ed ugualmente in caso di disturbi muscolari ed articolari di origine reumatica. Si dovrebbe pensare ulteriormente all'arnica anche in caso di infiammazioni a livello orofaringea (bocca e gola), in caso di varici infiammate e gonfiori dopo puntura di insetti.

L'arnica aiuta inoltre in caso di insufficienza cardiaca acuta ed angina pectoris, anche se questo capo d'applicazione, al di fuori dell'omeopatia, è finito nel dimenticatoio (Fintelman 2009).

NB: attenzione all'arnica in caso di soggetti particolarmente sensibili ed allergiche alle composite!

Impieghi dell'arnica dalla Kur-Apotheke

Abbiamo sempre a disposizione sia la tintura d'arnica (ottenuta da fiori essiccati, secondo la farmacopea) che le tinture madri (Arnica montana TM ottenuta dalla radice e Arnica planta tota TM da parti intere di pianta fresca, secondo la farmacopea omeopatica). La tintura d'arnica viene impiegata solo esternamente (1+4 diluita con acqua), la tintura madre omeopatica viene occasionalmente prescritta ad uso interno, ma solo per un numero limitato di gocce (max. 5 gocce) – altrimenti si può incorrere a fastidiose gastriti e coliti. L'arnica si assume per lo più dalla potenza omeopatica D4.

Le "Aua-Perlen" (globuli per la "bua") e "Verletzungstropfen" (gocce in caso di traumi) contengono Arnica D6.

Le nostre ricette "Muskel- und Gelenköl" (olio da massaggio per muscoli e articolazioni), "Arnika-Latschen-Einreibung" (frizioni all'arnica e pino mugo) e "Venenfluid" (fluido per le vene) contengono arnica.

NB: non è possibile coltivare l'arnica montana in giardino. Le aiuole di arnica, che noi abbiamo da mostrare nel giardino omeopatico, sono fatte da arnica proveniente dal Messico (Arnica chamissonis), che risulta essere equivalente in termini di principi attivi alla nostra arnica montana.

Dalla tradizione popolare antica e moderna

Nei manoscritti antichi che trattano di erbe, l'arnica non viene mai trattata, perché non cresce nelle regioni meridionali dell'Europa. Si è dimostrata solo negli ultimi secoli essere una delle piante curative della tradizione popolare tra le più conosciute. A tal proposito, i fiori di arnica vengono raccolti dappertutto ed essiccati, usati per farne delle acquaviti e posti al sole per almeno 8 giorni per macerare. Oggigiorno l'arnica appartiene alle piante minacciate di estinzione e si trova costantemente sotto divieto di raccolta. Sono inoltre i fiori nostrani d'arnica selvatica minacciati da larve velenose di mosca. Per questi motivi possono essere utilizzati solo fiori provenienti da colture rinnovabili, ad esempio dalla Svizzera, acquistati in farmacia.

A differenza della tradizione popolare, tutte le tinture fitoterapiche e omeopatiche sono ora lavorate al fresco e allo scuro in modo da preservare gli ingredienti sensibili dalla luce solare o dal calore.

Anche le pomate all'arnica venivano fatte in casa. Come base di partenza si utilizzava in passato strutto animale, non solo di maiale, ma per un unguento più pregiato, si utilizzavano grassi di animali più nobili, come per esempio di camoscio affinché il paziente con esso trattato potesse prontamente tornare ad essere agile come un camoscio.

Oggi si preferisce come base per unguenti la crema all'alcole lanolinico (Eucerin) o di vaselina. Si fa fondere la base di partenza in bagnomaria, aggiungere quanti più fiori possibile alla massa fusa, scaldare brevemente, lasciare raffreddare e riposare fino al giorno successivo. Quindi la massa di unguento viene nuovamente fusa in bagnomaria, filtrata attraverso un setaccio rivestito di garza e riempita in barattoli.



Potentilla erecta (Potentilla tormentilla)

3.2 BLUTWURZ – TORMENTILLA

nome dialettale: Blutwurzn (Tormentill)

Potentilla erecta (Potentilla tormentilla), fam. Rosaceae

A differenza di altre cinquefoglie e rosacee in genere, la tormentilla ha solo 4 petali al posto di 5. Cresce dappertutto in modo poco appariscente e timidamente nelle torbiere, però possiede una robusta e vigorosa radice che viene utilizzata a scopi officinali e cioè grazie agli straordinari livelli di tannini in essa contenuti (astringente, depurativo, costipante) in caso di diarrea, in caso di infiammazioni cutanee e delle mucose e come emostatico. Il nome tedesco Blutwurz (radice sanguigna) fa riferimento al fatto che da un pezzetto di radice appena tagliata o spezzata sgorga un liquido rosso, non appena i tannini in essa contenuti reagiscono con l'ossigeno. Le antiche dottrine delle segnature riconosceva in questo un segno che si riferisce al sangue e ciò è oggi ancora valido perché il tannino possiede effettivamente un potere emostatico.

Dagli erbari

Losch (Kräuterbuch 1903): la tormentilla contiene molti tannini e si usa comunemente come infuso o sotto forma di polvere nella misura di 1-3 grammi contro dissenteria cronica, diarrea, emorragie, afflussi di muco e febbri intermittenti. La polvere finemente sminuzzata è un'eccellente polvere dentifricia.

Lassel (Kräutergold 1954) aggiunge ancora: se si trovano proteine nelle urine e non si sa più cosa fare per scacciare questo malanno, allora bisogna prendere una tisana di tormentilla. – Si usa esternamente come collutorio e risciacqui per consolidare dei denti traballanti.

Marzell (Geschichte und Volkskunde 1938) riporta una ricetta antica dalla zona di Dachau: se la mucca dà il latte con sangue, le si dovrebbero dare da ruminare 5 radici di tormentilla, 7 di bistorta (pure i rizomi di Polygonum bistorta sono ricchi in tannini), una bella pugnata di agrimonia, altrettanta valeriana, una pugnata di sale, e il tutto condito con aceto.

Jacobus Theodorus detto Tabernaemontanus, medico e botanico a Bergzabern nella Renania-Palatinato, scrisse nell'anno 1588 sull'uso interno della tormentilla:

"La forza e l'efficacia della radice di tormentilla non sono da dimostrare o descrivere, perché ci sono molte altre qualità nascoste in questa pianta, così come in altri vegetali. Allora, si pesta la pianta insieme alle sue radici per estrarne così il succo, se ne beve l'estratto in un colpo e questo scaccia tutti i veleni, sia nascosti nei cibi, sia nelle bevande e questo lo fa attraverso il sudore; allo stesso modo questo vale per ogni tipo di intossicazione pestilenziale. Se non si può ottenere la pianta fresca, allora si deve prendere quella secca e utilizzare allo stesso modo, però va prima polverizzata e di questa se ne prende circa 5g che vanno sciolti nel vino e così bevuto." "Non se ne trova un'erba simile tale da essere così utilizzata ed essere migliore contro ogni scarica del ventre, sia essa con o senza sangue, efficace come la tormentilla."

E riguardo all'utilizzo esterno:

"La tormentilla è un'erba che sana le ferite in modo eccelso, che con buona ragione può esser presa non solo per le bevande, ma anche per impiastri e unguenti. Perché purifica e sana tutte le ferite, siano fresche, che vecchie e purulenti; cotta nel vino o nell'acqua, si usa per lavare le ferite e la polvere si sparge su di esse come cicatrizzante."

Il naturopata Müllner-Peter da Sachrang utilizzava nei primi anni dell'Ottocento la tormentilla nella sua ricetta "Gerechte Magen Esenz". Questa "essenza giusta per lo stomaco" corrisponde incirca a un "amaro della vecchietta svedese" con l'aggiunta di ingredienti locali: 2 Loth di aloe, 3/8 Loth di vino allo zafferano, 3/4 Loth radice di rabarbaro, 1/4 Loth del fungo esca da fuoco, 1/2 Loth radice di zeodaria e 1/4 Loth radice di galanga, 1 Loth argilla rossa, 3/4 Loth calamina (un minerale contenente zinco), 1 Loth bacche di ginepro, 1/4 Loth dittamo, 1/4 Loth genziana, 1/4 Loth angelica, 3/8 Loth tormentilla, 1/2 Loth pericarpio di limone, 1 Loth teriaca veneziana, 1/4 Loth canfora, castorio e bezoario (entrambi oggi non più reperibili), 3/8 Loth cubebe (1 Loth = circa 15-16g o semplicemente un cucchiaino colmo). Lasciar riposare tutte le erbe per 14 giorni sotto il sole, in due litri di buon'acquavite tirolese, rimescolando giornalmente almeno una volta.

Un cucchiaino di questo consumato a stomaco vuoto consuma tutto ciò che è impuro nello stomaco.

Preparazioni a base di tormentilla della Kur-Apotheke

Le radici sono adatte per un decotto in acqua (far bollire brevemente un cucchiaino per tazza) e da farne estratti in grappa o vino

Le tinture per uso interno e uso esterno (rispettivamente 20-40 gocce)

Le nostre gocce contro dissenteria contengono genziana, assenzio, e tormentilla

La "Zahnfleischpinselung" (pennellatura gengivale) contiene tormentilla e mirra

L'essenza giusta per lo stomaco di Müllner-Peter cercheremo quanto prima di riprodurla.



Malva sylvestris

3.3 EIBISCH UND MALVE – ALTEA COMUNE (BISMALVA) E MALVA SELVATICA

nomi dialettali: **Samtpappel e Kaspappel, Kaasloawal**

***Althaea officinalis* e *Malva sylvestris*, fam. Malvaceae**

Entrambe queste piante vengono qui descritte insieme, perché appartengono alla stessa famiglia e posseggono simili principi attivi (cioè mucillagini) ed utilizzo.

La farmacia lavora preferibilmente con l'altea coltivata (radice e foglia), la tradizione popolare fa raccogliere foglie e fiori della malva cresciuta spontanea o la malvarosa *Alcea rosea* nei giardini di campagna (che Kneipp apprezzava particolarmente più di tutte le altre malvacee). Tutte le malvacee sono generalmente non tossiche ed utilizzabili come alimenti e rimedi fitoterapici; è conosciuta da tutti la malva acida africana: l'ibisco ("fiore della Nubia").

Le mucillagini agiscono, come risaputo, come emollienti e lenitive sulla cute irritata e le mucose (orofaringe e a livello gastro-intestinale), creando su di esse uno strato superficiale protettivo.

Kräutersegen 1896: La malva è certamente nota a tutti, perché il suo frutto con la forma particolare viene mangiato con gusto dai bambini che lo chiamano "pagnotta al formaggio" e "pane di gatto" e viene usato come "merce" quando giocano a fare il mercato.

Con la malva si preparava una pappa vegetale, la quale veniva gustata quasi quotidianamente dalla gente di campagna. Dalla radice ricca di amido si può preparare persino del pane.

Si dice che le sacerdotesse di Apollo fossero solite applicarsi sotto i piedi una preparazione con qualcosa di simile all'altea, prima di apprestarsi a compiere il "miracolo" di camminare sulle braci ardenti.

Ricette a base di altea della Kur-Apotheke

Il nostro "Magentee II", la tisana in caso di stomaco irritato ed iperacidità, contiene foglie di altea come ingrediente principale

Tisana alla radice di altea: metterne un cucchiaino per tazza a freddo, affinché le mucillagini non si appiccichino, lasciare riposare qualche ora e solo alla fine riscaldare o sbollentare solo brevemente. Versatile impiego: in caso di secchezza della bocca, mucose infiammate o semplicemente come piacevole bevanda calda, nell'ultimo caso a piacere mescolata con fiori di tiglio o mela selvatica.

Da non dimenticare l'uso esterno per farne dei lavaggi contro le irritazioni (vedi Müllner-Peters "Pappelwasser").

Lo sciroppo all'altea contro la tosse, da solo o mescolato con altri estratti vegetali (piantaggine, finocchio estratto nel miele).

Specialmente apprezzato il nostro famoso sciroppo "Thymian-Eibisch-Hustensaft" con timo e radice d'altea. "Wiener Eibischteig" (marshmallows viennesi) contro tosse e raucedine (precursori dei "marshmallows" di oggi secondo una ricetta della Farmacopea Austriaca del 1795; ingl. marsh mallow = Eibisch)

Dai libri nuovi ed antichi

Gli antichi diedero a questa pianta il nome "malva" perché ammorbidisce il ventre irrigidito (molle -> malva). "Usa le foglie schiacciate e un po' di sale per rimuovere le ulcere; guarisci le punture di api con succo di malva e se lo mischi con olio e ricopri il tuo corpo, nessuna ape ti farà del male" (dal *Macer floridus* di Odo Magdunensis).

Presso Dioscoride fungeva un impiastro di malva come clistere in caso di infiammazioni dell'intestino e dell'ano e altrettanto indicato come bagno per le donne in gravidanza per far rilassare l'utero.

Tabernaemontanus la utilizzava anche come bevanda per facilitare il parto e per la produzione di latte, e sotto forma di impacco per il seno infiammato.

La malva, cotta nel latte di capra, veniva applicata in Tirolo come impiastro per il trattamento degli ascessi (Dörler, *Alt-Tiroler Naturapotheke*, 1986).

Una verdura simile agli spinaci fatta con foglie di malva possiede un leggero effetto lassativo; la malva è stata successivamente sostituita come verdura dagli spinaci che sono più gustosi. Nei paesi arabi, un tipo di salsa di malva è ancora in uso oggi sotto il nome di Malokhiya.

Il Dr. Zimmermann del *Naturheilkundl. Krankenhaus* (Ospedale di Cure Alternative) in München-Harlaching utilizzava un decotto di malva in caso di macchie cutanee della vecchiaia e prescriveva anche un bagno oculare con malva, eufrasia, finocchio, ecc.

Il libro di erbe curative del parroco botanico svizzero Künzle: in caso di ustioni non c'è nulla di più a portata di mano che possa aiutare più di un impacco fatto con foglie fresche di altea imbevute in olio da cucina. – Le foglie fresche di altea, un po' pestate, se applicate sono eccellenti impacchi in caso di puntura d'insetto. – La pianta della malva, bollita nel vino e dolcificata con miele, guarisce le forme di cistite, particolarmente laddove c'è bruciore urinando.



Alcea rosea

Dal ricettario del "Müllner-Peter von Sachrang"

Peter Hueber detto "Müllner-Peter von Sachrang" (1766-1843) era un "uomo universale" straordinario al suo tempo (secondo Glaser, *Das Sachranger Rezeptbuch*, 2006). Nato come figlio di un mugnaio a Sachrang, un villaggio di montagna nelle valli della Priel nelle Alpi bavaresi vicino al confine con Tirolo, faceva gli studi a Monaco di Baviera e poi, accanto al suo mestiere come mugnaio, lavorava fra altro come musicista, sindaco, chirurgo e naturopata. Nel suo asse ereditario si trovano due ricettari dai quali citiamo:

L'acqua all'altea ("Papeln Waser" sez.1, Nr.17): è fredda e umida, va bene per ammorbidire qualsiasi cosa calda e dura, perché inumidisce dentro e fuori. Aiuta anche a dormire e con febbri alte e in caso di disidratazione se con esso si lavano i punti scabri (eruzioni cutanee graffiate), e si possono lavare anche le gambe e rimuovere così prurito in braccia e gambe e possiede anche ulteriori virtù su cui non ci possiamo dilungare.

Il "balsamo di vera arte" (da sez.5): guarisce in breve tempo tutte le ferite interne ed esterne, allevia parecchio tutti i tipi di dolori di testa dipendenti da tosse, polmoni e fegato, a chi ha fitte al fianco e intossicazioni intestinali, rompe i calcoli nei reni e nelle vesciche e simili strabilianti effetti.

Prendi violette di marzo, rose rosse, fiori di sambuco, gigli bianchi, fiori di verbasco, malva o malvarosa e di ogni tipo una buona manciata. In 2 libbre (1 litro) di olio d'oliva metti tutti i fiori, copri e falli sbollentare, quindi filtrali. Continua ad aggiungere foglie e fiori, più spesso è, meglio è. Lascia poi tutto ben chiuso al sole per l'estate intera e vicino alla stufa calda in inverno.

Per un bambino danne ½ Loth, per un adulto 1-2 Loth in un brodo caldo o semplicemente caldo da solo e tutti i disturbi vengono "unti" in esso.

NB: Lot, anticamente scritto anche Loth, significa filo a piombo, peso o lotto; era una misura comune nei paesi nordici prima dell'introduzione del sistema metrico; 1 misura "Lot" o Loth" corrisponde a mezza oncia o a circa 15-16g del sistema metrico o semplicemente, ad occhio, ad un cucchiaino colmo.

Un altro ottimo rimedio per la guarigione immediata (sez. 9, n. 24): prendi 1 manciata di foglie di pioppo e salice, schiacciale bene, spremi il succo e mettilo sulle ferite con un fazzoletto, guarisce meglio di certi cerotti o unguenti che costano soltanto molti soldi (la ricetta era già nota nell'antichità).

Una ricetta per le piaghe infiammatorie degli occhi (herpes oculare) citata nel tono originale (dalla sezione 13): "Prendi la radice di altea, mettila in bocca per ammorbidirla e applicala sulla parte dove l'occhio ti fa male, così apre le pustole e le consuma".

Un semplice rimedio per tutti i tipi di accidenti (avversità) della lingua e della disfonia (quando non si può più parlare a causa della raucedine) e ulcera dell'ugola (da sez.15): prendere malvarosa, malva comune, radice di altea con la pianta intera, prunella, veronica, salvia, issopo, piantaggine, mughetto, di ognuno 1 manciata, 2 Loth di felce dolce, 1 radice di enula, 1½ Loth di radice di cicoria, tutto questo fatto a tocchetti, ½ litro di vino, un quarto di un litro di acqua fresca, tanto aceto buono, cuocere a fuoco lento finché non si è ridotto il tutto per un pollice. Questo aiuta per tutti i tipi di accidenti e va assunto nel modo più caldo possibile. Fare dei gargarismi la sera e di notte, dolcificato con miele è tanto più efficace.

Un bagno contro la renella (da sez. 23): "prendi millefoglie, assenzio, malva, origano in parti uguali e falli cuocere in acqua, e mettiti seduto a fare un bagno fino all'ombelico".

Un rimedio collaudato contro il male francese (sifilide, o lue, ma anche contro altre malattie infettive della cute) (da sez. 24): per prima cosa prendi una bella porzione di paglia di avena, 3-4 manciate di foglie di malva, una presa di sale, falli bollire assieme in un pentolino. Metti il tutto in una tinozza da sauna e fai sudare il malato. In seguito, quando il malato si è asciugato, si fa evaporare dell'acquavite su una pietra bollente in modo tale che esso ne riceva i vapori e gli si lavano le ferite con lo stesso. Infine gli vengono strofinate le chiazze con radici di iris.



Aconitum napellus

3.4 EISENHUT – ACONITO

nomi dialettali: Eisnhuat, Toiflswurz, Apolloniawurz

Aconitum napellus (fiori blu), fam. Ranunculaceae

Nella tradizione popolare si usa anche Aconitum lycoctonum o vulparia (fiori gialli)

L'aconito è la più tossica delle piante dell'Europa centrale, tutte le sue parti sono velenose, in modo particolare lo sono i tuberi; 2g possono bastare per essere mortali. Tutte contengono l'aconitina, una neurotossina (3-6mg possono uccidere), un alcaloide che può essere pure assorbito attraverso la cute integra.

I sintomi da avvelenamento iniziano già dopo pochi minuti con bruciore della bocca e formicolio alle dita delle mani e dei piedi, che si propaga poi generalmente al resto del corpo. Si presentano in seguito sudorazione fredda e una sensazione come essere perfusi da acqua gelata nelle vene. Poi seguono diarrea e coliche accompagnate da vomito, perché il corpo cerca di proteggersi. Il battito cardiaco rallenta e la temperatura corporea si abbassa. Le capacità intellettive si riducono sempre più però lo stato di veglia si mantiene fino alla fine. La morte subentra per blocco circolatorio e respiratorio, arresto cardiaco.

Primo soccorso in caso di avvelenamento: respirazione e circolazione artificiale ed intervento medico con lavanda gastrica usando una soluzione di permanganato di potassio.

In epoca medioevale si essiccava la radice, la si faceva in polvere ed impiegata come analgesico in caso di nevralgia, ma anche come veleno mortale e per le esecuzioni ed era inoltre una dei componenti dello "unguento delle streghe" (vedi più avanti in "belladonna")

Tradizione popolare

Lassel, Rosenheim 1954: i contadini bavaresi mettono la pianta fiorita sia con o senza le radici in acquavite e conservano questo cosiddetto "Akonit" in una bottiglia come febrifugo. Secondo il Dr. Zimmermann si degrada l'aconitina per opera dell'invecchiamento fino ad una riduzione del suo effetto, ma nonostante ciò è completamente sconsigliabile!

Höfler, Bad Tölz 1888: l'agricoltore va a prendere la tintura di arnica per le malattie più lievi e più gravi dell'uomo e del bestiame; se ciò non giova, fa ricorso all'aconito; se anche l'aconito non aiuta e se insorge la temuta stitichezza si rivolge al guaritore o addirittura al medico.

Marzell (Geschichte und Volkskunde 1938): in alpeggio si ricorre all'aconito per avvelenare lupi e volpi (radice luparia)

Utilizzo dell'aconito (Aconitum) nella Kur-Apotheke

L'omeopatia fa ricorso all'aconito dalla potenza D4, ottenuta dalla pianta fresca, contro patologie infiammatorie, indipendentemente dall'organo interessato. Il sintomo principale è l'insorgenza improvvisa e violenta della malattia, a volte con brividi, a volte accompagnata da caldo secco e sete, panico e paura della morte. Tanto più i sintomi della patologia sono simili ad un avvelenamento da aconito, tanto più efficace sarà il rimedio opportunamente diluito, cioè potenziato. "Similia similibus curentur" – I simili curano i simili. L'Aconito è il primo rimedio per la febbre in caso di ogni tipo di infiammazione, ma soltanto finché consiste la sudorazione, allora si passa alla Belladonna.

Aconitum è contenuto anche nelle seguenti preparazioni:
"Infektabwehrtropfen, -Globuli" (gocce e globuli "difese immunitarie")
"Zahn-Globuli" (globuli per la dentizione secondo Dr. Stellmann)

Ad uso esterno si estrae l'aconito con olio di oliva. L'estratto oleoso concentrato necessita di ricetta medica, ma sono reperibili unguenti a base di esso in caso di reumatismi, nevralgie del trigemino e fuoco di sant'Antonio.

NB: alcune ranunculacee assomigliano all'aconito, ma non sono altrettanto tossiche. Müllner-Peter ottenne dai fiori blu del locale Delphinium consolida (speronella o spron di cavaliere) un bagno oculare (sez. 1, ricetta.4 e sez. 13) ed una tisana contro spasmi urinari dolorosi (sez. 21). Una piccola quantità (1%) sono oggi usati senza arrecare pericolo per abbellire le tisane, e si trovano in farmacia sotto il nome di "Flores Calcatrippae". I semi del delfinio mediterraneo o dell'erba di Santo Stefano, Staphisagria, sono usati in omeopatia dalla potenza D4, come rimedio per i nervi.



Angelica archangelica

3.5 ENGELWURZ – ANGELICA

nomi dialettali:Englwurz, Brustwurz, Angelika

Angelica archangelica (=officinalis), (molto diffusa soprattutto nell'Europa del nord) e

Angelica sylvestris o angelica selvatica (cresce nelle zone alpine bavaresi), fam. Apiaceae (ombrellifere)

L'angelica è l'esempio lampante per un rimedio amaro-aromatico ("Amarum aromaticum"), perché contiene una gran quantità di oli essenziali e sostanze amare di tutti i tipi. Promuove la secrezione dei succhi gastrici ed è quindi d'aiuto in caso di perdita dell'appetito, senso di pesantezza, coliche e di tutti i tipi di problemi digestivi, ed oltre a ciò contribuisce a disintossicare l'organismo da tossine alimentari, infezioni o da problemi reumatici ed agisce inoltre come espettorante in caso di tosse grassa. NB: similmente alle altre ombrellifere, anche l'angelica contiene furanocumarine che sono fotosensibilizzanti. In caso di un'elevata assunzione è quindi opportuno evitare un'eccessiva esposizione solare.

Dai testi antichi di erboristeria

Schöpf citava Lonicerus 1679: "Chi assume col cibo l'angelica viene liberato dalle stregonerie; ma nella pozione c'è la forza di eliminare i veleni. Chi porta con sé la pianta, si sa essere immune da magie e da spiri maligni".

L'angelica è la radice di teriaca (theriakos = antidoto) della medicina tradizionale, e cioè l'antidoto contro il morso di animali selvaggi velenosi e poi anche contro i veleni trasmessi da malattie contagiose.

Ai tempi della peste si beveva il "Vier-Räuber-Essig" fatto con angelica e piante fortemente aromatiche e ci si frizionava ulteriormente. Il dottor Matthioli consigliava ai medici che si recavano dagli appestati una maschera a forma di becco per evitare il contagio, riempire questa maschera di erbe o essenze aromatiche ed in aggiunta di mettersi in bocca un pezzo di angelica.

Anche presso Müllner-Peter (sez. 37 e 41) si può reperire una ricetta per una bevanda contro la peste (un distillato di cannella, pimpinella e dittamo), un estratto per lo stomaco e la ricetta del "besten Pest- und Reinigungs-Brantwein" fatto con molte erbe diverse e radici (ginepro, assenzio, genziana ...). "Questo distillato purga come un lassativo, libera la bile, non permette alle scorie di rimanere nello stomaco e nelle interiora, è adatto per pestilenze ed epidemie, e pure contro flatulenze e ristagni di liquidi".

Cosa si trova nella Kur-Apotheke

Radici di angelica spezzettate o in polvere, miele all'angelica, spirito di angelica, tintura ed oli essenziali. Miscela di erbe teriaca e relativo miele (Electuarium Theriaca).

L'amaro svedese secondo Maria Treben (amaro della vecchietta) e persino il nostro amaro della farmacia (Apothekenbitter) contengono naturalmente anche radice di angelica, così come le nostre gocce per lo stomaco (Magentropfen) e la tisana "Magen-Nerven-Tee".

Balsamo nasale all'angelica secondo l'ostetrica IngeborgStadelmann (balsamo aromatico per lattanti raffreddati).

Consigli utili per l'uso domestico

Wolf-Dieter Storl (Mit Pflanzen verbunden 2009) racconta come un'influenza intestinale, capitata in massa tra i partecipanti di un campeggio a causa del clima umido e freddo, fu curata con tisane di angelica che cresceva abbondantemente in quel luogo e trova conferma che chi si affida alla natura che lo circonda, può trovare grazie ad essa la cura.

Henschel (nel libro Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen 2002) descrive così l'angelica secondo la sua esperienza fatta durante un viaggio in canoa lungo tutta la costa del mar Baltico:

"La pianta possiede un forte odore aromatico simile al muschio e può interamente essere utilizzata come alimento e cioè radice, fusto, foglie, gemme e frutti.

I frutti conferiscono un aroma caratteristico alla focaccia svedese e possono anche essere usati come spezia per la carne. Le radici ed il gambo privati della scorza vengono zuccherati e se ne ottiene un'impareggiabile composta (anche aggiunti al rabarbaro). La foglie possono essere inoltre cotte al posto degli spinaci o insieme alla frutta. Ne basta solo un cucchiaino dei fusti fatti a pezzi o delle foglie da aggiungere al cibo per conferirgli un aroma caratteristico e inconfondibile. Sono una vera eccellenza le gemme, non ancora sbocciate, che vengono fatte cuocere ancora grezze in acqua salata, rosolate o servite candite. I semi contengono un olio che trova utilizzo in alcune bevande alcoliche. Sene fa un liquore gradevole aggiungendo circa 40g dei gambi freschi in un litro di acquavite, vino rosso o a latte di renna.

Generalmente la pianta funge da disintossicante o da espettorante, se utilizzata come alimento o preparata sotto forma di tisana. Si mette la radice in acquavite e questa rinforza il fegato e la circolazione. A tale scopo si usano 40g di radici lasciate per 8 giorni in un litro di vino rosso a macerare; berne un bicchierino prima di ogni pasto.

Attenzione! Il succo ottenuto dalla pianta fresca può causare irritazioni della cute per contatto; è particolarmente fotosensibilizzante e pertanto evitare la concomitante esposizione solare (reazione fototossica).

Inoltre bisogna riconoscere bene la pianta e non confonderla con la tossica cicuta e simili ombrellifere!



Alchemilla vulgaris

3.6 FRAUENMANTEL – ALCHEMILLA Alchemilla vulgaris, fam. Rosaceae

nomi dialettali: Fra'mante, Frauenmanterl, Manterlkraut

Nel medioevo conosciuta in Germania sotto il nome di Sinau o Sinnau (Sinntau, da cui „Immertau“), anche oggi chiamata occasionalmente Taubecherl o Tauschüsserl, perchè si trova sempre una goccia di rugiada (Tau in tedesco) sulla parte centrale delle foglie.

La goccia di rugiada sulla sua superficie, per metà di provenienza dalla pianta stessa come essudato e per metà dall'esterno, di rugiada, da sempre ha affascinato gli alchimisti, da qui il nome “alchemilla”, pianta degli alchimisti

Nella tradizione popolare l'alchemilla vale come il più importante rimedio vegetale per ogni disturbo femminile ma, al contrario, la medicina convenzionale non ne riconosce il valore terapeutico. Praticamente conterrebbe esclusivamente tannini in quantità misurabile, che trovano impiego esclusivamente in modo aspecifico in caso di diarrea. In realtà il meccanismo d'azione dell'alchemilla è molto complesso e fino ad oggi non si è fatta su di esso sufficientemente ricerca, perchè i diversi gruppi di sostanze sono presenti solo in piccole quantità: tannini (emostatici, astringenti, depurativi) – flavonoidi (vasoprotettivi) – fitosterine (ormonoregolatori) – leucocianidine (antispastiche) – qualche olio essenziale e sostanze amaro-toniche. Apparentemente l'azione terapeutica sembra essere concertata da molte sostanze insieme, che, se prese singolarmente non sarebbe possibile misurarne l'efficacia (Madejski: Alchemilla, 2000)

Dai libri storici

Tabernaemontanus (1588) p.248 e seguenti riportano molte interessanti ricette, qui ne abbiamo 3 “assaggi”:
Contro il sangue delle ferite: Prendi dell'alchemilla, della sanicola, della verga d'oro, dei lunghi freschi lombrichi e di ognuno una manciata. Tagliali a tocchetti e mettili in un boccale da un litro e riempi quest'ultimo per metà con dell'acqua piovana, poi filtrali attraverso un panno e spremine il contenuto e adagia il tutto ancora caldo sopra la ferita come un impacco ed ogni tanto danne al ferito da bere un po' della suddetta bevanda, che blocca ogni emorragia e la guarisce.

Un unguento pregiato per le ferite: Prendi dell'alchemilla, della sanicola, della pirola sempre verde, di ognuna quattro manciate. Le erbe devono essere tutte verdi, le si deve tritare e pestare fino a ridurle in poltiglia, in seguito metterle in una padella con 16 once di olio di oliva (circa ½ litro d'olio) e lasciar cuocere a fuoco lento fino a quando tutti i succhi delle erbe sono consumati, quindi filtrare, premere forte e far sciogliere in questo olio della resina di pino, cera, ogni 12 Loth (180g). Quando inizia a raffreddarsi e diventa tiepida, vi si aggiunge in seguito l'aristolochia polverizzata in quantità di 2 Loth (30g) e 1Loth (15g) di verderame. Queste cose dovrebbero essere mescolate insieme fino a quando non si raffredda, dopodichè dovrebbero essere conservate per l'uso.

Far bollire questa pianta nell'acqua piovana, o nell' acqua utilizzata dai fabbri per temprare i metalli quando sono ancora ardenti, e con questo liquido lavare le parti intime femminili che vengono riunite come quando erano ancora vergini (lo stesso poteva essere usato per fare impacchi sui seni cadenti).

Müllner-Peter (sez.6): “Wundtrank” (pozione per le ferite): alchemilla, artemisia, edera, sempreverde, sanicola, alchemilla, verga d'oro, pratolina e di ognuna una pugnata in mezzo boccale di vino ed altrettanta acqua per farle sbollentare. Questo liquido contro le ferite si diceva essere così efficace, che era in grado di risvegliare i morti...

Consigli della Kur-Apotheke

Preparazione di una tisana all'alchemilla: fare un decotto con due cucchiaini per tazza e lasciare riposare per c.ca 15 min., o sbollentare brevemente e riposare per 10 min. Si può combinare tranquillamente l'alchemilla con molte altre erbe officinali come ad esempio l'achillea.

Impiego in omeopatia della tintura madre: diluire 20-40 gocce in acqua da assumere 3 volte al di
Diluirne 2 cucchiaini colmi in acqua calda per farne dei lavaggi intimi

Le nostre tisane con l'alchemilla: Frauen-Haustee (tisana femminile della nonna) in caso di disturbi femminili, Frauntees (tisane femminili) secondo la ginecologa Dr.esa Anja Engelsing, Stoffwechseltee (tisana metabolica) secondo Eicke Merz, naturopata

Semicupi con alchemilla, achillea e lamio (di ognuno un cucchiaino colmo da far bollire in un litro d'acqua e lasciare riposare per 10 minuti) aiuta in caso di perdite biancastre (Fluor abus) (Zizmann 2009)

Dalla tradizione popolare

L'alchemilla alpina, che cresce negli alpeggi, viene considerata preziosa dalla popolazione locale e raccolta. Si ritiene che i principi attivi in essa contenuti siano molto concentrati. Si ipotizza che a causa delle condizioni estreme in cui cresce in alta montagna, sia in grado di produrre più flavonoidi (sostanze protettive) (Madejski). In Tirolo veniva chiamata “Nimm-mir-nix” e serviva contro l'incantesimo del latte (Marzell).



Sempervivum tectorum

3.7 HAUSWURZ – BARBA DI GIOVE Sempervivum tectorum, fam. Crassulaceae

nomi dialettali: Hauswurzn, Donnerwurz

La barba di Giove è una pianta tipica dell'Europa meridionale che cresce sulle rocce, conosciuta da Carlo Magno che ne ordinò la coltivazione sui tetti delle case. La coltivazione in luoghi secchi è facile, sia sul tetto o nelle fessure dei muri o tra le pietre. È molto pratico, all'occorrenza ottenere il succo fresco dalle foglie succulente che si hanno sottomano.

La barba di Giove, grazie alle sue caratteristiche, viene chiamata abitualmente l'aloë indigena. Il succo contiene mucillagini, tannini, resina ed acido maleico. Esso agisce come rinfrescante e lenitivo, depurativo ed astringente ed è molto utile in caso di ustioni superficiali ed altre irritazioni cutanee. La medicina popolare ne fa un utilizzo come collutorio e per gargarismi, per il trattamento di irritazioni oculari, ulcere, occhi di pernice, punture d'insetto.

Secondo le credenze popolari, la pianta sui tetti, li proteggerebbe dai fulmini (Donnerwurz = "radice del tuono" n.d.t.).

Anche le piante appartedel genere Sedum (pepe dei muri, erba pignola) appartengono alle crassulacee e vengono utilizzate esternamente come la barba di Giove. Però il loro succo contiene sostanze piccanti, la cui assunzione è impensabile in grosse quantità.

Dai libri di erboristeria

Müllner-Peter: "Haus Wurzl Waser" (acqua di barba di Giove): ha un'azione rinfrescante simile al pepe dei muri, però molto più efficace.

Odilo Schreger (Kleine Hausapotheke 1776): In caso di mal di testa ...si sminuzza la barba di Giove, e la si applica sulla fronte, o sul collo.

Losch (1903) cita dagli antichi erbari: Il succo rinfresca tutte le zone bollenti del corpo, facendo applicazioni locali usando un panno (NB: va molto bene con la tintura madre che abbiamo nella farmacia).

Tabernaemontanus (1588): la barba di Giove grande è fortemente rinfrescante e la si impiega su tutte le zone sensibili particolarmente calde. Tabernaemontanus mescola la droga vegetale, ad esempio, con l'olio di rosa in caso di mal di testa, ne fa una pomatina, mescolandola con la farina da applicare sulle dita colpita da gotta o la aggiunge con succo di patate, per farne applicazioni locali, imbevendo delle garze da sistemare poi direttamente sulle parti interessate.

Anni Madl (1990) dal Monastero di Benediktbeuern: il succo lenisce anche il fuoco di sant'Antonio.

Il parroco erborista Künzle, Svizzera (Chrut und Uchrut 1924): il semprevivo e le sue specie correlate di Sedum hanno dimostrato di essere eccellenti in caso di cancrena. Laddove i medici pensano che non ci sia più nulla da fare e l'arto sia perduto, se si continua con le applicazioni con esso, si ottiene lentamente la cicatrizzazione.

Lassel, da Rosenheim (Kräutergold 1954): la stragrande maggioranza della popolazione rurale non a torto tiene molto in considerazione la barba di Giove, perché le foglie ed il succo che se ne ottiene hanno uno spiccato potere curativo. Per fare delle gocce otologiche, si spremono circa 7 foglie di barba di Giove ed il succo così ottenuto viene mescolato ad una pari quantità di olio di mandorle, poi si instillano in ogni orecchio circa 5 gocce della suddetta miscela, il dolore sparisce in un batter d'occhio.

Le foglie fresche di semprevivo erano applicate su tumori intorno alle articolazioni delle mani o dei piedi (ganglion, in tedesco "Überbein").

Il loro succo può essere utilizzato anche contro le indesiderate lentiggini e molti altri tipi di segni sul viso. A tal scopo si prende della grappa e la si mescola con una quarta parte di foglie. Se ne friziona la cute che acquista in seguito un bell'aspetto e le varie macchie vengono così eliminate.

Chi ha un'ulcera od una qualche ferita che non vuol guarire, allora si prende una foglia di semprevivo che viene sbucciata e si applica la parte umida sulla ferita (NB: stesso consigli impiegato contro gli occhi di pernice).

Ricette alla barba di Giove della Kur-Apotheke

Tintura madre omeopatizzata (Sempervivum TM) soprattutto ad uso esterno, ma in piccole quantità può essere assunta per via orale, ad esempio in caso di ciclo abbondante o di febbre molto alta.

Lozione "Nach der Sonne" (doposole) alla rosa, amamelide e barba di Giove



Hypericum perforatum

3.8 JOHANNISKRAUT – IPERICO (ERBA DI SAN GIOVANNI) **Hypericum perforatum, fam. Hypericaceae**

Fra'graut, Hexngraut, Sonwendkraut

Nell'antichità veniva considerato l'iperico soprattutto come pianta dalle proprietà magiche e per sanare le ferite. Oggigiorno ne sono stati analizzati numerosi componenti - resine, flavonoidi, tannini etc., i cui principi attivi principali sono iperforina ed ipericina - che cooperano all'efficacia sulle ferite (effetto antiinfiammatorio, riattivante della circolazione e della guarigione delle ferite).

È relativamente recente la scoperta dell'efficacia sull'equilibrio dei nervi, da parte di sostanze presenti nelle resine e negli oli essenziali.

Al giorno d'oggi, questi principi attivi vengono utilizzati preferibilmente in forma isolata, titolandoli nel contenuto in ipericina, ma questi possono avere effetti collaterali di cui bisogna essere consapevoli prima della loro assunzione: per prima cosa si depositano le sostanze attive nella cute ed in seguito possono portare alla fotosensibilizzazione, in secondo luogo, favoriscono la metabolizzazione di altre sostanze nel fegato e possono quindi ridurre l'effetto di alcuni farmaci a bassissimo dosaggio e, in terzo luogo, non sono compatibili con la contemporanea assunzione di altri antidepressivi.

Tali problemi non insorgono se si assumono bassissimi dosaggi, come nel caso di tisane o di tinture, però non ci si può aspettare una grossa efficacia.

Dall'esperienza pratica si ricorda l'erba di san Giovanni anche in caso di vescica irritabile ed enuresi notturna (Kneipp, Karl, Schilcher).

La Kur-Apotheke ha prontamente a disposizione:

Rimedi singoli: Johanniskraut-Tee (tisana di iperico), tintura madre omeopatizzata (Hypericum TM), olio di iperico (Rotöl o olio rosso)

Numerose miscele con iperico: Schlaftee, Frühlingstee, Schwangerschaftstee, Wechseljahrstee, Ayblinger Wundsalbe, Muskel- & Gelenköl, Verletzungstropfen ed Aua-Perlen, Engelwurz balm o Damm-Massage-Öl secondo l'ostetrica Stadelmann (tutti nomi originali che si possono trovare nel sito internet delle nostre produzioni)

Zimmerer, Kräutersegen (1896) sull'iperico come pianta magica:

Non importa quanto si impegnassero le forze oscure, esse non avrebbero mai potuto usare l'erba per i propri scopi; era sempre solo al servizio del bene, per il benessere e per tutto ciò che è meglio per l'uomo. Laddove cresceva, giaceva od era appesa la pianta, il diavolo non aveva alcun potere e doveva recedere; per questo veniva chiamata "Teufelsflucht, Fleuch- oder Jageteufel" (rispettivamente "Fuggi-, Scaccia- o Cacciadiavolo"). Si affermava persino che il sangue del santo Battista scorresse ancora nei suoi vasi invece della linfa, poiché colorava di rosso le dita quando veniva sfregato; da ciò ne derivò il nome di St. Johannis-Blut (Sangue di San Giovanni). Inoltre, era un abominio per le streghe, quindi era chiamata erba della strega. Ora lo conosciamo come "fieno duro" perché non è buon foraggio, ma fieno troppo duro per i nostri animali domestici.

Se l'erba di San Giovanni doveva possedere proprietà particolarmente spiccate, questa doveva essere raccolta il 24 giugno a mezzogiorno, senza guardare né a destra né a sinistra e senza pronunciare una sillaba. Chiunque avesse portato con sé l'erba era immune da proiettili, colpi e coltellate e poteva conferire l'amore e l'amicizia di colui o colei che si voleva conquistare.

Dalle ricette del "Müllner-Peter von Sachrang"

Wirkung des H. Johannes Wurzel (sez.2, ric.4): efficacia dell'erba di san Giovanni

Chi porta con sé questa pianta, o ce l'ha a casa, non può mai venire stregato. Valido contro le bestie e le stregonerie; se il bestiame non vuole mangiare, metti la pianta nell'acqua e spruzza così il mangime oppure inzuppa un fazzoletto e pulisci l'animale dalla schiena fino alla coda e fallo spesso fino a che non è guarito.

Das kostbarre Grien Öl zu machen (sez.3, ric.2): come fare il delizioso olio verde

L'erba di San Giovanni e molte altre piante venivano raccolte nella notte del 24 giugno e per prima cosa messa sotto vino. Questo si faceva quindi evaporare in seguito, se si voleva farne l'olio con olio d'oliva, terpenina ed incenso. Ne sono descritti innumerevoli utilizzi, sia esterni che interni.

Ein guetten Wundt Palsamb zu allen Wundten (sez.7, ric.18): un buon balsamo per tutte le ferite

Prendi mezza libra di olio d'oliva, mezza libra di trementina, altrettanti lombrichi, bieta rossa, fiori di camomilla e iperico e di ognuno un pugno.

Fai cuocere bene i lombrichi con la bieta rossa assieme ai fiori nell'olio d'oliva, spremi il tutto attraverso un panno e poni in un barattolo di vetro ed infine aggiungi mescolando la trementina e poni il preparato sotto al sole.

Tientelo caro per i tempi più grami, perché guarisce meravigliosamente le ferite.

L'erba di san Giovanni aiuta anche contro il baco che entra dall'orecchio e che potrebbe così far morire un uomo (da sez.12) dimodoché poi lo si può togliere via con un uncinetto.

NB: era molto diffusa tra il popolo la credenza che l'erba di san Giovanni fosse un rimedio utile contro bachi e ragni che si infilavano nelle orecchie.

Suggerimenti per la preparazione casalinga: Johanniskrautöl (Johannisöl, Rotöl)

L'erba di San Giovanni viene raccolta in tarda mattinata durante una bella giornata di mezza estate quando è in piena fioritura ed ha assorbito molta luce solare e calore, nel momento in cui la rugiada si è completamente asciugata. Secondo la tradizione popolare ciò avveniva principalmente durante il solstizio d'estate durante il giorno di san Giovanni, appunto. Le punte fiorite (costituite per circa $\frac{3}{4}$ di fiori e $\frac{1}{4}$ di foglie) vengono recise, sminuzzate e coperte con olio d'oliva in un recipiente privo di colori, in modo tale che queste non prendano contatto con l'aria. Il composto deve rimanere ben chiuso per 6 settimane buone e tenuto in un posto soleggiato, affinché il processo di fermentazione sviluppi una colorazione rossa.

C'è concretamente pericolo che le parti vegetali che fuoriescono dall'olio possano sviluppare muffe e per questo vanno controllate regolarmente.

Quindi si sprema il tutto, molto semplicemente, inserendone piccole quantità in uno schiacciapatate ricoperto internamente da una garza.

Dopo la spremitura, l'umidità residua nel materiale vegetale forma un sedimento mucillaginoso che deve essere separato dall'olio. Il modo più professionale per estrarla è con il solfato di sodio anidro, un essiccante reperibile in farmacia, prima di colare il residuo. Il solfato di sodio, in quanto sale, non è in grado di solubilizzarsi nell'olio, e quando viene agitato separa l'olio dal residuo umido, a cui si lega ed in seguito si deposita sul fondo.

L'olio di san Giovanni (olio rosso) aiuta a guarire le ferite e allevia anche i reumatismi e il dolore neuropatico.



Convallaria majalis

3.9 MAIGLÖCKCHEN – MUGHETTO **Convallaria majalis, fam. Liliaceae**

nomi dialettali: Maigleckä, riachads Maibleamä

Si tratta di un importante rimedio per il cuore, sotto forma di tintura madre e diluizioni omeopatiche è senza obbligo di ricetta ed adatto all'auto-medicazione. Per andare però sul sicuro, non si dovrebbe fare da soli la tintura madre, ma di acquistarla in farmacia ed utilizzarla secondo quanto prescritto dalla letteratura medica. Inoltre il mughetto è specie protetta.

I glicosidi cardioattivi presenti in tutti i tessuti del mughetto sono assorbiti a livello intestinale solo per una minima parte, pari a circa il 10%, per poi essere rapidamente espulsi a livello renale, e cioè non sono in grado di accumularsi negli organi; pertanto è da escludersi, con le dovute cautele, un avvelenamento, sempre che una grossa quantità di foglie raccolte, non sia scambiata, e per errore mangiata al posto di aglio selvatico. In tal caso insorgono attacchi dissenterici, disturbi del ritmo cardiaco e, nella peggiore delle ipotesi, insufficienza cardiaca.

Lo scambio del mughetto con l'aglio orsino è un evento molto raro, in quanto, per prima cosa, l'aglio orsino viene raccolto molto tempo prima della comparsa del mughetto; in secondo luogo perché le foglie di quest'ultimo sono prive di odore e non posseggono le caratteristiche organolettiche tipiche dell'altra pianta (piccantezza, amarezza e repellenza); ed in terzo luogo, le foglie del mughetto escono dal terreno sempre a due a due come "Stanitzl" (come se fossero arrotolate in un cartoccio) e non si presentano piatte ed in forma singola, come accade per le foglie di aglio selvatico.

La fitoterapia e l'omeopatia utilizzano il mughetto per l'insufficienza cardiaca lieve e il cuore senile, abbinato spesso insieme al biancospino.

Il campo d'impiego in omeopatia è descritto come segue: problemi cardiaci di origine nervosa; sentire come se il cuore smettesse di battere e ricominciasse improvvisamente; insufficienza cardiaca con edema e dispnea (usuale Convallaria TM a D12, secondo Hom. Repetitorium der DHU)

Preparazioni della Kur-Apotheke

Convallaria TM (3x die 10-20 gocce)

Gocce per il cuore con biancospino, mughetto, fiori di adonide e cipolla marina (2-3 volte al giorno, 20-30 gocce sulla lingua o in acqua)

Attenzione: i rimedi contenenti mughetto non devono essere assunti contemporaneamente ad altri medicinali cardioattivi contenenti digitale ed in caso di carenza di potassio, che può essere conseguenza, ad esempio, dopo utilizzo di forti agenti disidratanti od in seguito ad abuso di lassativi.

Dalle antiche tradizioni popolari

In passato venivano preparati polveri e tabacchi da fiuto contenenti fiori di mughetto essiccati e polverizzati. Lo starnuto doveva secondo l'opinione comune "purificare e chiarificare il cervello".

Il mughetto godeva di una grande reputazione nel XVI e XVII secolo come mezzo per "rafforzare il cuore e il cervello", ma fu poi nuovamente dimenticato fino a quando la reale efficacia sul cuore fu chiarita alla fine del XIX secolo (Marzell, Geschichte und Volkskunde).

Poiché i fiori dall'aspetto cadente sembrano lacrime, nella credenza popolare esisteva una correlazione con gli occhi. Il decotto di mughetto (acqua di fiori di maggio) veniva utilizzato per le infezioni agli occhi fin dall'antichità (Marzell). "Il succo dei fiori è meravigliosamente buono per gli occhi, perché li rende chiari e luminosi" (citazione da Losch 1903).

I mughetti erano considerati un prodotto di bellezza e un simbolo di felicità. I fiori di maggio venivano raccolti prima del sorgere del sole e venivano strofinati sotto la faccia; pare dovessero prevenire le lentiggini, secondo un'opinione diffusa (Marzell).

Müllner-Peter (sez.3, ric.1) dalla versione originale: l'olio di giglio delle valli o di fiorellini di maggio è così buono per i rumori della pancia e le coliche: Cuocilo bene nell'olio di oliva finché i fiorellini non si bruniscono, lascia raffreddare un po' e poi filtra e spremi attraverso un fazzoletto; riutilizza l'olio e metti dei nuovi fiorellini freschi e ripeti come prima; così è giusto, però lascia fuori i gambi; più volte si riutilizza l'olio e meglio è perché si irrobustisce.

La medicina popolare utilizzava le foglie di mughetto come drenante dei liquidi e la purificazione del sangue, in caso di ictus ed epilessia (Pawlow 1985) - non imitare!



Calendula officinalis

3.10 RINGELBLUME – CALENDULA nomi dialettali: Ringbleame, Ringelröserl, Ringele, Goldbleame Calendula officinalis, fam. Asteraceae (composite)

La calendula è conosciuta più nei giardini degli alpeggi che dalla medicina. Il loro nome si riferisce ovviamente ai caratteristici semi inanellati (Ringelblume: fiore ad anello; n.d.t.).

Come efficacia è simile all'arnica e viene utilizzata principalmente localmente per il trattamento delle ferite (inibente le infiammazioni e stimolante la rigenerazione tissutale), ma può anche essere assunta oralmente sotto forma di tè (leggermente antispasmodico). Lo spettro della sua attività è molto complesso e non è stato ancora completamente studiato; sono stati riscontrati: presenza di carotenoidi, resine e oli essenziali, flavonoidi, saponine, mucillagini e sostanze amare.

La calendula porta spesso a un miglioramento sorprendente delle ferite che guariscono con difficoltà (ulcere vecchie, piaghe da decubito, ulcus cruris, ulcere cancerose) (vedi Maria Treben, ma anche Dr. Zimmermann). Attenzione! Vivamente sconsigliato l'impiego in caso di allergie verso le composite!

La Kur-Apotheke consiglia

Tisane alla calendula da bersi in caso di dismenorrea o spasmi addominali, in caso di ferite e per uso esterno per disinfezione delle stesse.

Tintura di calendula (ottenuta dai fiori secchi) o ancora meglio tintura madre di calendula (dalle parti aeree della pianta, raccolte fresche, durante la fioritura) ad uso interno 3x20 gocce al giorno; ad uso esterno per bagni ed impacchi 1 cucchiaino in un bicchiere d'acqua, per collutori 1 cucchiaino in un bicchiere d'acqua, per bagni oculari 20-30 gocce

Unguento alla calendula e propoli dal versatile impiego per ogni tipo di ferita.

Tradizione popolare e consigli per uso domestico

La medicina popolare di solito utilizza il capolino intero, mentre in farmacia sono più usuali i petali. Non c'è una grande differenza per quel che riguarda l'efficacia. Può essere utilizzata anche la calendula selvatica. Con il bel tempo soleggiato, i fiori devono essere raccolti in tarda mattinata, quando sono completamente aperti e asciutti, e fatti essiccare il più rapidamente possibile in un luogo aerato, al riparo dalla luce e lontano da fonti di calore.

Nella medicina popolare gli unguenti alla calendula venivano spesso preparati con burro di capra ("burro di calendula") o con strutto; oggi si preferisce usare basi sintetiche più durevoli come eucerina o vaselina. Si fa sciogliere la base a bagnomaria, si aggiungono più fiori possibili alla massa fusa, si scalda brevemente, si lascia raffreddare e si lascia riposare fino al giorno successivo. Quindi la massa viene fatta fondere nuovamente a bagnomaria, filtrata attraverso un setaccio foderato di garza e riempita in barattoli.

Se si vuole utilizzare esclusivamente una base naturale, è meglio prendere un olio vegetale e cera d'api, ma il procedimento risulta più complesso:

1. passo: per prima cosa bisogna realizzare un macerato oleoso, mettendo i fiori essiccati, una quantità maggiore possibile, in olio d'oliva od in un altro olio vegetale a scelta (ad esempio olio di mandorle) e lasciarli riposare per 10-14. I fiori vanno interamente coperti dalla fase oleosa, per evitare la formazione di muffe. Infine si cola in un setaccio ed il residuo viene eventualmente pressato in uno schiacciapatate. Come già accennato, la tradizione popolare preferisce le parti vegetali fresche e pone la preparazione, come nel caso dell'olio di san Giovanni, sotto i raggi solari, però in questo caso è concreto il pericolo di formazione di muffe e marcescenza senza esserci un reale vantaggio.
2. passo: bisogna mescolare insieme l'unguento ottenuto da tre parti ponderali di macerato oleoso ed una parte di cera d'api. Questa viene fatta fondere a circa 70°C a bagno-maria e vi si aggiunge mescolando a quasi la stessa temperatura il macerato oleoso. La massa fusa viene tolta dal bagnomaria e costantemente mescolata fino a quando non si raffredda e diventa solida. Preparazioni in grande quantità necessitano di un robot da cucina, mentre per quantità minori si può mescolare a mano e si raschiano ripetutamente le parti che si solidificano subito con una spatola per alimenti e si mescola di nuovo bene in modo tale da non formare grumi.

Proprio grazie a questa metodica nascono la "Ayblinger Wundsalbe" e la "Ringelblumen-Propolis-Salbe" di nostra produzione.

Müllner-Peter von Sachrang descrive nella sua raccolta di ricette (sez. 13) un bagno oculare da fiordaliso, speronella, calendula, rosa, mandorle, rosolaccio, radice di celidonia, verbena e ninfea. Purtroppo oggi una tale lozione non rispetta i moderni standard igienici per la produzione e lo stoccaggio e dovrebbe essere prodotta in fiale sterili monodose e corrispondere ad opportuni canoni tecnici. Per questo motivo, il nostro consiglio: mescolare in tutto 20-30 gocce delle tinture madri omeopatiche opportune (calendula, eufrazia, finocchio, ruta o simili) con una fiala di soluzione fisiologica sterile ed imbibirne così delle compresse di garza sterili per farne degli impacchi locali oculari e cutanei.



Sanicula europaea

3.11 SANIKEL – SANICOLA nomi dialettali: Fünfwundengraut, Fünfwundenbladl, Hoalbladl (=Heilblatt) Sanicula europaea, fam. Apiaceae (ombrellifere)

Questa pianta poco appariscente dei nostri boschi di montagna è sempre stata un rimedio importante nella medicina popolare della zona alpina bavarese, ma non ha mai veramente trovato riconoscimento nella medicina ufficiale. Apparentemente ci sono molte piante medicinali con uno spettro simile di principi attivi e la medicina convenzionale si è limitata solo ad alcune di esse. I principi attivi presenti nella sanicola sono principalmente saponine, tannini, sostanze amare, alcuni oli essenziali e nella pianta anche allantoina (come nella consolida maggiore), che permettono di annoverare così la pianta come agente cicatrizzante; trova anche impiego come sedativo della tosse ed espettorante. Il nome pare derivare dal termine latino "sanicula" (piccola guaritrice), ma potrebbe riferirsi anche alla forma frastagliata delle foglie (dal ted. „Scharnickel“).

Attenzione: chi raccoglie la sanicola personalmente, deve fare particolare attenzione a non confonderla con altre piante simili (ranunculacee come l'anemone, l'aconito), ma tossiche, guardando ogni foglia dal lato inferiore: la sanicola presenta una caratteristica tipica, assente nelle altre, ovvero una particolare lucidità del margine inferiore.

Offerte della Kur-Apotheke

La Ayblinger Grüne Wundsälblein con sanicola e molte altre erbe per il trattamento delle ferite

Dalla tradizione popolare

L'etnobotanico Wolf-Dieter Storl (Mit Pflanzen verbunden, 2009), profondo conoscitore delle usanze degli abitanti dall'allgovia fino alle montagne svizzere, descrive il "Saunigel" come la panacea per i poveri contadini che non potevano permettersi di pagare i medici. Prima della fioritura, l'intera pianta viene raccolta, essiccata e macinata in polvere.

Marzell (Geschichte und Volkskunde, 1938): si pensava che il potere di guarigione della la sanicola sulle ferite trattate fosse tale, da consentire persino a pezzi di carne deposti in un contenitore, di ricrescere da soli. - I famigerati attaccabrighe portavano la radice secca con sé, nella tasca del gilet, per far scomparire le escoriazioni, riportate dopo una rissa, sfregandoci sopra la radice inumidita (Höfler 1888)

Künzle, parroco e botanico: applicazioni locali di pianta fresca di sanicola pestata, sono in grado di guarire ogni tipo di ferita e arrestano le emorragie. – Il modo più semplice per preparare la tisana (contro la congestione del seno e l'emorragia interna) è il seguente: in estate, raccogliere la sanicola insieme alle radici, lavare accuratamente l'intera pianta e farla bollire con l'aggiunta di miele e liquirizia per ottenere un bevanda calda efficace. In inverno, il tè viene preparato con la polvere di sanicola, che non è meno efficace della pianta fresca.

In Baviera, la radice della dentaria a 9 foglie (Cardamine enneaphyllos) viene talvolta utilizzata per il trattamento delle ferite e chiamata Schanikel bianco, per differenziarla da quella nera (Hollerbach 1981).

Dal ricettario di Müllner-Peter von Sachrang

Una bevanda collaudata contro le ferite (da sez.6):

Prendi la parte centrale di cortecchia di consolida, sanicola, betonica e di ognuna una bella manciata, menta poggio e camomilla una mezza manciata, il tutto viene cotto in mezzo boccale di buon vino ed altrettanta acqua fresca, tutto deve esser ben chiuso, affinché dal decotto non fuoriescano i vapori e lascialo comunque fino a che il vino non si sia ridotto della metà e fai riposare coperto fino a raffreddamento. Di questa pozione danne da bere un bicchiere al mattino e alla sera e con la stessa, sempre preparata fresca, lavaci le ferite.

Un impiastro insuperabile per curare ogni tipo di acciaccio, particolarmente recente (da sez.10):

Prendi la betonica, sanicola, alchemilla, sempreverde (pirola), piantaggine maggiore e lanceolata e di ognuna una manciata, aristolochia fresca e secca e di ognuna mezza manciata, fai fondere mezza libbra di burro con un quarto di libbra di olio d'oliva e fai cuocere bene le erbe, poi aggiungi il sego di cervo, trementina e di ognuno un quarto di libbra, tre quarti di libbra di cera d'api, un'oncia di allume, di mastiche e di incenso, di ognuno mezza libbra. In fine togliere dal fuoco ed aggiungervi, mescolando bene, mezzo cucchiaio di canfora.

Fare delle bende della larghezza di una mano che vanno imbevute dell'unguento ancora caldo che possono essere così applicate. Quando si applica su ferite da taglio o puntura, queste guariscono in fretta; anche quando ci si rompe una gamba o un osso viene frantumato applica localmente la mattina presto e la sera, ma non coprire una superficie più grande della ferita.

Guarisce il mal di gola ed è efficace contro il marciume della bocca, agisce persino in caso di mal francese (lue o sifilide) (da sez.16):

Per prima cosa prendi 5 foglie di salvia, allume per un soldo, una pugnata di petali di rose, 5 foglie di sanicola e 5 di quercia, 4 piantine di camomilla e 2 di origano, versaci sopra un litro di acqua usata dai fabbri per temprare l'acciaio e fai ridurre fino a circa 1-2 dita per bollitura. Infine aggiungi miele rosato e fai bollire ancora un pochetto e usalo spesso per fare gargarismi.



Achillea millefolium

3.12 SCHAFFGARBE – MILLEFOGLIE *Achillea millefolium*, fam. Asteraceae (composite)

nomi dialettali: Impngraüt, Grillngraüt

Nella zona della Baviera prealpina, la millefoglie è conosciuta con svariati nomi: Impngraüt, perché viene impollinata molto volentieri dalle api (Impen), Grillngraüt, perché fiorisce sui prati asciutti, dove i grilli friniscono, Mausloaterl, perché le tenere foglie pennate hanno l'aspetto di scalette sulle quali i topolini (Maus) potrebbero arrampicarsi e Bauchwehkraut (erba del mal di pancia) grazie alle rinomate caratteristiche terapeutiche.

L'achillea m. contiene oli eterici, in cui si trova il camazulene (tipico della camomilla), sostanze amare, flavonoidi e tannini. Ovvero è un'erba dalle proprietà amaro-toniche con un ampio spettro d'azione, particolarmente indicata per l'addome ed il ventre (az. antiinfiammatoria, antisettica, spasmolitica) e viene impiegata sia internamente che esternamente (esattamente come nel caso della camomilla) per lavaggi intimi e pomate cicatrizzanti.

Dai libri antichi

Santa Ildegarda di Bingen consigliava di assumere l'achillea in polvere per „il trattamento interno delle ferite“ in combinazione con impacchi di achillea ad uso esterno. Una ricetta secondo Schiller, Hildegard-Apotheke: per prepararsi prima di un'operazione, prenderne un bel pizzico e scioglierlo in vino caldo in un bicchierino da liquore, meglio se vino al miele e prezzemolo e di questa miscela berne 2-3 volte al dì; dopo l'operazione dapprima in acqua calda ed in seguito di nuovo nel vino fino alla piena guarigione.

La Kur-Apotheke mette a disposizione diverse preparazioni con l'achillea

Tisana di achillea millefoglio (farne un decotto e lasciare riposare per 10 min.), polvere per condire (per le zuppe), tintura madre per omeopatia (20-30 gocce 3 volte al dì) ed olio essenziale per farne bagni per trattamento delle ferite. Tisane composte con achillea millefoglio: Frauen-Haustee (tisana per le donne), Magentee (tisana per lo stomaco), Magen-Nerven-Tee (tisana per gastriti nervose), Schwangerschaftstee (tisana per la gravidanza). Reizdarm-Tropfen (gocce per problemi gastro-intestinali)
Tintura emostatica Blutstillende Tinktur con capsella e millefoglio
Ayblinger Grünes Wundsälblein
Wundheilungsbad secondo Hebamme Stadelmann

Dalla tavola e tradizione popolare

Possono essere utilizzate le giovani foglie fresche assieme ad altre erbe per insaporire e per stimolare la digestione, aggiunte ad insalate, pietanze, burro aromatizzato, zuppe e salse (Hollerbach 1981).

Höfler (Bad Tölz 1888) conosceva le proprietà spasmolitiche della tisana di achillea, ma anche quelle abortive; stimola il ciclo e la produzione del latte e c'era, mescolandola allo strutto, una pomata verde usata nelle donne con le coliche. Oltre alla varietà più comune, crescono sugli alpeggi diversi tipi di achillea, che erano preferiti dai casari quando si presentavano alcune malattie negli animali, ad esempio *Achillea moschata*, *achillea muschiata* o l'erba-rotta (è anche nel tè svizzero).

Müllner-Peter von Sachrang creava „ein sehr kostbahre Salmb“ „un unguento molto pregiato“ (in sez.10) contro gli occhi di Pernice ed ogni altro tipo di acciaccio: grasso lubrificante, burro, strutto di cervo, pece di abete, bacche mature e verdi di ginepro, lingua di cane (*Cynoglossum*, una borraginacea), millefoglia e 2 Kreuzer (moneta in uso tra XIII e XIX secolo nella Germania merid., Austria e Svizzera) di verderame (lat. Aerugo, acetato basico di rame, dissecante ed astringente).

Inoltre un bagno contro i calcoli renali (in sez.23): „Prendi la millefoglia, assenzio, malva, origano e di ognuno in parti uguali, fanne un decotto e immergiti nel bagno fino all'ombelico“.

Il parroco e botanico svizzero Künzle consigliava di prendere un'achillea alpina e di metterla in alcool al 30-40% e di porre il composto sotto al sole per 8 giorni. Dopo aver scolato e filtrato, zuccherare e diluire 1 cucchiaino di questo liquore con acqua da assumere al mattino e alla sera. Cita anche il detto: "Schaffgarb im Leib, tut gut jedem Weib", cioè: achillea nel corpo, fa bene a ogni donna.

L'erborista Eva Aschenbrenner (Kochel in Alta Baviera 1924-2013) consigliava una pomata all'achillea fatta con strutto di maiale in caso di emorroidi, abbinati eventualmente a calendula e foglie di lamponi per una crema versatile a tre componenti contro ogni forma di ferita.

Facile da fare in casa: si fa fondere il grasso di maiale a bagnomaria, si aggiungono le erbe fresche, si mescola bene mentre cuoce per 5 minuti e dopo raffreddamento si lascia riposare per 3-4. Si fa fondere nuovamente a bagnomaria, si cola e si sprema bene usando un fazzoletto o una garza e si riempiono dei vasetti che vanno poi conservati in frigo. Gli unguenti fatti con grasso di maiale puro si possono usare anche internamente (come „pane allo strutto“) in caso di infiammazioni alla gola od allo stomaco.

Eva Aschenbrenner scriveva giusto, non si deve mai raccogliere l'achillea, bensì va sempre tagliata, altrimenti si estirpa la radice. In seguito si appendono i mazzetti per farli essiccare, sfrega bene fiori e foglie tra le dita per separarli dai rametti che userai in seguito per farne dei bagni e le parti più pregiate usale per il consumo.



Thymus pulegioides

3.13 THYMIAN – TIMO

nomi dialettali: Kranzlgraut, Boazkräutl

Thymus vulgaris, fam. Lamiaceae (labiate)

Timo nativo o specie di serpillio, soprattutto Thymus pulegioides

Il vero timo officinale della macchia mediterranea viene qui da noi in Germania già dai tempi del medioevo coltivato negli orti.

Allo stato selvatico, da noi crescono solo le specie tappezzanti di timo, che sono raggruppate sotto il nome di serpillio, e cioè in montagna si trova soprattutto il timo goniotrico (Thymus pulegioides) e l'acino alpino (Thymus acinos = Acinos alpinus), invece sui terreni sabbiosi in pianura è diffuso il timo selvatico o serpillio (Thymus serpyllum). Anche l'origano (Origanum vulgare), parente stretto del timo, è autoctono qui da noi e veniva utilizzato nella nostra tradizione popolare più frequentemente del timo stesso.

Il timo della macchia mediterranea è da preferirsi a scopi terapeutici perché possiede una concentrazione maggiore in sostanze officinali.

Il timo è costituito principalmente da oli eterici, di cui circa la metà è timolo, conosciuto per essere uno dei disinfettanti vegetali più forti. È l'olio essenziale a possedere l'effetto antibatterico e decontratturante (principalmente sulle fibre muscolari lisce bronchiali), mucolitico ed espettorante – e fa del timo il rimedio d'elezione nel trattamento di ogni problema delle vie respiratorie.

Oltre a ciò trova il timo impiego in cucina ed è uno stimolante della digestione ed aiuta anche grazie alle sue proprietà antisettiche, qualità che vengono sfruttate per conservare meglio la carne. Un tempo era molto importante perché non c'erano i frigo. In bavarese il nome Boazkräutl deriva da "beizen" = marinare la carne e può indicare sia il timo sia la santoreggia (entrambe due labiate).

Dalla tradizione popolare

Il serpillio già dai tempi antichi si conosce essere legato ai problemi ginecologici e al parto (nomi come "Marienbettstroh" in tedesco e "anima di madre" nelle lingue slave lo indicano e si conoscono varie usanze contadine a riguardo dell'erba durante la nascita e oltretutto nella cova di polli e oche.

Il Kranzlkraut o Kronlkraut veniva indossato nelle processioni del Corpus Domini come una piccola ghirlanda o corona di Antlaß (usanza celtica), si consacrava in chiesa e poi portato nelle case e nelle stalle in modo che le streghe non potessero operare azioni malvagie. Essendo una pianta fortemente aromatica, il serpillio era apparentemente sempre un mezzo contro i demoni (proprio come l'origano), e ci sono leggende e storie su come il serpillio salvò le contadine dal diavolo (Marzell: Geschichte und Volkskunde 1938).

Naturalmente, l'erba aiutava contro i problemi tangibili e concreti in casa e nella stalla (parassiti, germi) sotto forma di lavaggi e fumigazioni. Un cuscino alle erbe poteva anche fornire protezione.

Il parroco erborista Künzle (Chrut und Uchrut) scriveva: api e bombi lo conoscono, cimici e altri parassiti lo fuggono (il timo è anche conosciuto come una buona fonte di miele). - I bambini deboli sono rafforzati dai bagni al timo (con una infusione concentrata di 100 g di erbe o più facilmente da preparare con olio essenziale).

L'olio essenziale o il principio attivo timolo puro (2%) viene utilizzato per preparare uno spirito che viene utilizzato per disinfettare le ferite e da applicare localmente sulle parti che danno prurito, quando ciò è dovuto all'età avanzata (Pawlow 1985).

Già dai tempi di Santa Ildegarda era considerato il timo come rimedio prioritario contro tutti i problemi della cute (Hertzka, Schiller).

Ricette di composti al timo, collaudati dalla Kur-Apotheke

Thymian-Hustensaft (sciroppo per la tosse al timo)

Thymian-Hustensaft mit Schlüsselblume (sciroppo per la tosse al timo e primula) come mucolitico in caso di tosse persistente

Thymian-Hustensaft mit Eibisch (sciroppo per la tosse al timo ed altea) in caso di tosse secca

Thymian-Hustentropfen (gocce al timo), da prendersi pure o eventualmente in combinazione con drosera, piantaggine od altri estrati

Bronchitis-Tee (tisana per le vie respiratorie)

Brustbalsam (unguento balsamico), Wertvolle Öle (miscela di oli balsamici) und Erkältungsbad (oli per fare un bagno balsamico)

Dampfbad-Kräutermischung (mix di erbe per i fumenti)

Engelwurz-Balsam e Thymian-Myrte-Balsam (unguenti balsamici) secondo Stadelmann, ostetrica, per i neonati

Gewürzmischungen mit Thymian: Herbes de Provence, Italienische Kräuter, Philadelphia-Grillgewürz (il timo trova posto anche nei nostri mix di spezie per il condimento dei cibi, in varie formulazioni)



Atropa belladonna

3.14 TOLLKIRSCH – BELLADONNA Atropa belladonna, fam. Solanaceae

nome dialettale: Wolfskerschn

Fortunatamente, adulti e bambini sono al corrente della pericolosità della belladonna, più che per qualsiasi altra pianta. Anche 10 bacche ("Wolfskerschn", ciliege del lupo), che all'apparenza sembrano piuttosto allettanti, si rivelano essere mortali per gli adulti e per i bambini sarebbero sufficienti 3-4 bacche. L'avvelenamento con le foglie subentra con soli 0,3 g: l'assorbimento del veleno è possibile anche attraverso la pelle. Tutte le parti della pianta contengono principalmente iosciamina, neurotossina (14 mg letale), un alcaloide che è in grado di accumularsi rapidamente sotto forma di atropina, un metabolita (100 mg sono letali) in grado di bloccare i recettori del sistema nervoso parasimpatico. L'avvelenamento si manifesta con secchezza delle fauci, gola irritata, sete straziante. Entro un quarto d'ora subentrano irrequietezza ed eccitazione (soprattutto sessuale), voglia di parlare, euforia, accessi di risate e pianti, desiderio di ballare, fuga di idee, discorsi folli, urla, allucinazioni con mancata percezione dell'ambiente circostante, rabbia ed infine si hanno spasmi e convulsioni.

A questo seguono vertigini, nausea, aumento del battito cardiaco e della respirazione, aumento della pressione sanguigna, pupille dilatate e disturbi visivi, disturbi del linguaggio, la pelle si presenta scarlatta, secca e calda, la temperatura corporea aumenta notevolmente, si ha sete forte con simultanea incapacità di bere a causa dei disturbi della deglutizione.

Infine si giunge ad una graduale debilitazione e ad uno stato di sonno simile all'anestesia, si ha calo della temperatura e la pelle presenta una colorazione bluastra, livida (ciò dovuto alla progressiva riduzione della respirazione). Il recupero avviene lentamente nel corso delle ore o dei giorni successivi, oppure, nella peggiore delle ipotesi, si verifica la morte, dopo il coma, per blocco respiratorio.

Primo soccorso: indurre il vomito con una lavanda gastrica, quindi dare 50 compresse di carbone vegetale per legare il veleno rimanente e 2 cucchiaini di sale di Glauber per espellerlo attraverso le feci. Fare degli impacchi freddi sulla testa (per abbassare la temperatura). Rivolgersi immediatamente al medico o in un pronto-soccorso!

In epoca medioevale, la mortale belladonna era probabilmente il componente più importante del "unguento per il volo", insieme a varie altre piante velenose (es. aconito, cicuta, giusquiamo), fuliggine, sangue di pipistrello, grasso umano o animale e altri ingredienti strani e disgustosi. Questi unguenti creavano allucinazioni, come: cavalcare scope nell'aria ed essere l'amante del diavolo.

Tradizione popolare

Per il popolo, la mortale belladonna possedeva sempre un'accezione diabolica e veniva quindi evitato nella nostra medicina popolare. Marzell (Geschichte und Volkskunde, 1938) scrive: "Nell'Europa sud-orientale, al contrario, la mortale belladonna ha un'alta reputazione superstiziosa ed era cioè spesso utilizzata come droga magica. Meno malfamato era se le pallide ragazze slovacche si coloravano le guance con la mortale belladonna".

Utilizzo della Belladonna nella Kur-Apotheke

Nel nostro giardino omeopatico afferente alla nostra farmacia, è possibile osservare un'esemplare dell'estremamente velenosa belladonna. Riteniamo che sia meglio sottolineare i pericoli, insegnando, che non nasconderli. Se i genitori mostrassero e spiegassero la belladonna ai propri figli, si avrebbero meno casi di avvelenamento nelle zone boschive selvatiche, dove cresce molta belladonna.

Inoltre, la mortale belladonna è un ottimo esempio di quanto una maledizione e una benedizione siano vicine in natura. Si attribuisce a Paracelso la frase: "Tutte le cose sono veleno e niente è senza veleno; la dose da sola fa la differenza". Così, attraverso un'appropriata diluizione o potenziamento omeopatico, l'effetto velenoso può essere trasformato nel suo opposto.

In omeopatia si utilizza interamente la pianta fresca, raccolta verso la fine del periodo di fioritura, per fare la potenza Belladonna D4, base delle diluizioni comunemente impiegate in caso di infiammazioni febbrili, per trattare pazienti con un aspetto generale sovrapponibile a quello di chi è stato avvelenato dall'assunzione delle bacche, secondo la regola "Similia similibus curentur" già citata per l'aconito. I sintomi principali sono: volto arrossato e piedi freddi, febbre accompagnata da intensa sudorazione, mucose secche e in fiamme, eccitazione e crampi. Comunemente noto è l'uso di globuli di belladonna per crampi addominali, scarlattina e colpi di sole.

La belladonna si trova anche nei seguenti rimedi di nostra produzione: Infektabwehrtropfen und –Globuli (gocce e globuli omeopatici per le difese immunitarie e mali di stagione)

NB: anche il giusquiamo (*Hyoscyamus niger*) è una solanacea velenosa, in quanto contiene alcaloidi simili a quelli presenti nella belladonna, ma con una specificità di effetto principalmente a livello psichico come deprimente del sistema nervoso centrale, caratteristica che lo eleggeva in epoca medioevale al rango di narcotico e tranquillante del dolore – oggigiorno è consentito l'utilizzo solo a partire dalla potenza D4.

Usando l'olio di giusquiamo localmente, abbiamo ancora una possibilità di trattare il dolore reumatico e l'infiammazione, senza avere gli effetti tossici tipici della pianta, anche se in modo meno efficace.



Juniperus communis

3.15 WACHOLDER – GINEPRO Juniperus communis, fam. Cupressaceae

nomi dialettali: Krowastau'n, Kramatbeerstaudn, Kradaxn

Il principio attivo del ginepro è il suo complesso olio essenziale. Questo favorisce il flusso sanguigno ai reni e ha un forte effetto diuretico. Ha anche un effetto digestivo; vale a dire, rilassa gli organi addominali e aumenta le secrezioni e i movimenti intestinali.

Contro i disturbi reumatici, aiutano l'effetto diuretico e depurativo del ginepro, se questo viene assunto oralmente; ad uso esterno giova l'effetto stimolante la circolazione sanguigna.

Attenzione: sconsigliato in gravidanza perché può irritare l'utero ed in caso di patologie renali acute non può per nessun motivo essere assunto! Se preso per tempi lunghi od in caso di sovradosaggio possono insorgere danni renali!

Un olio di ginepro di ottima qualità deve possedere un alto tenore in terpinen-4-olo ed uno basso dell'irritante pinene, in rapporto 1:6 fino a 1:5 (Schilcher). Ciò è garantito in farmacia dalle disposizioni della farmacopea europea.

Pfarrer Kneipp (So sollt ihr leben) scrisse a proposito del ginepro

Così come il ginepro sotto forma d'incenso diffonde un odore gradevole nelle stanze e nei corridoi e migliora l'aria, così lo fa anche all'interno del corpo, ad esempio in caso di bronchite con catarro.

Chi soffre di debolezza di stomaco dovrebbe fare una piccola cura sperimentata alle bacche di ginepro:

Inizia il primo giorno con 4 bacche,

continua il secondo giorno con 5 bacche,

mastica sei bacche il terzo giorno e sette il quarto giorno

e così via a salire con i giorni e bacche fino a 12 giorni e 15 bacche e poi si torna a scendere fino a 5 bacche,

tralasciando una bacca ogni giorno quando si scende. Conosco molti il cui stomaco era pieno di gas e di conseguenza indebolito che hanno da ciò tratto giovamento e rafforzati da questa semplice cura.

Per calcoli e renella, per i problemi ai reni e al fegato, le bacche di ginepro godono di una buona reputazione fin dall'antichità, così come in tutti quei casi dove è necessario rimuovere dall'organismo gas putrefattivi, umori fluidi e densi.

Per l'effetto diuretico, prendi 1 cucchiaino di bacche schiacciate in una tazza.

Tuttavia, non assumere quantità troppo grandi di bacche di ginepro, poiché ciò può causare irritazione ai reni!

Oltre alle bacche, i giovani germogli del cespuglio di ginepro vengono utilizzati per farne delle tisane all'inizio dell'idropisia e anche per depurare il sangue.

È meglio acquistare l'olio in farmacia. Funge da stimolante della circolazione cutanea in caso di patologie articolari croniche e di infiammazioni profonde.

La ricetta "Wühlhuber" di padre Kneipp:

1 cucchiaino di finocchio pestato

1 cucchiaino di bacche di ginepro macinate grosse

½ cucchiaino di semi di fieno greco macinati

½ cucchiaino di polvere di aloe

Si beve la tisana una sera o massimo due (mettere un cucchiaino di miscela per tazza e cuocere per 15 minuti). Il rimedio agisce solo dopo 12-30 ore. Agisce sullo stomaco per azione sinergica delle 4 piante medicinali, fluidifica e scombussola drasticamente, però dopo una violenta rivolta intestina, segue la pace più profonda. (NB: l'aloè è un lassativo e pertanto non è adatto ad un uso prolungato)

Cosa si può trovare nella Kur-Apotheke con ginepro

Bacche di ginepro come spezia, rimedio erboristico e da bruciare come incenso

La "Gerechte Magen-Essenz des Müllner-Peter von Sachrang" (un tipo di amaro svedese della vecchietta, con ginepro ed altre erbe di montagna; ancora in lavorazione)

Olio essenziale di ginepro e spirito al ginepro per frizioni

Baunscheidt-Öl – per ottenere una forte reazione cutanea per opera di un medico o naturopata

Muskel- und Gelenköl (olio da massaggio per muscoli e articolazioni) di nostra produzione contiene ginepro

Anche Krampfadernöl und Kreuzbein-Massageöl (oli da massaggio secondo i dettami della Stadelmann, ostetrica, contengono in minima parte oli aromaterapici di ginepro

Da fare in casa (secondo Hollerbach 1981)

L'acquavite di ginepro – Gin, Steinhäger (un'importante marca in Germania) – ottenuta per fermentazione e distillazione è un ottimo digestivo, come risaputo. Per il fatto che semplici distillati alcolici possono essere fatti da soli e usati come lozioni antireumatiche merita una menzione:

Tintura di ginepro: mettere 250g di bacche in un litro d'alcool, tenere al caldo per 14 giorni a riposo, filtrare.

Spirito di ginepro: 3 parti di olio di ginepro da mischiarsi a 997 parti di alcool puro; la tradizione popolare comprende preparazioni fino ad un contenuto massimo in ginepro pari al 25%.

Ricette al ginepro di Müllner-Peter (ginepro comune: tipico delle piante utilizzate nella sua esperienza)

Per i gonfiori in gola (sez.7, ric.3): Del ginepro prendine le bacche e le cime, falle bollire in acqua, se uno è raffreddato, versa il tutto su delle pietre bollenti per respirarne i vapori.

Unguento alle bacche di ginepro (sez.9, ric.15): Bacche di ginepro ancora verdi, raccolte a luglio o agosto e finemente sminuzzate, bisogna prenderne 8 Loth (1 Loth = c.ca 15-16g o semplicemente un cucchiaino colmo), 4 Loth di burro fresco, 3 pizzichi abbondanti di petali di rosa essiccati, una punta di fiori di zolfo, questi vanno messi sul fuoco uno ad uno in una pentola di ottone a fondere, bisogna stargli vicino per tutto il tempo e girare in modo tale che non si bruci. Alla fine si versa su un panno pulito, si sprema bene, si gira bene in una ciotola con un cucchiaino di legno fino a che si raffredda completamente. Fa bene alle articolazioni ed ai reuma, soprattutto all'inizio, contro la podagra per prevenire i dolori della gotta.

Un unguento molto prezioso (da sez.10): La ricetta è già descritta nel capitolo dedicato all'achillea.

Contro forte emicrania (da sez. 11): Prendi le bacche di ginepro, pestane una pugnata piena, grattugia del pane nero e aggiungi le briciole insieme ad un po' di sale, inaffia tutto con un po' di aceto di sambuco, fanne degli impacchi sulla fronte e questo scaccia via ogni mal di capo.

Contro le vertigini (da sez. 11): Polverizza insieme del pepe lungo, mastice e semi di ortica e mescola con acqua di ginepro (decotto?) e frizionane la testa.

Contro forti dolori di capo (da sez. 11): Prendi cumino dei prati, fiori di sambuco essiccati, bacche di ginepro belle corvine e di ognuno una manciata e va pestato tutto insieme e bollito in acqua di rose, poni il tutto al sole per 3 settimane, mescolando una volta al dì e se hai forti dolori di capo, impregna un fazzoletto con la soluzione e mettilo sulla testa.

Per tirar via il calore della febbre dalla testa (da sez. 11): Prendi bacche di ginepro belle corvine, sale, semi di canapa e di ognuno una manciata, pestale assieme ed aggiungi il tutto all'albume di un uovo e fanne un impacco sotto le piante dei piedi: questo può tirar fuori tutte le stupidaggini dalla testa.

Una ricetta collaudata per i calcoli renali (da sez. 23): Sebo di cervo, bacche di ginepro verdi, mele cotogne molto mature da cuocere tutto insieme per fare un unguento. Prima frizionare sopra ai lombi con un fazzoletto, poi spalmare. Allo stesso scopo si usa pure l'acqua di fiori di tiglio mescolata al vino o della birra per 6 Kreuzer (antica moneta bavarese) od ad una zuppa calda.

Contro il "baco del cuore" o bruciacuore (da sez. 27): Prendi un quartino di buon vino, aglio e cipolla e di ognuno un cucchiaino, tutto cotto assieme e passato nel colino, dopodiché passa anche delle bacche di sambuco nero, eppio e di ginepro (di ognuno 2 cucchiaini fino ad ottenere la consistenza di una mousse); questo preso 3 volte a digiuno guarisce l'uomo ed elimina il baco. (Questo, una volta dentro all'uomo, provocherebbe con la sua piscia acida il bruciore dello stomaco).

Contro gli attacchi di gotta tutti i mesi durante la luna nuova (da sez. 36): Fai cuocere nell'acqua cime fresche di ginepro sminuzzate. Fai un pediluvio o fai passare il vapore sulle gambe.

Contro il dolore lombare (da sez. 41): Prendi le gemme del ginepro, dell'orzo e falli tostare insieme. Se applicati sulla schiena quando sono ancora molto caldi, tanto quanto più puoi sopportare, il dolore passa in fretta.

E ancora molte altre complicate ricette, anche la già menzionata "Gerechte Magen-Essenz"



Ruta graveolens

3.16 WEINRAUTE – RUTA Ruta graveolens, fam. Rutaceae

nomi dialettali: der Rautn, die Wei'rautn, s Wei'gräutl

La ruta contiene numerose sostanze, tra cui principalmente oli eterici (antiinfiammatori, decontratturanti, stimolanti dell'appetito, rilassanti), poi flavonoidi (rutina, vasoprotettrice), cumarine, alcaloidi etc.

Era una pianta importantissima in antichità e nel medioevo, soprattutto nel bacino mediterraneo dove veniva ampiamente coltivata nei giardini delle abbazie e negli orti, oggi tuttavia viene messa da parte dalla medicina ufficiale a causa dei possibili effetti collaterali e del fatto che le virtù terapeutiche non sono comprovate.

Effettivamente la pianta fresca di ruta può causare irritazioni cutanee e delle mucose a causa della fotosensibilizzazione che può portare alla semplice irritazione fino a veri e propri sanguinamenti. In caso di abuso per abortire sono stati segnalati casi mortali provocati da emorragia uterina (Paume: Sauvages et toxiques. Plantes des bois, des prés e des jardins 2009).

Nonostante ciò sono impiegate minime quantità nella cucina mediterranea senza problemi. Paume fa riferimento al liquore "Liqueur de Ruda" tipico della Corsica, al vino di ruta ed il relativo aceto e all'aggiunta delle foglie fresche nell'insalata.

Anche in ambito omeopatico occupa un posto importante (ad uso interno per lo più a partire dalla potenza D3, esternamente anche la tintura madre), ovvero in seguito a ferite e relativi postumi (simile all'arnica), per tutte le forme di dolore infiammatorio (alternativa omeopatica all'ibuprofene), infiammazioni dei tendini, reumatismi, mal di testa, ferite ed affaticamento eccessivo della vista, principalmente per l'arrossamento degli occhi dopo eccessiva esposizione ai monitor, per ristagno venoso e varici.

È stato dimostrato che una pianta che, in forma concentrata, rende fragili i vasi sanguigni, può combattere proprio questo male e proteggere la circolazione, se opportunamente diluita o potenziata in omeopatia ("similia similibus").

Aneddoti e detti popolari

Il nome "Raut" o "Rautn" viene usato in Baviera per diversi vegetali simili, con foglioline pennate, ad esempio il pigamo giallo (Wiesenraute), il genepi (Edelraute), l'abrotano (Eberraute), per questo motivo il dialetto popolare necessita dell'aggiunta "da giardino" (Garten-) o "da vino" (Wein-Raute). Da ciò si evince che, in primo luogo, la varietà mediterranea cresce in Baviera solo nei giardini se coltivata, e, in secondo luogo, che in Germania la pianta viene utilizzata volentieri nel vino (o aceto).

È noto il "Vier-Räuber-Essig", già menzionato nel caso dell'angelica, fatto con angelica, ruta, chiodi di garofano e salvia oppure timo o altre piante aromatiche o spezie simili. Si dice che fosse così bene in grado di proteggere dal contagio da parte di malattie infettive, che i saccheggiatori dei morti di peste se ne cospargessero interamente il corpo.

Inoltre, secondo una ricetta francese, la ruta aiuta anche contro le lumache: mettere 1kg di pianta fresca per 10 giorni in 10 litri d'acqua e lasciare fermentare, poi spruzzare dopo diluizione 1:5 (Paume)

In ogni caso, l'odore della ruta allontana tutti i parassiti e gli animali fastidiosi, e, secondo un'antica credenza, anche i serpenti. L'abitazione e la stalla venivano ripulite con un ramo di ruta che veniva immerso nell'aceto. Si cercava così non solo di scacciare i parassiti, ma anche tutti i mali del mondo, inclusi diavoli, demoni e il "malocchio" con l'aceto alla ruta. In un processo alle streghe in Alsazia nel 1589, l'imputata dichiarò che poteva convincere il diavolo, che l'aveva già conquistata e che era il suo amante, a rinunciare ad essa con la ruta, sale consacrato e cera d'api. I rametti di ruta nel cuscino avrebbero dovuto proteggere i bambini dai crampi di cui erano responsabili i demoni, e la ruta come ornamento della sposa, nella sua scarpa e nel letto nuziale dovrebbe proteggere quest'ultima da stregonerie e incanti (Marzell).

In Puglia si è soliti dire: "la ruta, ogni male stuta", (la ruta scaccia ogni male). La ruta era in ogni epoca, ovunque considerata come pozione contro ogni tipo di veleno mortale. Un rametto di essa veniva, ad esempio, posto nel vino che poteva essere stato avvelenato, per evitarne l'avvelenamento.

Müllner-Peter descrive nella sez. 38 una bevanda contro il morso di cane rabbioso ed un impacco al succo di cipolla, ruta, sale e miele. Pulci dalla pelle (20 g di foglie per litro d'acqua) e vermi dall'intestino (10 g per litro, attenzione!) si dice che la ruta fosse in grado di allontanare (Paume).

L'aceto alla ruta era in passato conosciuto come essere un rimedio efficace da inalare o con cui lavarsi, contro mal di testa da nervoso, isteria, vertigini e svenimenti (Most 1843)

Ricette della Kur-Apotheke

"Verletzungstropfen" (gocce contro le ferite) und "Aua-Perlen" da assumere oralmente.

Ruta ad uso esterno (20-30 gocce per bagni oculari) e "Venenfluid" (fluido per la circolazione venosa)

Bibliografia

- Aichele, Dietmar / Schwegler, Heinz-Werner: Die Blütenpflanzen Mitteleuropas (5 volumi), Stuttgart 2000
- Aschenbrenner, Eva (Kochel): Der Wildkräutergang mit Eva Aschenbrenner durchs Jahr, Wessobrunn 1998
- Aschenbrenner, Eva: Die Kräuterapotheke Gottes, Stuttgart 2004
- Buckle, Jane: Clinical Aromatherapy, Livingstone 2003
- Buff, Wolfram / Klaus von der Dunk: Giftpflanzen in Natur und Garten, Berlin-Hamburg 1988
- Deutsches Arzneibuch DAB6, Berlin 1926 mit Ergänzungsband EB-6, Berlin 1948
- Deutsches Arzneibuch (DAB) e Deutscher Arzneicodex (DAC), Stuttgart 2011
- Dioscorides, Pedanius (Grecia antica), Kräuterbuch, Frankfurt am Main 1610 (Reprint München 1964)
- Dörler, Gerhard (Hall in Tirol): Alt-Tiroler Naturapotheke, Innsbruck 1986
- Dorcsi, Mathias (Wien, München): Handbuch der Homöopathie, Wien 1986
- Eger, Rudolf: Rezepte und Hausmittel aus vier Jahrhunderten, Zürich 1955
- Engelsing, Anja (Dettendorf bei Bad Aibling): Homöopathie ganz weiblich, Stuttgart 2008
- Erzherzog Joseph von Österreich: Atlas der Heilpflanzen des Praelaten Kneipp, bildlich dargestellt durch Margarethe Fürstin von Thurn und Taxis, Regensburg 1903
- Europäisches Arzneibuch (Pharmacopoea Europaea Ph.Eur.) 6.Ausgabe, Berlin 2008 - 2011
- Faber, Stephanie: Das Rezeptbuch für Naturkosmetik, Wien-München 1974
- Fintelmann, Volker / Weiss, Rudolf Fritz: Lehrbuch Phytotherapie, Stuttgart 2009
- Fischer, Susanne (Sulzberg im Allgäu 1984): Medizin der Erde, München 1990
- Frohne, Dietrich / Pfänder, Hans-Jürgen: Giftpflanzen, Stuttgart 1987
- Glaser, Christoph: Das Sachranger Rezeptbuch. Edition und Kommentar der Arzneiverordnungen in einer volksmedizinischen Handschrift des ausgehenden 18. und beginnenden 19.Jahrhunderts aus dem Nachlass des Peter Huber (Müllner-Peter) von Sachrang im Chiemgau (2 Bände), Stuttgart 2006
- Grey-Wilson, Christopher: Pareys Bergblumenbuch, Hamburg-Berlin 1980
- Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis (3 Bände), Berlin 1938 und 1944
- Hahnemann, Samuel: Apothekerlexikon, Leipzig 1793-98 (Reprint Heidelberg 1986)
- Hahnemann, Samuel: Organon der Heilkunst (1810), Nachdruck der 6.Auflage Leipzig 1921
- Hegi, Gustav: Alpenflora, München 1959
- Henschel, Detlev: Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen, Stuttgart 2002
- Hertzka, Gottfried: Kleine Hildegard-Hausapotheke, Stein am Rhein 2003
- Höfler, Max (Bad Tölz): Das Jahr im oberbayerischen Volksleben mit besonderer Berücksichtigung der Volksmedizin, München 1899
- Höfler, Max: Volksmedizin und Aberglaube in Oberbayerns Gegenwart und Vergangenheit, München 1888
- Höfler, Max: Volksmedizinische Botanik der Germanen, Wien 1908 (Reprint Berlin 1990)
- Höfler, Max: Wald- und Baumkult in Beziehung zur Volksmedizin Oberbayerns, München 1894
- Hollerbach, Elisabeth und Karl (Dachau): Kraut & Unkraut zum Kochen und Heilen, Haldenwang 1981
- Homöopathisches Arzneibuch (HAB), Stuttgart 2010
- Homöopathisches Repetitorium der DHU, Karlsruhe Ausgabe 2006
- Hufeland, C.W.: Hausarzneimittel, Quedlinburg-Leipzig 1847 (Reprint Leipzig)
- Kalbermatten, Roger und Hildegard: Pflanzliche Urtinkturen, Wesen und Anwendung, Baden e München 2011
- Karl, Josef: Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde, München 1995
- Kneipp, Sebastian (Bad Wörishofen): „Meine Wasserkur“ und „So sollt ihr leben“ in einem Band, Stuttgart 2010
- Kräutermann, Valentino: Der curieuse und vernünftige Zauber-Artzt, Frankfurt-Leipzig 1725 (Reprint Lindau 1979)
- Künzle, Johann (Zizers bei Chur 1911): Chrut und Uchrut, Zizers 1924 e Freiburg 1952
- Künzle, Johann, Das große Kräuter-Heilbuch, Zürich 1945 (Reprint Düsseldorf 2006)
- Lammert, G: Volksmedizin und medizinischer Aberglaube in Bayern und den angrenzenden Bezirken, Würzburg 1869
- Lassel, Michael (Rosenheim 1954): Kräutergold, Garmisch-Partenkirchen 1995
- Lechner, Ludwig (Miesbach 1912): Das Leitzachtal. Ein Heimat- und Wanderbuch, München 1927
- Lohmann, Michael: Die Pflanzenwelt des Chiemgaus, Prien am Chiemsee 1993
- Losch, Friedrich: Kräuterbuch (1903), Reprint Augsburg 1997
- Lubinic, Edeltraud: Handbuch Aromatherapie, Stuttgart 2004
- Macer floridus des Odo Magdunensis (c.ca 1100) – Kräuterbuch der Klostermedizin, ed. da Mayer, Johannes Gottfried / Goehl Konrad, Würzburg 2003
- Madejski, Margret: Alchemilla, München 2000
- Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel (11 Bände), Leipzig 1938 (Reprint Ravensburg 1987)
- Madl, Anni: Kräuter-Wissen unserer Mütter, Benediktbeuern, c.ca. 1990
- Marzell, Heinrich (Gunzenhausen): Bayerische Volksbotanik, Nürnberg 1926
- Marzell, Heinrich: Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen, Stuttgart 1967 (1938)
- Marzell, Heinrich: Himmelsbrot und Teufelsleiter, München 1951
- Marzell, Heinrich: Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen (5 volumi), Stuttgart – Leipzig 1943-1958 (Repr. Köln 2000)
- Morris, Sallie / Mackley, Lesley: Das Handbuch der Gewürze, München 2002
- Most, Georg Friedrich (Rostock): Encyclopädie der Volksmedizin, Leipzig 1843 (Graz 1984)
- Müllner-Peters Rezeptbuch -> Glaser, Christoph
- Neue Rezept-Formeln (NRF), Stuttgart 2011
- Norman, Jill: Das große Buch der Gewürze, Aarau e München 1991
- Osiander, Johann Friedrich: Volksarzneymittel, Hannover 1826 (Reprint Heidelberg)

Paulitzky, Heinrich Felix: Anleitung für Landleute zu einer vernünftigen Gesundheitspflege, ein Hausbuch, Gießen 1842
 Paume, Marie-Claude: Sauvages et toxiques. Plantes des bois, des prés et des jardins, Aix-en-Provence 2009
 Pawlow, Manfred: Das große Buch der Heilpflanzen, München 1985
 Pharmacopoe für das Königreich Bayern, München 1856 (Reprint Stuttgart 1988)
 Pharmacopoea austriaco-provincialis emendata (Österreichische Provinzial-Pharmacopoe), Wien 1795
 Pharmazeutische Stoffliste, ABDATA Pharma-Daten-Service, Eschborn/Taunus, Stand 2010/2011
 Posch, Helmut: St. Hildegard-Kurier, St. Georgen im Attergau 1996
 Pütz, Jean / Niklas, Christine: Cremes und sanfte Seifen (Hobbythek-Buch), Köln 1989
 Raible, Wilhelm: Albertus Magnus natürliche und sympathetische Haus- und Heilmittel für Menschen und Vieh, Reutlingen c.ca 1900
 Rey, Charly et al. (Schweiz): Das Edelweiss, Aarau e München 2011
 Ringler, Max: Die Welt der Pflanzen zwischen Wendelstein und Chiemsee, Gstadt am Chiemsee 1972
 Roth L / Daunderer M / Kormann K: Giftpflanzen Pflanzengifte, Hamburg 2008
 Sachranger Hausmittel, ed. da Sachranger Frauenbund, Sachrang im Chiemgau 1995
 Santini, Leonardo (Garfagnana/Toscana): Alcune considerazioni sulle applicazioni terapeutiche dell'elicriso; Erboristeria Domani Nr.4, p. 47-52 (1983)
 Sauerhoff, Friedhelm: Etymologisches Wörterbuch der Pflanzennamen, Stuttgart 2004
 Schilcher, Heinz / Kammerer, Susanne: Leitfaden Phytotherapie, München-Jena 2000
 Schiller, Reinhard: Hildegard Pflanzen Apotheke, Augsburg 1996
 Schmeller, Johann Andreas: Bayerisches Wörterbuch 1872-1877 (Reprint München 1996)
 Schönfelder, Peter / Bresinsky, Andreas: Verbreitungsatlas der Farn- und Blütenpflanzen Bayerns, Stuttgart 1990
 Schöpf, Hans: Zauberkräuter, Graz 1986
 Schreger, Odilo (Schwandorf): Kleine Hausapotheke, Augsburg 1776
 Schwingshackl, Anton: An der Etsch und im Gebirge. Die Heilkräuter Südtirols, Brixen 1965
 Stadelmann, Ingeborg (Kempten): Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit, Ermengerst 2005
 Stadelmann, Ingeborg: Bewährte Aromamischungen, Ermengerst 2003
 Stadelmann, Ingeborg: Die Hebammen-Sprechstunde, Ermengerst 1994
 Stellmann, Michael (Bad Aibling-Berbling): Kinderkrankheiten natürlich behandeln, München 2000
 Storl, Wolf-Dieter (Oberallgäu): Mit Pflanzen verbunden, Stuttgart 2009
 Tabernaemontanus, Jacobus Theodorus (Bergzabern 1588): Neu vollkommen Kräuter-Buch, Basel 1731 (Reprint München 1970)
 Treben, Maria (Oberösterreich): Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Steyr 1980
 Valnet, Jean: Aromatherapie, München 1989
 Walahfridus Strabo: De cultura hortorum („Hortulus“, ca. 850), tradotto e ed. da Otto Schönberger, Stuttgart 2002
 Weiß, Rudolf Fritz: Lehrbuch der Phytotherapie, Stuttgart 1991
 Werner, Monika / Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Stuttgart 2006
 Zimmerer, E.M.: Kräutersegen, Donauwörth 1896 (Reprint Donauwörth 1973)
 Zimmermann, Walther (München-Harlaching 1972): Homöopathische Arzneitherapie, Regensburg 1990
 Zimmermann, Walther: Praktische Phytotherapie, Stuttgart 1994
 Zizmann, Peter: Die erfolgreiche Teemischung, Bonn 2009
 Zizmann, Peter: Pflanzliche Extrakte und Tinkturen erfolgreich rezeptieren, Stuttgart 1996

Illustrazioni

Le fotografie sono nell'originale diapositive di Heinz Osbahr, giardiniere urbano, Bad Aibling.