

PIANTE ALPINE PER L'AUTOSUSSISTENZA, NELLA VALLE DEL VANOI (TN)



LA VALLE DEL VANOI,
VISTA DA MALGA
FIAMENA. IL VANOI E' IL
TORRENTE PRINCIPALE,
DAL QUALE PRENDE IL
NOME L'INTERA VALLE

FIENILE CON PIANTE ALIMENTARI E
MEDICINALI: UNA VECCHIA
STRUTTURA PER
L'AUTOSUSSISTENZA, A 1600 m



LA BISTORTA, CHE SPICCA TRA
LE ALTRE PIANTE PER I FIORI
ROSA. IL RIZOMA E' LA PARTE
MAGGIORMENTE UTILIZZATA

FOTO DI SILVANA BUSATTO

PIANTE ALPINE PER L'AUTOSUSSISTENZA

PIANTE MEDICINALI DEL VANOI

“Tutti i prati e i pascoli, tutte le montagne e le colline sono farmacie”

(Paracelso, 1493-1541)

Silvana Busatto

Alcune piante medicinali sono a molti note, anche perché in diverse località alpine sopravvive il loro uso.

Le più conosciute sono:

- l'**Arnica**, con la quale si elaborano oli o tinte alcoliche in funzione per lo più antireumatica e antitraumatica;
- il **Timo Serpillo**, indispensabile per infusi utili nelle affezioni invernali;
- l'**Iperico**, con il quale si ottiene un olio impiegato nelle scottature e nelle contratture muscolari;
- lo **Spinacio selvatico**, ricco di ferro e antianemico, utilizzato in alimentazione.

Altri vegetali si usano per l'aromatizzazione dei liquori: basti pensare al **Ginepro**, all'**Asperula**, alla **Genziana**, al **Mirtillo nero**...

Nel Vanoi crescono, spesso copiosamente, centinaia e centinaia di piante, il cui valore medicinale è per lo più ignorato o trascurato. Quelli che seguono, sono solo alcuni esempi.

Sambuco nero (Sambucus Nigra)

Si dice che un tempo la Valle del Vanoi fosse la Valle del Sambuco. È questa una pianta ricca di suggestioni mitologiche, particolarmente valorizzata nelle tradizioni dei popoli nordici, che la consideravano sacra.

Dal punto di vista erboristico, tutta la pianta, a saperla usare adeguatamente, è utile: la corteccia interna dei ramoscelli (la “seconda” corteccia), la corteccia della radice, le foglie, i fiori e i frutti. Proprietà principali: i **fiori** sono diuretici, sudoriferi, stimolanti dell'immunità aspecifica (R. Weiss, “Trattato di fitoterapia”, Ed. Aporie). Il loro in-

fuso si usa per febbre e raffreddore.

La **corteccia** risulta diuretica e lassativa, utilizzata in decotto (60 g per 1 litro di acqua, bollire e far ridurre a metà; bere nella giornata).

I **frutti** sono considerati lassativi e in forte dose purgativi; sarebbero inoltre analgesici (nei casi di reumatismi, sciatiche, nevralgie...).

Il succo delle bacche può essere conservato così: far cuocere una parte di succo (ricavata da frutti ben maturi) con due parti di zucchero, fino ad avere una consistenza sciropposa. Prenderne 10-60 gr. al dì, eventualmente diluito in un infuso di fiori di Sambuco nero o di Tiglio (v. P. Lieutaghi, “Il libro degli alberi e degli arbusti”, Rizzoli). In alternativa, si può preparare una semplice marmellata, con proprietà lassative.

Abete bianco (Abies Pectinata, Abies Alba)

Certe proprietà balsamiche delle conifere sono note, basti pensare all'uso che tradizionalmente veniva fatto della **resina**, quando la raccolta di essa costituiva una fonte per integrare il reddito in diverse località alpine.

Oggi, dalla resina di Abete bianco (e di altre conifere) si ottiene per distillazione l'essenza di Trementina, cui si riconoscono proprietà balsamiche e in parte battericide.

Gli **aghi** contengono vitamine A e C, per cui alcuni consigliano di masticarli e succhiarli durante le passeggiate. Si possono utilizzare anche in decotto.

Negli ultimi decenni, si è affermato notevolmente l'uso delle **gemme** fresche: esse vengono macerate in alcool e glicerina, in modo da ottenere un preparato liquido noto come gemmoderivato. Il gemmoderivato di Abete bianco, che tra l'altro sembra favorire il fissaggio del

calcio, viene utilizzato nelle decalcificazioni ossee, nel rachitismo, nelle ipertrofie ghiandolari, nella carie dentaria e nella piorrea.

Alchemilla (Alchemilla Vulgaris e Alpina)

Pianta cara agli alchimisti, come suggerisce il suo nome.

In tempi più recenti, è stata esaltata in particolare dall'abate erborista J. Kunzle, secondo il quale “il suo decotto fa scomparire rapidamente il mal di testa, guarisce i raffreddori, le infiammazioni degli occhi e del basso ventre... gli accessi e anche le ernie... molte operazioni di ernia potrebbero essere evitate con l'uso dell'Alchemilla”.

Le stesse indicazioni sono state riprese da M. Treben; possono essere giustificate considerando che le **foglie** risultano soprattutto astringenti e antiinfiammatorie.

Più in generale, la **pianta** è considerata utile in caso di: mestruazioni abbondanti, emorragie, debolezza dei muscoli addominali, coliti ribelli, diarreie.

Si usa per lo più l'infuso o la tintura alcolica.

Angelica (Angelica Silvestris)

Nei luoghi umidi, lungo i torrenti nelle zone non troppo esposte, cresce in abbondanza l'Angelica silvestris, ombrellifera alta fino a 2 m., parente stretta della più nota e utilizzata Angelica archangelica, che però in Italia non cresce allo stato spontaneo.

L'Angelica è pianta di grande tradizione fitoterapica, dato che, come racconta A. Vogel, “nel Medio Evo l'Angelica e la radice del Cavolaccio erano il solo medicamento importante che avevano a disposizione contro la peste... (“Il piccolo Medico”, Meb).

Oggi le vengono riconosciute proprietà utili in caso di: atonia digestiva, insufficienza gastrica e intestinale, coliche addominali, anoressia, intossicazioni da cibi avariati.

Si possono usare la **radice** (raccolta in autunno), i **semi**, il **gambo fresco** con qualche pezzo di foglia. Può essere utilizzata secondo le consuete modalità erboristiche (infuso, decotto, tintura alcoolica), ma si presta anche ad altre preparazioni.

Vino di Angelica: 60 gr di radice spezzettata in 1 l di ottimo vino bianco; macerare per almeno 15 giorni, agitando ogni tanto. Filtrare. Utilizzarne 1 cucchiaino dopo i pasti.

Crema di Angelica: riempire un vaso di vetro capiente, fino a metà, con gambi e foglie spezzettati. Unire 5 cucchiaini di malto o altro dolcificante; riempire quasi completamente il vaso con alcool a 20°. Macerare al buio per almeno 20 giorni, agitando ogni tanto. Filtrare spremendo bene, lasciar riposare per 1 mese e poi rifiltrare su carta-filtro. Bere 1 bicchierino all'occorrenza.

Bistorta (Polygonum Bistorta)

È una pianta tipica dei prati alpini umidi, con bei fiori rosa raccolti a mo' di spiga. Per scopi medicinali, si usa il **rizoma**, raccolto per lo più in autunno; per uso alimentare, invece, si possono raccogliere le giovani **foglie**, come è consuetudine in varie località alpine.

Essendo molto ricca di tannino, è la pianta astringente ed antiemorragica per eccellenza. Secondo Barbier, è un tonico potente, che produce rassodamento nei tessuti.

Le indicazioni principali riguardano le dissenterie ribelli, le emorragie gastro-intestinali ed uterine, la leucorrea, le endometriti, le emorroidi, la tubercolosi.

Per uso **esterno**, trova applicazione come astringente-cicatrizzante nelle ulcere, nelle ferite, nelle afte e nelle stomatiti.

Per ottenere il massimo effetto, è bene privilegiare le macerazioni a

freddo, per evitare alterazioni dei principi attivi. Un tipico preparato di Bistorta è questo: 40 gr di rizoma sminuzzato, macerato per 6 ore in 1 litro di acqua tiepida. Filtrare e bere 3 tazze al di lontano dai pasti.

In alternativa, si può elaborare il **Vino di Bistorta**, consigliato da Leclerc e Valnet: macerare per 24 ore 125 gr di radice frantumata in 250 gr di alcool a 45°. Unire poi vino rosso fino ad arrivare ad 1 litro. Macerare altri 4 giorni. Filtrare e bere 50-100 gr al giorno.

N.B.: nelle preparazioni, evitare recipienti di ferro; preferire smaltati, vetro, ceramica.

Eufrasia (Euphrasia Officinalis)

Questa pianticella alpina, di cui si utilizzano le sommità fiorite, è **la pianta per gli occhi per eccellenza**.

È considerata un dolce antisettico e analgesico delle mucose, con particolare riferimento alle malattie oculari.

Indicazioni principali: oggi viene utilizzata per i disturbi oftalmici a carattere infiammatorio, per occhi deboli e sovraffaticati, per congiuntiviti e blefariti.

L'infuso e il decotto sono i preparati preferiti per uso interno o esterno, secondo le necessità.

Infuso: 1 cucchiaino di pianta sminuzzata per 1 tazza di acqua bollente. Riposare 1/4 d'ora e filtrare.

Decotto: una manciata per 1 litro di acqua; bollire 10 minuti e filtrare.

Meliloto (Melilotus Officinalis)

Nelle parti non troppo elevate del piano montano, nei luoghi soleggiati, è facile incontrare il Meliloto. Si raccolgono le **sommità fiorite**, che si lasceranno essiccare all'ombra. Oggi viene considerato sedativo, antisettico urinario e anticoagulante.

Indicazioni principali: nervosismo, insonnia, disturbi della menopausa, affezioni urinarie, iperten-

sione, pletora, tromboflebiti, pericoli di embolie. Leclerc in particolare consigliava la tintura alcoolica di Meliloto per ridurre la coagulabilità del sangue.

Ontano Bianco (Alnus Incana)

Il Vanoi e gli altri meravigliosi torrenti della valle costituiscono l'habitat ideale per varie specie di Ontani, che a volte creano vasti popolamenti. Le qualità medicinali sono per lo più ignorate, anche se in qualche località alpina i montanari utilizzano le **foglie** di Ontano bianco per apprestare un vero e proprio "bagno di Ontano", paragonabile ai più conosciuti "bagni di fieno". Si raccolgono le foglie in abbondanza, si scaldano al sole o al forno, si stendono su un letto; il malato di reumatismi vi si corica, viene coperto con altre foglie e una coperta calda. Il risultato è un'abbondante sudorazione, dopo di che il malato viene asciugato.

Oggi, in fitoterapia, si utilizzano anche le **gemme fresche:** tramite apposita macerazione in alcool e glicerina, si ottiene il gemmoderivato di Ontano bianco; lo si usa a gocce per il fibroma uterino (assieme al Ribes nero e alla Sequoia) e per l'osteoporosi (associato al Rovo e al Mirtiloo rosso). Cfr. Brigo, "Fitoterapia e Gemmoterapia nella pratica clinica".

Verga d'oro (Solidago Virga Aurea)

Nei boschi montani, è facile individuare la Verga d'oro, con i suoi fiori giallo-oro. È considerata la pianta amica dei reni. Di solito si usano le **sommità fiorite** in infuso, anche se recentemente è stato dimostrato che anche la **radice** contiene validi principi attivi (Gnekow).

La pianta è generalmente riconosciuta come antisettica urinaria, diuretica e depurativa. Come tale, viene impiegata nelle cistiti, nell'ipertrofia prostatica, nella gotta, nell'iperuricemia, negli eczemi cronici.

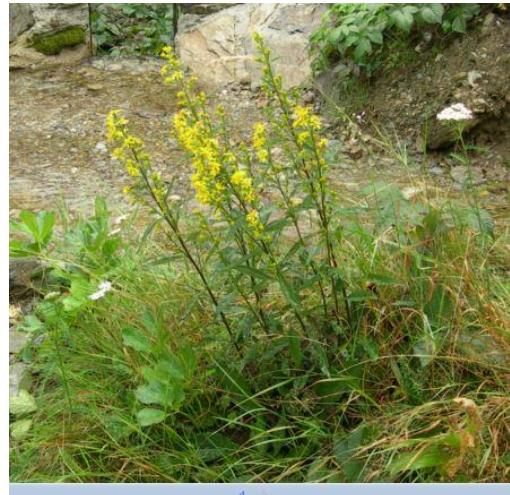
Fonte: Vanoi Notizie
www.filosofiatv.org



ANGELICA SILVESTRE, PIANTA CHE CRESCE SPONTANEA NELLE NOSTRE MONTAGNE. E' MAGGIORMENTE CONOSCIUTA L'ANGELICA ARCANGELICA, CHE PERO' IN ITALIA NON SI TROVA PIU' ALLO STATO SPONTANEO, E PER QUESTO VIENE COLTIVATA DALLE AZIENDE DI SETTORE

VERGA D'ORO, DA MOLTI CONSIDERATA LA PIANTA AMICA DEI RENI

I



SAMBUCO NERO, UNA PIANTA CHE CRESCE DALLA PIANURA ALLA MONTAGNA. INDISPENSABILE PER L'AUTOSUSSISTENZA, COME CONFERMANO LE VECCHIE TRADIZIONI: FOGLIE, FIORI, FRUTTI, CORTECCIA E LEGNO SONO UTILI ANCHE PER L'UOMO. UN GRANDE DONO DELLA NATURA

FOTO DI SILVANA BUSATTO