



**A cura di Luciano Niero - Ass. Culturale Nicola Saba
2017**

INDICE OBD

Pianta topografica OBD

Nascita dell'orto botanico didattico

Elenco piante fitoterapiche e aromaterapiche

Breve dizionario delle erbe

Dizionario delle proprietà terapeutiche

Esecuzione del progetto OBD

Etimologia dei nomi delle erbe dell'OBD

Breve storia delle erbe medicinali

Piante dell'area verde della scuola C. G. Cesare



ORTO BOTANICO DIDATTICO “Scuola C. G. CESARE”
 a cura di Luciano Niero, Ass. Nicola Saba

PIANTA TOPOGRAFICA
Piante fitoterapiche e aromaterapiche

<i>Passiflora</i>	<i>Convolvolo</i>	<i>Chelidonia</i>	<i>Iperico</i>	<i>Papavero</i>	<i>Meliloto</i>	<i>Vite del</i>
<i>Margheritina</i>		<i>Edera</i>			<i>Erba di s.</i>	<i>Canada</i>
<i>Verbena</i>	<i>Malva</i>	<i>terrestre</i>	<i>Portulaca</i>	<i>Primula</i>	<i>Giovanni</i>	<i>Acetosella</i>
<i>Ortica falsa</i>						<i>Camomilla</i>
<i>Ortica dioica</i>						<i>Fragola</i>
<i>Artemisia</i>			<i>Rosmarino</i>	<i>Lavanda</i>	<i>Erba</i>	<i>Polmonaria</i>
<i>Bardana</i>					<i>limoncina</i>	<i>Acetosa</i>
			<i>Melissa</i>	<i>Allium</i>		<i>Lassana</i>
			<i>Menta</i>		<i>Elicriso</i>	<i>Borsa del</i>
				<i>Ruta</i>	<i>Santoreggia</i>	<i>pastore</i>
<i>Borragine</i>				<i>Timo</i>		<i>Farfara</i>
<i>Potentilla</i>			<i>Basilico</i>	<i>Maggiorana</i>	<i>Salvia</i>	<i>Piantaggine</i>
<i>Altea</i>						<i>magg. lanc.</i>
<i>Pervinca</i>						<i>Tarassaco</i>
<i>Achillea</i>						<i>Favagello</i>
						<i>Gramigna</i>
<i>MIMOSA</i>	<i>Equiseto</i>	<i>Angelica</i>		<i>Senape</i>	<i>Calendula</i>	<i>Consolida</i>
<i>Verza</i>						
<i>Acanto</i>	<i>Verbascio</i>			<i>Rucola</i>	<i>Cicoria selv.</i>	<i>Parietaria</i>

Aloe vera e arborescens

Viola tricol., Bella di notte
Viola mammola, Alkekengi, Tagete

• *GINKGO BILOBA*

* *ALLORO*
 * *FICO*

NASCITA DELL'ORTO BOTANICO DIDATTICO SCUOLA C. G. CESARE

L'Orto Botanico Didattico ha lo scopo di promuovere la divulgazione didattica per rendere più piacevole ed efficace l'azione dell'insegnamento del mondo vegetale e soprattutto lo studio delle caratteristiche botaniche ed ecologiche delle piante.

L'Orto nasce dalla collaborazione e dall'impegno di alcuni alunni durante l'attività scolastica che diventa così anche educativa nel rapporto dei giovani con la natura, l'ambiente e l'ecologia.

L'Orto viene realizzato in primavera 2015 su circa 25 mq. nell'angolo N-O del cortile della scuola, in un quadrato verde incolto e con terra sassosa ma abbastanza fertile.

Sono state catalogate e messe a dimora 70 piante medicinali, 58 fitoterapiche e 12 aroma terapiche ed inoltre altre 15 piante ornamentali, incrementando così in maniera significativa la biodiversità dell'area verde della Scuola.

Cenni storici sugli "Orti botanici"

Orto dal latino "*Hortu(m)*" part. pass. di "*Oriri*" sorgere", nascere, crescere.

Già Aristotele e Ippocrate svilupparono una teoria dell'organismo umano basata sull'armonia dei fluidi o umori, destinata a guidare l'uso delle piante medicinali nei secoli successivi.

La definizione data da Platone della parola greca "*phàrmakon*", nella doppia accezione di "cura" e di "veleno", ci dice che già nell'antichità erano riconosciute le proprietà medicinali e tossiche simultaneamente presenti in molti vegetali.

Coltivazioni di piante medicinali erano diffuse nell'Europa medioevale nei conventi.

Nel tardo rinascimento questa tradizione di coltivazione nei chiostri adibiti a "*Herbularii*" passa nelle Università come supporto didattico e di ricerca alla disciplina botanica.

Ma è presso i maggiori monasteri che si impartiva sia l'insegnamento della scienza medica, sia l'arte di preparare i medicamenti.

Le medicine, che provenivano soprattutto dal vicino bosco o dai campi, erano in maggioranza erbe medicinali; più tardi i monaci coltiveranno nei loro orti quelle piante che, secondo la loro esperienza, si erano dimostrate più utili ed efficaci. Fu allora che sorsero i primi "*Horti Simplicium*", detti anche "**Horti Medici**" dove si coltivavano i "medicamenti semplici".

Dal XVII secolo la scienza botanica e lo studio delle piante medicinali si concentrarono maggiormente nelle sedi universitarie; già nel 1545 l'Università di Padova fondava l'Orto Botanico: il "**giardino dei Semplici**", dove si coltivavano le piante "**officinali**", dal latino "officina" come luogo di ricerca botanica e medica, laboratorio nel quale si estraevano le droghe usate come medicamenti.

Gli orti botanici sono da oltre quattro secoli tra le sedi più importanti per lo studio e la conoscenza del regno vegetale, essi rappresentano un laboratorio di ricerca all'aperto ovvero un libro di botanica disponibile alla consultazione di tutti, oggi svolgono anche un'importante funzione per la salvaguardia e la conservazione delle specie vegetali in pericolo di estinzione.



Padova: Orto dei Semplici, veduta d'insieme.

ELENCO PIANTE FITOTERAPICHE (FT) E AROMATERAPICHE (AT)

FT .. Nome delle piante: COMUNE – Botanico – (L.)* - FAMIGLIA (* catalogata da Linneo)
principali elementi botanici utili per l'identificazione (A = Annuale, B = Biennale, P = Perenne)
descrizione di alcune possibili utilizzazioni

FT 01 ACETOSA - Rumex acetosa - L. - POLYGONACEE
foglie sagittate o astate con orecchiette acute verso il basso - P
decotto di pianta intera come depurativo

FT 02 ACETOSELLA – Oxalis acetosella - L. – OSSALIDACEE
tre foglioline a cuore, fiori bianchi rosa - P
depurativo, Per bocca e pelle

FT 03 ACHILLEA - Achillea millefolium - L. - COMPOSITE
fusto foglioso con foglie alterne a lacinie lineari o lineari-lanceolate - P
infuso di sommità fiorite per i disturbi della menopausa

FT 04 ALTEA – Althaea officinalis - L. – MALVACEE
foglie larghe ovali appuntite, fiori bianchi o rosa - P
bechico emolliente, Infuso per cistite denti tosse

FT 05 ANGELICA - Angelica archangelica - L. - UMBELLIFERE
foglie 2-3 volte pennate, lunghe fino a 60 cm., la terminale trilobata - B
infuso di radice per stimolare la digestione

FT 06 ARTEMISIA - Artemisia vulgaris - L. - COMPOSITE
foglie alterne a lacinie ovato-lanceolate, bianco-tomentose sotto - P
infuso di sommità fiorite come antispasmodico

FT 07 BARDANA - Arctium lappa - L. - COMPOSITE
foglie alterne, ovali, le basali larghe quanto lunghe, con picciolo pieno - B
decotto di radice per la cura del diabete

FT 08 BORRAGINE - Borrago officinalis - L. - BORRAGINACEE
foglie alterne, ovali, pelose, picciolate - A
infuso di fiori per sedare la tosse

FT 09 BORSA DEL PASTORE – Capsella bursa pastori – CRUCIFERE
foglie basali a rosetta - A
vasocostrittrice, per emorragia epistassi

FT 10 CALENDULA - Calendula officinalis - L. - COMPOSITE
foglie basali a rosetta, oblunghe, le cauline spatolate - A
infuso di fiori per favorire le regole mensili

FT 11 CAMOMILLA - Matricaria chamomilla - L. - COMPOSITE
foglie pennate, ripetutamente divise in fini lacinie - A
tintura di capolini fioriti per difficoltà digestive

FT 12 CELIDONIA - Chelidonium majus - L. - PAPAVERACEE
foglie pennatosette, a segmenti +/- ovali, glauche sotto, con lattice - P
succo allo stato naturale per calli e verruche

FT 13 CICORIA SELVATICA - Cichorium intybus - L. - COMPOSITE
foglie superiori lanceolate con base +/- abbracciante - A
decotto di radice come epatoprotettivo

- FT 14 CONSOLIDA MAGGIORE – *Simphitum officinalis* – BORRAGINACEE
 foglie ovali a punta, fiori violacei - P
astringente cicatrizzante per dermatosi
- FT 15 EDERA TERRESTRE - *Glechoma hederacea* - L. - LABIATE
 foglie lungamente picciolate, cuoriformi-rotondeggianti - P
infuso di sommità fiorite come bechico
- FT 16 EQUISETO - *Equisetum arvense* - L. - EQUISETACEE
 fusti fertili di diametro max. 5 mm., 4-6 guaine - P
decotto di pianta intera come mineralizzante
- FT 17 ERBA DI S. GIOVANNI – *Sedum telephium (spectabilis)* - L. – CRASSULACEE
 foglie polpose ovali, fiori porporini bianchi - P
per dermatosi emorroidi screpolature
- FT 18 ENOTERA – *Oenothera biennis* – ONAGRACEE
 fusto diritto e fiori gialli a imbuto - B
antispasmodico, depurativo, nelle dermatiti
- FT 19 FARFARA - *Tussilago farfara* - L. - COMPOSITE
 foglie cordato-poligonali, angolose, nascenti dopo la fioritura - P
sedativo, espettorante, infuso di fiori per tracheite
- FT 20 FRAGOLA DI BOSCO - *Fragaria vesca* L. - ROSACEE
 foglie composte da tre foglioline, obovate, dentate, lungo picciolo - P
frutti con un po' di limone negli attacchi di gotta
- FT 21 GRAMIGNA - *Cynodon dactylon* - L. - GRAMINACEE
 foglie a lembo lineare-lanceolato con ligula di soli peli - P
decotto di rizoma come diuretico e depurativo
- FT 22 IPERICO - *Hypericum perforatum* - L. - HYPERICACEE
 foglie opposte, sessili, oblunghe e lineari-oblunghe (le superiori) - P
infuso di sommità fiorite per calmare l'irritazione dei bronchi
- FT 23 LASSANA – *Lapsana communis* - COMPOSITE
 Foglie alterne a denti distanziati, fiori giallo chiaro - A
lassativo, antidiabetico, emolliente
- FT 24 MALVA - *Malva silvestris* - L. - MALVACEE
 foglie alterne, le superiori a lobi arrotondati, poco profondi - B
infuso di foglie e fiori come lassativo
- FT 25 MELILOTO GIALLO - *Melilotus officinalis* - L. - LEGUMINOSE
 foglie alterne, picciolate, composte di tre foglioline obovate - B
infuso di sommità fiorite per infezioni urinarie
- FT 26 MARGHERITINA (pratolina) – *Bellis perennis* - L. – COMPOSITE
 foglie basali a rosetta spatolate - P
antinfiammatorio depurativo diuretico
- FT 27 ORTICA - *Urtica dioica* - L. - URTICACEE
 foglie opposte, ovato-lanceolate, con picciolo e denti triangolari - P
infuso di foglie per anemia e astenia

FT 28 ORTICA BIANCA - Lamium album - L. - LABIATE
foglie ovali, le superiori acuminata e fortemente dentate - P
decotto di pianta intera per rendere lucidi i capelli

FT 29 PAPAVERO - Papaver rhoeas - L. - PAPAVERACEE
foglie +/- pennatifide, a lobi dentati o incisi con l'ultimo più grande - A
infuso di fiori contro l'insonnia

FT 30 PARIETARIA - Parietaria officinalis - L. - URTICACEE
foglie alterne, brevemente picciolate, ovali lanceolate, acuminata - P
infuso di pianta intera nella cistite

FT 31 PERVINCA – Vinca minor - L. – APOCINACEE
foglie ovali ellittiche, fiori blu violetti - P
Antidiabetico astringente ipotensivo

FT 32 PIANTAGGINE - Plantago major - L. - PLANTAGINACEE
foglie lanceolate disposte a rosetta, con nervature marcate - P
infuso di foglie per le infiammazioni della pelle

FT 33 POLMONARIA – Pulmonaria officinalis - L. – BORRAGINACEE
foglie ovali acute macchiate, fiori rossi blu - P
per bronchiti dermatosi screpolature

FT 34 PRIMULA – Primula veris - L. – PRIMULACEE
foglie a rosetta ovali crespate - P
antispasmodico e diuretico

FT 35 RUCOLA – Eruca sativa - CRUCIFERE
foglie profondamente lobate, fiori gialli – A
depurativo, digestivo, tonico, per astenia

FT 36 RUTA - Ruta graveolens - L. - RUTACEE
foglie 2-3 partite, divise in lacinie obovate od oblunghe - P
emmenagoghe, spasmolitiche - uso riservato al medico

FT 37 SENAPE – Sinapis nigra - CRUCIFERE
foglie lirate picciolate, fiori gialli - A
emetico revulsivo, per bronchiti, congestioni

FT 38 TARASSACO - Taraxacum officinalis - Weber - COMPOSITE
foglie disposte a rosetta, con nervatura mediana pronunciata - P
decotto di radice per evitare l'eccesso di colesterolo

FT 39 VERBASCO - Verbascum thapsus - L. - SCROFULARIACEE
foglie medie e superiori decorrenti nell'internodo, tomentose - B
decotto di fiori per la raucedine (uso esterno)

FT 40 VERBENA - Verbena officinalis - L. - VERBENACEE
foglie picciolate, intere, dentate o pennatifide - P
infuso di pianta intera per alcune emicranie

ULTERIORI AGGIUNTE

FT 41 ACANTO – Acanto mollis – ACANTACEE
foglie basali molto grandi, fiori a spighe bianchi – P
aperitivo, vulnerario, emolliente

- FT 42 ALCHECHENGIO – *Physalis alkekengi* – SOLANACEE
 fusto eretto, calice floreale rosso vivo – P
febrifugo, diuretico, sedativo, emolliente
- FT 43 ALOE VERA – *Aloe perfoliata* – ALOACEE
 e - ALOE ARBORESCENS – *Aloe arborescens* - ALOACEE
 foglie carnose succulente con margine seghettato - P
antinfiammatorio, disintossicante, cicatrizzante e lassativo, per dermatiti
- FT 44 BELLA DI NOTTE – *Mirabilis jalapa* – NYCTAGINACEE
 cespuglio con fiori gialli rosa o bianchi - P
 VELENOSA, *purgativa antinfiammatoria*
- FT 45 CONVOLVOLO – *Convolvulus sepium* – CONVOLVOLACEE
 rampicante con foglie a cuore e fiori bianchi - P
coleretico, lassativo, per fegato
- FT 46 FAVAGELLO – *Ranunculus ficaria* – RANUNCOLACEE
 Foglie verde vivo a cuore, fiori giallo lucenti – P
Analgesico, antinfiammatorio, contro le emorroidi
- FT 47 PASSIFLORA – *Passiflora cerulea* – PASSIFLORACEE
 rampicante, fiori a raggi e stami a chiodi e martello, frutti color arancione - P
sedativo, per tachicardia, ansia e insonnia
- FT 48 PORTULACA – *Portulaca oleracea* – PORTULACACEE
 fusto carnoso, foglie oblunghe, prostrato – P - A
antinfiammatorio, depurativo, per parassitosi
- FT 49 TAGETE – *Tagetes patula* – ASTERACEE
 foglie lanceolate e incise con fiori giallo o arancio - P
tossifugo, digestivo, antinfiammatorio, per parassiti intestinali
- FT 50 VERZA – *Brassica oleracea* – CRUCIFERE
 fusto verde glauco carnoso , fiori gialli - A
depurativo, diuretico, emolliente
- FT 51 VIOLA DEL PENSIERO – *Viola tricolor* – VIOLACEE
 fiori a tre colori dal giallo al violetto – A
tossifuga, espettorante antinfiammatoria, depurativa, per bronchiti
- FT 52 VITE DEL CANADA – *Parthenocissus quinquefolia* – VITACEE
 rampicante con foglie palmato-composte - P
astringente, diuretico, tonico, emetico
- FT 53 FICO – *Ficus carica* – MORACEE
 tra gli alberi da frutto più antichi, le foglie possono essere allergiche al contatto – P
Lassativo, emolliente, stimolante
- FT 54 GINKGO - *Ginkgo biloba* – GINHGOACEE
 albero con foglie bilobate - P
antiossidante, vasoprotettore
- FT 55 MIMOSA – *Acacia dealbata* – MIMOSACEE
 albero con fiori gialli e frutti leguminosi - P
antisettico, cicatrizzante, dermoprotettivo

FT 56 ALLORO – *Lauro nobilis* – LAURACEE
foglie lanceolate, fiori bianco giallastri, odore e sapore aromatici – P
antisettico, sedativo, sudorifero

FT 57 POTENTILLA – *Potentilla reptans* – ROSACEE
portamento strisciante fiori a 5 petali - P
proprietà astringenti, antidiarroiche, febbrifughe odontalgiche

FT 58 VIOLA MAMMOLA – *Viola odorata* - VIOLACEE
rizoma breve, foglie di forma ovale reniforme - P
espettorante, emolliente, emetico, sedativo, per la tosse e vie aeree.

PIANTE AROMATERAPICHE (AT)

AT 01 AGLIO - *Allium sativum* – L. - LILIACEE
foglie piane o quasi (non cilindriche), lisce, larghe +/- 10 mm - P
nella ipertensione arteriosa

AT 02 BASILICO - *Ocimum basilicum* – L. - LABIATE
foglie, da lanceolate a ovali, intere, con picciolo, verde chiaro - A
nell'affaticamento nervoso

AT 03 ERBA LIMONCINA - *Lippia citriodora* - Humb. - VERBENACEE
foglie intere, lanceolate, verticillate a 3-4, molto aromatiche - A
infuso di foglie come stomachico

AT 04 LAVANDA - *Lavandula spica* - L. - LABIATE
foglie lineari, sessili, le fiorifere (brattee) ovato-romboidali, rossastre - P
antisettico, analgesico, nelle affezioni delle vie respiratorie

AT 05 MAGGIORANA - *Origanum majorana* - L. - LABIATE
foglie picciolate, oblunghe, intere, grigio-vellutate sopra e sotto - P
decotto di sommità fiorite per stimolare l'appetito

AT 06 MELISSA - *Melissa officinalis* - L. - LABIATE
foglie opposte, ovate, dentato-crenate, verde chiaro - P
infuso di sommità fiorite per la cura dei reumatismi

AT 07 MENTA PIPERITA - *Mentha piperita* - L. - LABIATE
foglie opposte, ovato-oblunghe, seghettate con picciolo distinto - P
espettorante, antisettico, nelle atonie digestive

AT 08 ROSMARINO - *Rosmarinus officinalis* - L. - LABIATE
foglie lineari a margini rivoltati, bianco-tomentose disotto - P
tonico, stimolante, in alcune epatopatie

AT 09 SALVIA - *Salvia officinalis* - L. - LABIATE
foglie oblunghe-lanceolate, finemente increspate, verde-grigio - P
antisettica, digestiva, nella sudorazione eccessiva

AT 10 SANTOREGGIA DOMESTICA – *Satureja hortensis* – L. - LABIATE
foglie, opposte, sono lanceolate. I fiori - A
proprietà digestive, carminative, tonico-stimolanti

AT 11 TIMO - *Thymus vulgaris* - L. - LABIATE
foglie lineari a margini rivoltati, +/- tomentose disotto - P
antisettico, antibatterico, nelle infezioni intestinali

AT 12 ELICRISO (PERPETUINO) – Helichrysum italicum – ASTERACEE
foglie alterne con fine peluria, fiori gialli odore intenso - P
proprietà antistaminiche, antinfiammatorie, antifungine e astringenti.

ALTRE PIANTE FITOTERAPICHE (FT) PRESENTI NELL'AREA VERDE DELLA SCUOLA
(Vedere piantina topografica pag. 17)

Ci - CILIEGIO – Prunus cerasus
Ip - IPPOCASTANO – Aesculus hippocastanum
La - ALLORO, LAURO – Laurus nobilis
Li - LIGUSTRO – Ligustrum lucido
Oo - OLIVO – Olea europea

ALTRE PIANTE DI ORNAMENTO

Nome comune – Botanico – Famiglia

Agave Americana - Agave – Agavacee
Agave Attenuata – Agave attenuata - Agavacee
Aptenia Cordifolia – Mesembryantum cordifolium - Aizoacee
Cactus – Echinopsis tubiflora - Cactacee
Crassula – Crassula ovata – Crassulacee
Eonio – Aeonium arboreum - Crassulacee
Gladiolo – Gladiolus – Iridacee
Haworthia – Aworthia attenuata - Liliacee
Opunzia – Opuntia Ficus indica - Cactacee
Sedum Palmeri – Sedum compressum - Crassulacee
Sedum Pachyphyllum – Crassulacee
Sedum Rubrotinctum – Crassulacee
Sedum rupestre - Crassulacee
Semprevivo – Semprevivum tectorum – Crassulacee

MOMENTO DI MESSA A DIMORA, primavera 2015

18/3 Farfara, Primula, Tarassaco, Piantaggine lanceolata, Favagello
1/4 Malva, Celidonia, Parietaria, Rosmarino, Salvia
8/4 Allium, Basilico, Borsa del pastore, Verza
15/4 Borragine, Edera terrestre, Maggiorana, Melissa, Menta, Timo, Equiseto, Ruta, Verbasco
22/4 Altea, Acetosella, Margheritina, Polmonaria, Consolida, Gramigna
28/4 Achillea, Angelica, Bardana, Fragola, Pervinca,
6/5 Acetosa, Artemisia, Camomilla, Papavero, Piantaggine maggiore
13/5 Calendula, Erba S. Giovanni, Ortica, Ortica falsa, Santoreggia, Senape,

BREVE DIZIONARIO DI BOTANICA DELLE ERBE

Acantos	con punta
Ametistina	violetta
Anthus	fiore
Antirrynum	a forma di naso
Arvensis	dei campi
Aurum	dorato
Caesia	grigio verde
Cardo	arpione
Caulina	con fusto
Cerulea	turchino
Coclearia	a forma di cucchiaio
Corylus	nocciolo
Crenato	arrotondato
Cyanus	azzurro-verde
Decandra	con dieci stami maschili
Di-anthos	fiore degli dei
Echino	spinoso - come riccio
Edulis	commestibile
Epatica	a forma di fegato
Ericoides	come l'erica
Erigeron	che invecchia presto
Erioforo	lanuginoso
Eterofilo	diverso
Ficaria	a forma di fico
Fito-lacca	con colorante
Glauca	azzurro chiaro
Heliantus	del sole
Holostea	buona da mangiare
Ibrida	incrocio misto
Intybus	cicoria
Junceum	di giunco
Lacinia	frastagliata
Ligula	lingua
Luteo	giallo
Majus	grande
Nemorosa	pianta dei boschi
Nucifera	a forma di noce
Nummularium	come una moneta
Obovatum	a forma di uovo
Ocimoide	simile al basilico
Officinale	farmaceutico
Pennatosette	come penna, piuma
Procumbens	prostrata
Repens	rapido
Reptans	strisciante
Rubra	rossa
Sagittato	come saetta
Sativo	coltivato
Semplici	erbe medicinali
Sessile	senza peduncolo
Scilloide	con bulbo
Scolimus	che si attacca
Sepium	delle siepi
Tomentoso	lanuginoso
Tropaeum	trofeo
Tuberosus	con tubero

Tussilago	elimina la tosse
Umbellatum	prominente in centro
Vesca	mangereccio
Viridis	verde
Vulgaris	comune
Vulneraria	per le ferite

DIZIONARIO DELLE PROPRIETA' FITOTERAPICHE

Amaricante	rende amaro
antielmintico	vermifugo
Antisettico	uccide i microbi
Astringente	contrae i tessuti
Balsamico	emolliente vie respiratorie
Bechico	calma la tosse
Carminativo	contro i gas intestinali
Caustico	corrosivo
Colagogo	eccita la bile
Coleretico	stimola secrezione bile
Depurativo	purifica il sangue - diuretico
Diaforetico	sudorifero
Diuretico	purifica il sangue
Dysenterico	provoca diarrea
Emetico	provoca il vomito
Emmenagogo	favorisce le mestruazioni
Emolliente	calma le mucose
Espettorante	espelle le secrezioni mucose
Galattagogo	attiva la secrezione latte
Miorilassante	rilassa i muscoli
Rubefacente	provoca rossore sulla pelle
Stomachico	digestivo
Tonico	stimolante
Vulnerario	cicatrizzante

ESECUZIONE DEL PROGETTO “ORTO BOTANICO DIDATTICO”

L'OBD viene realizzato su circa 25 mq. nell'angolo N-O del cortile della scuola, in un quadrato verde incolto e con terra sassosa ma abbastanza fertile.

Le foto delle attività:

Alunni al lavoro, Orto a metà lavori, casetta-nido per cinciallegra, alunni classe 2F in visita il 13/5/2015



estratto bibliografia:

Orto botanico Livio Locatelli

Segreti e virtù delle piante medicinali, Reader's Digest

Si ringrazia per l'ausilio il dr. Maurizio Minuzzo, Orto botanico Livio Locatelli

ETIMOLOGIA DEI NOMI DELLE ERBE MEDICINALI DELL'OBD

Il nome delle piante, diverso da paese a paese, è un nome popolare o cosiddetto volgare, deriva dalle culture locali, dato dalla fantasia dell'uomo e la sua origine e significato è talvolta impossibile da conoscere.

La definizione del dizionario di **etimo** dal *gr. etymon = vero*, cioè il significato vero o, più facilmente, presumibile di un vocabolo attinto alla sua origine.

L'origine dei nomi nasce da lingue anche molto lontane nel tempo come il sanscrito, il greco o il latino e la loro etimologia è a volte incerta e molteplice. Il nome può derivare dal tipo di utilizzo della pianta (*enotera*) o dalla forma (*borsa del pastore*), dalle presunte qualità benefiche (*polmonaria*) simboliche (*iperico*) o magiche (*artemisia*).

Fu lo svedese Carl von Linné (1707-1778) latinizzato in Carlo Linneo che, nel 1735 fra molti botanici, classificò le piante attribuendo loro, oltre al nome Comune, il nome Scientifico in modo **“bi-nominale”** il primo per definire il **Genere (maisc.)**, il secondo la **specie (min.)**, e adottò il termine **“officialis”** per le piante ritenute medicinali; usò il latino, lingua allora utilizzata in Europa dai dotti.

Si vuole dare qui una breve indicazione delle etimologie più semplici delle piante dell'OBD.

Tabella delle piante fitoterapiche (ft) e aromaterapiche (at)

Ft .. Nome delle piante: Comune – Botanico (L)* - Famiglia – etimologia

Ft 01 Acetosa - Rumex acetosa L. - Polygonaceae – **dal sapore acidulo**

Ft 02 Acetosella – Oxalis acetosella L. - Oxalidaceae – **gr. Oxalis: acuto (acido)**

Ft 03 Achillea - Achillea millefolium L. - Compositae - **utilizzata da Achille**

Ft 04 Altea – Althaea **officialis** L. – Malvaceae – **gr. Althea: che cura**

Ft 05 Angelica - Angelica archangelica L. - Umbelliferae – **da Angelo (che guarisce)**

Ft 06 Artemisia - Artemisia vulgaris L. - Compositae – **sacra alla dea Artemide**

Ft 07 Bardana - Arctium lappa L. - Compositae – **gr. Arktos: orso, per il frutto peloso**

Ft 08 Borrachine - Borrago **officialis** L. - Borraginaceae – **lat. Borrachinem: sudorifero**

Ft 09 Borsa del Pastore – capsella Bursa pastori – Crucifere – **dalla forma del frutto**

Ft 10 Calendula - Calendula **officialis** L. - Compositae – **gr. Calende: mesi, per la fioritura continua**

Ft 11 Camomilla - Matricaria chamomilla L. - Compositae – **gr. Chamai-melon: mela (di terra)**

Ft 12 Celidonia - Chelidonium majus L. - Papaveraceae – **gr. Chelidon: rondine, creduto in uso alla rondine**

Ft 13 Cicoria Selvatica - Cichorium intybus L. - Compositae – **lat. Cichorea: radicchio**

Ft 14 Consolida Maggiore – Simphitum **officialis** – Borraginaceae – **consolidare, rafforzare**

Ft 15 Edera terrestre - Glechoma hederacea L. - Labiatae – **gr. Hadaereo: aderisco**

Ft 16 Equiseto - Equisetum arvense L. - Equisetaceae – **lat. Equis-setum: cavallo-crine**

Ft 17 Erba di S. Giov.– Sedum telephium (Spectabilis) L. – Crassulaceae – **lat. Sedo: sedare**

Ft 18 Enotera – Oenothera biennis – Onagraceae – **gr. Oinos: vino, usata come aroma nel vino**

Ft 19 Farfara - Tussilago farfara L. - Compositae – **lat. Tussill-agon: contro la tosse**

Ft 20 Fragola di bosco - Fragaria vesca L. - Rosaceae – **lat. Fragula: fragrante**

Ft 21 Gramigna - Cynodon dactylon L. - Graminaceae – **lat. Gramen: erba**

Ft 22 Iperico - Hypericum perforatum L. - Hypericaceae – **lat. Hyper-eikon: posta sopra-immagini**

Ft 23 Lassana – Lapsana communis – Composite – **lat. Laxare: lassare, purgativa**

Ft 24 Malva - Malva silvestris L. - Malvaceae – **lat. Malva, gr. Malachos: molle, ammorbiente**

Ft 25 Meliloto giallo - Melilotus **officialis** L. - Leguminosae – **lat. miele-loto**

Ft 26 Margheritina (Pratolina) – Bellis perennis L. – Composite – **lat. Bellus: grazioso**

Ft 27 Ortica - Urtica dioica L. - Urticaceae – **lat. Urere: bruciare, urticare**

Ft 28 Ortica Bianca - Lamium album L. - Labiatae

Ft 29 Papavero - Papaver rhoeas L. - Papaveraceae – **sanscrito: succo pernicioso**

Ft 30 Parietaria - Parietaria **officialis** L. - Urticaceae – **lat. Parietes: pareti, che cresce nei muri**

- Ft 31 Pervinca – Vinca minor L. – Apocinaceae – *lat. Vincire: legare, si avvince a steli*
- Ft 32 Piantaggine - Plantago major L. - Plantaginaceae - *lat. Planta: pianta*
- Ft 33 Polmonaria – Pulmonaria **officinalis** L. – Borraginaceae – **per le malattie dei polmoni**
- Ft 34 Primula – Primula veris L. – Primulaceae - *lat. Primulu: primo, fiore di primavera*
- Ft 35 Rucola – Eruca sativa – Crucifere - *lat. Urere: bruciare? perchè piccante*
- Ft 36 Ruta - Ruta graveolens L. - Rutaceae - *lat. Ruta, gr. Rhytor: difensore*
- Ft 37 Senape – Sinapis nigra – Crucifere – *lat. Sinapis*
- Ft 38 Tarassaco - Taraxacum **officinale** W. - Compositae - *gr. Tarasso: sanare*
- Ft 39 Verbasco - Verbascum thapsus L. - Scrophulariaceae - *lat. Virb: verga*
- Ft 40 Verbena - Verbena **officinalis** L. - Verbenaceae - *lat. Verbenae: rametti*
- Ft 41 Acanto – Acanto mollis – Acanthaceae – *gr. Akantha: spina*
- Ft 42 Alchechengio – Physalis alkekengi – Solanaceae – *gr. Physa: vescica (a forma di .)*
- Ft 43 Aloe Vera – Aloe perfoliata – Aloaceae – *gr. Holos: mare*
 e- Aloe arborescens – Aloe arborescens - Aloaceae
- Ft 44 Bella di Notte – Mirabilis jalapa – Nyctaginaceae – **per i fiori che si aprono di sera**
- Ft 45 Convolvolo – Convolvulus sepium – Convolvulaceae – *lat. Convolvolum: che avvolge*
- Ft 46 Favagello - Ranunculus ficaria – Ranunculaceae – *lat. Faba, foglie simili a quelle delle fave*
- Ft 47 Passiflora – Passiflora cerulea – Passifloraceae – *lat. Passio-flos: passione-fiore, per la forma*
- Ft 48 Portulaca – Portulaca oleracea – Portulacaceae – *lat. Portula: porticina, per la forma dei semi*
- Ft 49 Tagete – Tagetes patula – Asteraceae - *etrusco: Tagete?*
- Ft 50 Verza – Brassica oleracea – Crucifere – *lat. Viridis: verde*
- Ft 51 Viola del pensiero – Viola tricolor – Violaceae – *lat. Violam*
- Ft 52 Vite del Canada – Parthenocissus quinquefolia – Vitaceae – *lat. Vitem: curvare*
- Ft 53 Fico – Ficus carica – Moraceae – *lat. Ficum*
- Ft 54 Ginkgo - Ginkgo biloba – Ginkgoaceae – **che ha la foglia con due lobi**
- Ft 55 Mimosa – Acacia dealbata – Mimosaceae – *Lat. Mimum: mimo*
- Ft 56 Alloro – Lauro nobilis – Lauraceae – *lat. Laus: lode, per le qualità*
- Ft 57 Potentilla – Potentilla reptans – Rosaceae – *lat. Potens: forte, potente*
- Ft 58 Kalanchoe daigremontiana - Bryophyllum daigremontianum – Crassulaceae - *cin.: sviluppare*
- At - Piante Aromaterapiche**
- At 01 Aglio - Allium sativum L. - Liliaceae – *lat. Halo, oleo: che esala odore*
- At 02 Basilico - Ocimum basilicum L. - Labiatae – *gr. Basilicon: regio, pianta regale*
- At 03 Erba Limoncina - Lippia citriodora Humb. - Verbenaceae – **che odora di limone**
- At 04 Lavanda - Lavandula spica L. - Labiatae – *lat. Lavare (usata anticamente nei bagni)*
- At 05 Maggiorana - Origanum majorana L. - Labiatae – *gr. Oros-ganaos: monte-piace il m...*
- At 06 Melissa - Melissa **officinalis** L. - Labiatae - *gr. Melissa: che da miele, ape*
- At 07 Menta piperita - Mentha piperita L. - Labiatae – *gr. Mintha, una ninfa trsaformata in erba?*
- At 08 Rosmarino - Rosmarinus **officinalis** L. - Labiatae – *lat. Ros-marinum: rugiada di mare*
- At 09 Salvia - Salvia **officinalis** L. - Labiatae – *lat. Salviam: salvifica*
- At 10 Santoreggia domestica – Satureja hortensis . L – Labiate – *lat. Satureia: per la salute*
- At 11 Timo - Thymus vulgaris L. - Labiatae – *gr. Thymos: profumo, vitalità*
- AT 12 Elicriso (perpetuino) – Helichrysum italicum – Asteraceae – *gr. Helios-chrysos: sole-oro*

*) **L: catalogata da Linneo.**

BREVE STORIA DELLE ERBE MEDICINALI

L'uomo da sempre ha cercato di utilizzare le erbe ad uso medicinale; anticamente si ottenevano “pozioni” le cui virtù erano ritenute “magiche”, si hanno testimonianze di uso di erbe particolari, con ritrovamenti in siti preistorici, di pollini di achillea, centaurea, malvone ecc.

Gli Egizi nel 1500 a.c. coltivavano un giardino a scopo medicinale con oppio, incenso, mirra, finocchio, timo, ecc., piante aromatiche utilizzate anche per la mummificazione.

Nella Bibbia si descrivono piante “medicinali” come alloro, aglio, cumino, oleandro, menta, ortica.

Nella Grecia antica la conoscenza sulle erbe era medico-filosofica; il primo studioso conosciuto del mondo vegetale fu il greco **Teofrasto** (371-286 a.c.) che descrisse oltre cinquecento piante ed il loro uso medicinale.

A Roma **Dioscoride Pedanio**, nel 1° sec. d.c., scrisse il “*De materia medica*” raccogliendo tutte le conoscenze egiziane, greche, mediorientali e romane in un “erbario”.

Con la caduta dell'impero romano le informazioni sulle erbe medicinali si perdettero e fu solo attraverso le conoscenze arabe che ritornarono, anche con l'avvento delle “Crociate”, e che si conobbero gli scritti dello scienziato e filosofo arabo **Avicenna** (980-1037) e l'erbario di Dioscoride fu nuovamente conosciuto e utilizzato poi fino al 17° sec.

Nel Medio Evo l'uso delle erbe non era ancora scientifico ma influenzato da superstizioni e magie, la scelta era dettata anche dalla morfologia della pianta perciò la foglia a forma di cuore poteva curare i disturbi cardiaci, la linfa gialla curava l'itterizia, ecc.

Furono i monaci, unici detentori della cultura del momento, a coltivare le piante medicinali e a preparare unguenti, balsami, infusi, decotti, utilizzandole però anche in funzione delle loro qualità morali “simboliche”.

Una pagina rinascimentale del codice di Dioscoride e un erbario arabo.

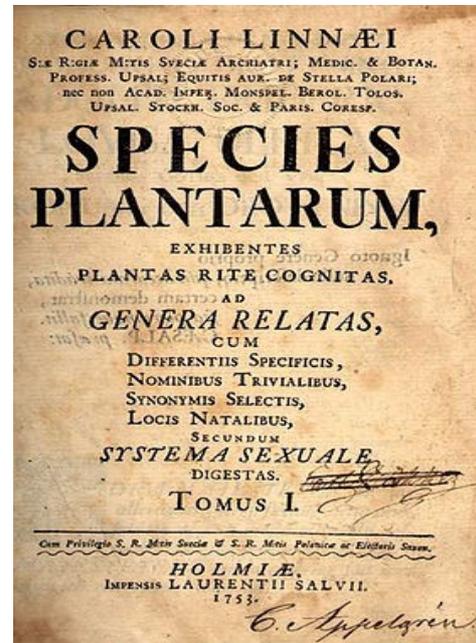
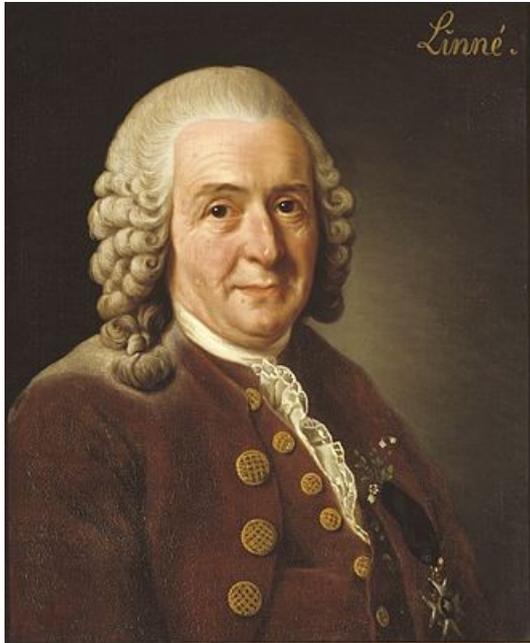


Nel Rinascimento **Paracelso** (1493-1544) medico e alchimista svizzero, fu il primo erborista moderno, poi con l'invenzione della stampa iniziò la diffusione di “Erbari” e si ebbe un forte risveglio di interesse per la medicina ed erboristeria.

Leonhart Fuchs (1501–1566) botanico tedesco, fu uno dei padri fondatori della botanica moderna, il cui nome è ancora oggi celebrato dalla Fuchsia (fucsia), il bellissimo fiore dall'omonimo colore. Nel 1543, Fuchs unì alla sua magistrale conoscenza botanica le ultime scoperte nel campo della medicina pubblicando il “*De Historia stirpium commentarii insignes*” un catalogo di quasi 500 tipi di piante corredate dalle loro proprietà medicinali, con grande accuratezza e precisione dei colori, e disponibile in copia di stampa anche oggi.

Nacquero allora in Europa anche gli orti botanici annessi alle Università e il primo fu quello di Padova nel 1545, con decreto del senato della repubblica di Venezia.

Numerosi furono gli erbari come quello di **Ulisse Aldrovandi** (1522-1605) per arrivare a quello più famoso del botanico e medico svedese **Carlo Linneo** (1707-1778) punto di partenza per la moderna nomenclatura.



Giungendo quindi ai nostri giorni, abbiamo un ritorno alle origini con il ritrovamento del cosiddetto **“uomo di Similau”** sul quale sono stati scoperti, nella zona lombare, dei tatuaggi a forma di linee e di croci; si tratta di **“tatuaggi terapeutici”** con l’inserimento di erbe medicinali in piccole incisioni fatte sulla pelle, vicino alla mummia, inoltre, fu trovato anche un contenitore con erbe medicinali.

