

## Tradizioni etno-farmacobotaniche nella provincia di Livorno: il territorio della Valle Benedetta

F. CAMANGI e P.E. TOMEI

**ABSTRACT** - *Ethno-pharmacobotanical traditions in the province of Leghorn (Tuscany): the territory of the "Valle Benedetta"* - There are many areas in Tuscany which still preserve their traditions regarding plants used in folk medicine. This research has been conducted in "Valle Benedetta", a part of the "Monti Livornesi", situated about 12-km south-east of Leghorn. Traditional medicine appears to be employed consistently in this area: 84 plant species, distributed among 38 different families are used. For some of them (*Asplenium adiantum-nigrum* L., *Brassica rapa* L., *Beta vulgaris* L. var. *crassa* (Alefeld) Helm, *Buxus sempervirens* L., *Cichorium intybus* L., *Cotyledon orbiculata* L., *Lactuca sativa* L., *Punica granatum* L. and *Sambucus nigra* L.) the use is unknown to officially recognized medicine.

*Key words:* ethno-pharmacobotany, Italy, Tuscany, Valle Benedetta (Leghorn)

Ricevuto il 25 Febbraio 2002  
Accettato il 27 Giugno 2002

### INTRODUZIONE

Numerose sono le ricerche etno-farmacobotaniche effettuate sul territorio italiano, allo scopo di preservare un prezioso retaggio di tradizioni fitoterapiche giunte a noi attraverso i secoli ed ora in via di rapida scomparsa. Anche in Toscana molte zone sono state indagate fornendo diverse notizie sull'uso delle piante nella medicina popolare (ANSALDI, TOMEI, 1997; BILIA *et al.*, 1990; CAMANGI, TOMEI, 1999; CAMANGI, UNCINI MANGANELLI, 1999; CAMANGI *et al.*, 2001; CHIAVONI, RAFFO, 1994; CHIESA *et al.*, 1993; CORSI *et al.*, 1981; CORSI, PAGNI, 1978; DE BELLIS, 1978, 1986; FERRI, 1961a, 1961b, 1977; MACCIONI *et al.*, 1997a, b; PAGNI, CORSI, 1979; PERNO, 1993; PERNO *et al.*, 1997; PIERONI, 2000; TOMEI, GASPARI, 1981; TOMEI *et al.*, 1988; TOMEI *et al.*, 1997; UNCINI MANGANELLI, TOMEI, 1995, 1996, 1997, 1998a, 1999a, b).

Oggi, dopo un relativo disinteresse nei confronti della fitoterapia, adombrata dal continuo progresso della chimica farmaceutica, si assiste ad una sua progressiva riaffermazione in veste rigorosamente scientifica. A testimonianza di ciò, moltissime piante sono attualmente utilizzate nella medicina ufficiale (FIRENZUOLI, 1998), sia nell'impiego diretto, sia come fonte di substrati per l'emisintesi di farmaci. Le indagini etno-farmacobotaniche ci forniscono,

dunque, preziose informazioni rivedibili nell'ottica di successive ricerche farmacologiche e fitochimiche, come già evidenziato da vari autori (BRUHN, HELMSTEDT, 1980; GASTALDO, 1989).

Il presente elaborato è il risultato di un'indagine realizzata nella Valle Benedetta, territorio situato a circa 12 km a sud-est di Livorno nel complesso collinare denominato "Monti Livornesi". Questo comprensorio presenta un'orografia caratterizzata da rilievi con altezza media di 300 m s.l.m. ed un profilo dolce in quanto costituiti da elementi che, per la loro natura geologica e pedologica, risultano facilmente erodibili, formati per la massima parte da un complesso di rocce sedimentarie argilloscistose variamente metamorfosate (MAZZANTI *et al.*, 1981). Qui si registra un clima umido di tipo B1, con temperature mitigate dalla vicinanza del mare e con precipitazioni autunnali-primaverili più frequenti rispetto alla fascia costiera, con un picco di piovosità nel mese di novembre e di aridità in luglio (VITTORINI, 1972; RAPETTI, VITTORINI, 1994). Nel comprensorio in esame troviamo due tipologie vegetazionali dominanti: la prima ascrivibile al bosco di sclerofille sempreverdi mediterranee, mentre la seconda inseribile nell'ambito dei boschi di latifoglie termofili. Compagno anche specie di chiara introduzione

antropica come *Robinia pseudoacacia* L., *Pinus halepensis* Miller e cenosi a *Pinus pinea* L. (ARRIGONI, 1998). Inoltre nelle parti cacuminali di taluni rilievi si differenziano le garighe, ambienti ideali per numerose specie vegetali ricche in oli essenziali.

#### MATERIALI E METODI

Questa ricerca si è svolta negli anni novanta e ripresa successivamente nel 2000. Per il reperimento delle informazioni sono state intervistate 52 persone del luogo, 15 maschi e 37 femmine, di età compresa fra i 35 e gli 85 anni, con prevalenza di soggetti anziani (75%), nei quali è risultata più viva la memoria delle tradizioni fitoterapiche. Per stimolare il ricordo abbiamo formulato un questionario riportando le patologie più comuni (influenza, ipertensione, stipsi, ecc.) nell'ambito delle quali le piante medicinali trovano applicazione. Nella raccolta di tali testimonianze sono state omesse accuratamente quelle notizie scaturite da una conoscenza legata agli attuali mezzi di comunicazione di massa (giornale, radio, televisione, ecc.) e quindi non proprie del sapere popolare. Inoltre, abbiamo posto particolare cura nell'enucleare anche tutte quelle informazioni derivate dal retaggio di un'antica e dotta medicina oggi caduta in dis-

uso (MATTIOLI, 1568; VITMAN, 1770).

Ogni singola entità vegetale utilizzata è stata raccolta e determinata tramite le chiavi analitiche della "Flora d'Italia" (PIGNATTI, 1982) o della "Flora Europaea" (TUTIN *et al.*, 1964-1980); è stato altresì compilato il relativo *exsiccatum*, oggi conservato nell'*Herbarium Facultatis Agrariae*, sezione Flora Economica Toscana, presso il Dipartimento di Agronomia e Gestione dell'Agroecosistema dell'Università di Pisa.

#### RISULTATI

I dati ottenuti, del tutto originali, sono stati elaborati e presentati, riferendoli alle singole specie, in un'apposita tabella (Tab. 1), indicando per ognuna di queste il nome scientifico, la famiglia di appartenenza, il nome comune, la droga utilizzata, gli usi ed infine le osservazioni che completano le informazioni da noi raccolte.

I risultati non sono stati volutamente messi a confronto con quelli di altre realtà locali toscane, perché le attuali conoscenze in questo settore sono ancora incomplete e frammentarie per consentire - a nostro avviso - correlazioni significative a tal proposito (UNCINI MANGANELLI, TOMEI, 1999c).

TABELLA 1

*Piante usate nella medicina popolare.*  
*Plants used in folk medicine.*

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
<i>Agrimonia eupatoria</i> L. <i>Rosaceae</i>	agrimonia, acrimonia	sommità fiorite	attivatore epatico, colagogo: l'infuso è assunto oralmente alla dose di due-tre bicchieri al giorno
<i>Allium cepa</i> L. <i>Liliaceae</i>	cipolla	bulbi	antiipertensivo, antisettico, bechico, lenitivo: per uso interno, il bulbo è posto in decozione nel latte per 10' ed usato come bechico; si prepara altresì uno sciroppo; la cipolla ingerita cruda è usata come ipotensivo e antisettico intestinale; per uso locale, mezzo bulbo o il suo succo, è applicato su punture d'insetto per prevenirne il gonfiore e lenirne il dolore
<i>Allium sativum</i> L. <i>Liliaceae</i>	aglio	bulbi	antiodontalgico, lenitivo, antiipertensivo, antidiarroico, antielmintico, antinevralgico, antisettico, bechico, uso domestico: il bulbo, chiamato volgarmente "testa" o "capo", è ingerito crudo per svolgere azione ipotensiva, vermifuga, antidiarroica ed antisettica; pestato e posto in acqua o nel latte tiepido, oppure sottoforma di decotto è usato come tossifugo e come antisettico intestinale; per uso esterno, i bulbetti sono tagliati e "sfregati" sulla fronte o sulle tempie in caso di emicrania; una frazione di "spicchio" posto nella carie dentale è un ottimo antiodontalgico; collane di solo aglio o con rametti di ruta ( <i>Ruta graveolens</i> L.) sono poste intorno al collo per allontanare i vermi dai bambini (ossiuri: <i>Enterobius vermicularis</i> ); i bulbi sono posti tra la frutta per ritardarne la maturazione
<i>Antirrhinum majus</i> L. <i>Scrophulariaceae</i>	bocca di leone	sommità fiorite	antinfiammatorio: il decotto è adoperato in impacchi per decongestionare la cute arrossata; quando il contadino raccoglie le "erbe" per alimentare gli animali ( <i>Medicago sativa</i> L., <i>Rubia peregrina</i> L., ecc.), alcune di queste sono in grado di irritare la pelle e allora, dopo la raccolta, si lava le mani con

(segue)

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
			tale preparato
<i>Apium graveolens</i> L. <i>Umbelliferae</i>	sedano	frutti	carminativo: l'infuso è somministrato oralmente alla dose di una tazza al termine di ogni pasto principale
<i>Asparagus officinalis</i> L. <i>Liliaceae</i>	asparago	turioni	diuretico: il decotto è assunto oralmente; allo stesso scopo, anche se gli effetti sono più blandi, vengono mangiati i turioni lessati e conditi; si utilizza allo stesso modo <i>Asparagus acutifolius</i> L., volgarmente chiamato asparagina o asparago selvatico
<i>Asplenium adiantum-nigrum</i> L. <i>Aspleniaceae</i>	erba eterizia, erba per l'eterizia	fronda	antivirale: la fronda essiccata viene polverizzata e somministrata oralmente nella terapia dell'epatite; la dose ottimale è di un cucchiaino da caffè/ die, per un totale di tre giorni; * questo uso è originale; infatti, di tale droga sono note solo le proprietà diaforetiche ed espettoranti (NEGRI, 1979; GASTALDO, 1987)
<i>Beta vulgaris</i> L. <i>Chenopodiaceae</i>	bietola, bietola selvatica	foglie	depurativo, lassativo: le foglie, consumate a guisa di spinaci, esercitano un effetto depurativo e regolatore delle funzioni intestinali
<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>crassa</i> (Alefeld) Helm <i>Chenopodiaceae</i>	rapa rossa, rapa	radici	bechico: la radice tuberizzata viene pulita, tagliata trasversalmente e la superficie interna incisa, in modo da ricavare una cavità che verrà riempita di zucchero; per tutta la notte dovrà rimanere all'aria aperta, meglio se c'è la luna piena, perché secondo la tradizione locale l'effetto terapeutico del preparato sarà potenziato; la mattina seguente nella cavità della radice si sarà prodotto uno sciroppo antitussivo; * questo uso è originale; infatti, a tale droga sono riconosciute solo le proprietà antinfiammatorie, ipoglicemicizzanti, antimicotiche, vitaminiche, epatoprotettive e normolipidemizzanti (NEGRI, 1979; NIELSEN <i>et al.</i> , 1996, 1997; RIVA, 1995; YOSHIKAWA <i>et al.</i> , 1996)
<i>Borago officinalis</i> L. <i>Boraginaceae</i>	borraggine	parti aeree	antinfiammatorio, integratore alimentare: il decotto è assunto oralmente come sfiammante dell'apparato intestinale, mentre come collutorio in caso di flogosi del cavo orofaringeo; in cucina è adoperato per preparare zuppe, passati di verdura, ecc.
<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>botrytis</i> <i>Cruciferae</i>	cavolo, cavolfiore	foglie	cicatrizzante, depurativo, antinfiammatorio, vasotonico: la nervatura della foglia viene schiacciata e posta per alcune ore sulle varici o sulle piaghe, per esercitare azione cicatrizzante; cataplasmi applicati sulla schiena risolvono la bronchite; le foglie lessate rappresentano un ottimo alimento depurativo
<i>Brassica rapa</i> L. <i>Cruciferae</i>	rapa	radici	bechico: cfr. <i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>crassa</i> (Alefeld) Helm; * questo uso è originale; infatti, a tale droga sono note solo le proprietà aperitive e vitaminiche (NEGRI, 1979; PENSO, 1993; PROSERPIO, 1997)
<i>Buxus sempervirens</i> L. <i>Buxaceae</i>	bosso	foglie	antinevralgico: cataplasmi applicati localmente sono impiegati in caso di sciatalgia; * questo uso è originale; infatti a tale droga sono riconosciute solo le attività lassative, antipiretiche, depurative, colagoghe, coleretiche, diaforetiche, diuretiche, cardiotoniche, sedative ed antielmintiche (DUKE, 1985; NEGRI, 1979; GASTALDO, 1987; PROSERPIO, 1997; RIVA, 1995)
<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi <i>Labiatae</i>	nepetella, nipitella, mentuccia,	sommità fiorite	spasmolitico, aromatizzante, uso domestico: l'infuso è adoperato come sedativo gastroenterico; rametti posti insieme alla frutta ne ritardano la maturazione; in cucina è usato per aro-

(segue)

(segue Tabella 1)

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
	erbetta		matizzare alcune pietanze a base di funghi, zucchine, lumache, ecc.
<i>Calendula officinalis</i> L. <i>Compositae</i>	calendula	capolini	disinfettante, depurativo, emmenagogo, lenitivo: il decotto è assunto oralmente per regolarizzare il ciclo mestruale e per attenuare i dolori addominali, mentre l'infuso come "depurativo del sangue"; dai capolini posti a macerare in olio d'oliva, per circa 10 giorni al riparo dalla luce, si ottiene un oleolito ottimo per disinfettare piccole ferite. Si utilizza anche la specie affine <i>C. arvensis</i> L.
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medicus <i>Cruciferae</i>	borsa del pastore	parti aeree	antemorragico: il decotto è bevuto per regolare il flusso mestruale; lo si utilizza altresì <i>post partum</i> per diminuire il rischio di emorragie
<i>Capsicum annuum</i> L. <i>Solanaceae</i>	peperoncino	frutti	antinfiammatorio: il frutto è bollito ed applicato localmente sui "geloni"
<i>Chelidonium majus</i> L. <i>Papaveraceae</i>	erba da porri erba dei porri	latice	cheratolitico: il latice estratto dagli steli o dalle foglie è posto su calli, verruche e porri; l'applicazione è ripetuta più volte, fino alla loro completa eradicazione
<i>Cichorium intybus</i> L. <i>Compositae</i>	radicchio, cicoria	foglie, pianta intera	antinfiammatorio, antiipertensivo, depurativo, integratore alimentare: l'infuso è assunto oralmente come sfiammante dell'apparato gastroenterico e come depurativo dell'organismo; il decotto preparato con l'intera pianta, alcuni vi aggiungono anche foglie di lattuga ( <i>Lactuca sativa</i> L.), è usato come ipotensivo; le foglie, raccolte prima della fioritura, sono consumate cotte insieme ad altre "erbe" di campo; la radice un tempo veniva tostata, macinata ed usata come succedaneo del caffè; * l'uso come antinfiammatorio è originale; infatti, a tale droga sono note solo le proprietà aperitive, coleretiche, eupeptiche, lassative, diuretiche, depurative e bradicardiche (AA.VV., 1994-95; AA.VV., 1996; BENIGNI <i>et al.</i> , 1962; GASTALDO, 1987; LODI, 1986; PARIS, MOYSE, 1971-81; PROSERPIO, 1997; RIVA, 1995)
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Rutaceae</i>	limone	frutti, succo	antidiarroico, antisettico, disinfettante, eupeptico, spasmolitico, vitaminico: per uso interno il succo è adoperato come astringente intestinale, mentre come collutorio antisettico del cavo orofaringeo è diluito con acqua; è usato altresì per disinfettare piccole ferite; con la "scorza" o con fette di limone si ottiene un decotto digestivo e sedativo gastroenterico (cfr. <i>Laurus nobilis</i> L.); il succo è adoperato per la sua ricchezza in vitamina C, come coadiuvante negli stati influenzali
<i>Clematis vitalba</i> L. <i>Ranunculaceae</i>	vitalba	foglie	antireumatico: le foglie sono pestate ed applicate sulle articolazioni affette da reuma
<i>Cotyledon orbiculata</i> L. <i>Crassulaceae</i>	erba grassa	foglie	risolvente: le foglie "sbucciate", ossia private dell'epidermide superficiale, sono pestate ed applicate sui foruncoli e piaghe per accelerarne la guarigione; * questo uso è originale; non sono state reperite informazioni fitoterapiche ufficiali
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>Rosaceae</i>	biancospino	fiori, frutti	antidiarroico, euipnico: il decotto preparato con i frutti è un ottimo astringente intestinale, somministrato per via orale alla dose di 1-2 tazzine al giorno; l'infuso ottenuto dai fiori è assunto oralmente per indurre il sonno

(segue)

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
<i>Cucumis sativus</i> L. <i>Cucurbitaceae</i>	cetriolo	frutti	antinfiammatorio, depurativo, eupeptico: la polpa fresca del frutto è applicata sul viso come decongestionante in caso di arrossamenti cutanei; mangiato crudo, meglio con l'epicarpo, è un ottimo depurativo; secondo alcuni intervistati aiuterebbe la digestione
<i>Cucurbita moschata</i> Duch. <i>Cucurbitaceae</i>	zucca	frutti, semi	antinfiammatorio, antielmintico, lenitivo: per attenuare i dolori mestruali si applicano sezioni di zucca nella regione inguino-addominale; cataplasmi preparati con la polpa e posti sul petto risolvono la bronchite; i semi, privati del loro tegumento esterno, sono mangiati assieme alle acciughe salate, come rimedio contro la tenia ( <i>Taenia</i> sp.pl.)
<i>Cupressus sempervirens</i> L. <i>Cupressaceae</i>	cipresso	galbuli, corteccia	antinfiammatorio, antireumatico, balsamico, tonico, uso veterinario: il decotto, preparato con le coccole immature, è adoperato in bagni tonificanti per gli arti dei bambini che si apprestano a compiere i primi passi; suffumigi con acqua bollente e strobili, esplicano un effetto balsamico sulle prime vie respiratorie; come antireumatico si usa la corteccia "ammollata" per alcune ore in acqua e successivamente applicata, con l'ausilio di una benda, all'arto interessato dal reuma; questo trattamento è eseguito anche a scopo veterinario, in special modo sugli arti dei cavalli; i galbuli ancora verdi sono fatti ingerire agli animali che presentano disturbi gastrointestinali
<i>Cynara cardunculus</i> L. subsp. <i>scolymus</i> (L.) Hayek <i>Compositae</i>	carciofo	foglie, radici	attivatore epatico, eupeptico: il decotto è assunto oralmente
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Poaceae</i>	gramigna	parti aeree, pianta intera	antinfiammatorio, antiipertensivo, diuretico, depurativo: il decotto è assunto oralmente come ipotensivo e sfiammante dell'apparato genitourinario; a tal fine si possono aggiungere altre entità vegetali come foglie di malva ( <i>Malva sylvestris</i> L.), di salvia ( <i>Salvia officinalis</i> L.) e di rosmarino ( <i>Rosmarinus officinalis</i> L.); è altresì adoperato come diuretico e come depurativo
<i>Daucus carota</i> L. <i>Umbelliferae</i>	carota, carota selvatica	frutti	aperitivo: l'infuso è usato per via orale
<i>Equisetum telmateja</i> Ehrh. <i>Equisetaceae</i>	coda cavallina, cucito, cucitoli	cauli sterili	antinfiammatorio, cicatrizzante, depurativo, rimineralizzante, diuretico, tonico, uso veterinario, uso domestico: il decotto, preparato facendo bollire i cauli sterili per 10'-20', esercita per via interna attività diuretica, sfiammante dell'apparato urinario, depurativa, nonché rimineralizzante in caso di fratture ossee; è altresì usato in bagni tonico-rinforzanti per gli arti dei bambini; la droga, essiccata e finemente polverizzata, è applicata sulle ferite come vulnerario; questo ultimo impiego è stato accertato anche in campo veterinario, specialmente da applicare sulle lesioni cutanee provocate da ectoparassiti ematofagi come zecche ( <i>Ixodes</i> sp.pl.) e tafani ( <i>Tabanus</i> sp.pl.); è adoperato anche come sbiancante dello smalto dentale; l'intera pianta è utilizzata per pulire pentole e bottiglie
<i>Eruca sativa</i> Miller <i>Cruciferae</i>	rucola	foglie	carminativo, depurativo: il decotto è assunto oralmente come carminativo; la pianta fresca è utilizzata, oltre che come alimento, anche per la sua azione depurativa
<i>Eryngium campestre</i> L. <i>Umbelliferae</i>	calcatreppolo	capolini	eupeptico, lassativo: l'infuso è utilizzato oralmente per ottenere un effetto lassativo, mentre il decotto come digestivo

(segue)

(segue Tabella 1)

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh <i>Myrtaceae</i>	eucalipto, ocalipite	foglie, fiori	balsamico, depurativo, spasmolitico: il decotto, preparato utilizzando 3-4 foglie in 200 ml d'acqua, è adoperato per via orale in caso di disturbi gastrointestinali; è altresì usato in suffumigi balsamici per le prime vie respiratorie; il decotto dei soli fiori è assunto oralmente come depurativo
<i>Ficus carica</i> L. <i>Moraceae</i>	fico	latice, siconio	cheratolitico, lassativo: il latice è posto su verruche o porri in quanto possiede proprietà caustiche; il trattamento deve essere ripetuto più volte, fino alla loro completa eradicazione; secondo la tradizione popolare, la foglia usata per ottenere il latice deve essere gettata lontano dal luogo di abitazione, altrimenti il problema dermatologico potrebbe ritornare; la marmellata, ricavata dai "frutti", è usata per svolgere una blanda azione lassativa
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller <i>Umbelliferae</i>	finocchio, finocchio selvatico	frutti	galattogogo, depurativo, spasmolitico, aromatizzante: per uso interno, il decotto è adoperato per aumentare la produzione del latte materno; i frutti e i rametti sono usati in cucina come aromatizzanti; la cultivar che si trova in commercio, lessata e mangiata, è un ottimo rinfrescante e sedativo gastroenterico
<i>Fraxinus ornus</i> L. <i>Oleaceae</i>	frassino, ornello	corteccia	uso veterinario: la corteccia è "ammolata" in acqua per un'intera notte; la soluzione così ottenuta è fatta bere agli animali che presentano disturbi intestinali, come flogosi e dissenteria
<i>Hedera helix</i> L. <i>Araliaceae</i>	edera	foglie	abortivo, risolvete, uso domestico: il decotto era somministrato oralmente come abortivo; foglie, fresche e contuse, sono applicate sui foruncoli per facilitarne la guarigione; il decotto è usato per risciacquare i capelli, per renderli più scuri e lucenti
<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) Don fil. <i>Compositae</i>	elicriso	capolini	bechico: il decotto è somministrato per via orale
<i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Guttiferae</i>	fiori gialli, iperico	fiori	cicatrizzante, emolliente, lenitivo, spasmolitico: i fiori sono messi a macerare in olio d'oliva per circa un mese, fino a quando l'olio avrà assunto una colorazione rossastra; tale preparato, detto "olio di iperico", è usato contro eritemi solari e bruciature; è altresì assunto oralmente come sedativo gastroenterico
<i>Juniperus communis</i> L. <i>Cupressaceae</i>	ginepro	galbuli	tonico, aromatizzante: il decotto è adoperato in bagni tonificanti per gli arti dei bambini che si apprestano a compiere i primi passi; in cucina le "bacche" sono usate per aromatizzare alcune pietanze a base di carne
<i>Lactuca sativa</i> L. <i>Compositae</i>	insalata, lattuga	foglie	antiipertensivo, depurativo, lassativo: le foglie consumate cotte esercitano azione depurativa e regolatrice dell'intestino; come ipotensivo cfr. <i>Cichorium intybus</i> L.; * l'uso come antiipertensivo è originale; infatti, a tale droga sono riconosciute solo le proprietà decongestionanti, calmanti e rinfrescanti (LODI, 1986; PROSERPIO, 1997)
<i>Laurus nobilis</i> L. <i>Lauraceae</i>	alloro	foglie	antipiretico, diaforetico, eupeptico, spasmolitico, aromatizzante, uso domestico: per uso interno, l'infuso è utilizzato come antipiretico e come diaforetico; come sedativo gastroenterico viene preparato un decotto misto a capolini di camomilla ( <i>Matricaria chamomilla</i> L.), foglie di salvia ( <i>Salvia officinalis</i> L.) e scorza di limone ( <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil.); le foglie messe tra la frutta tengono lontano gli insetti, conservandola più a lungo; in cucina si aggiungono alle vivande per

(segue)



Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
			la loro azione digestiva ed aromatizzante
<i>Lavandula angustifolia</i> Miller <i>Labiatae</i>	spigo, erba celeste, lavanda	fiori	analettico, antireumatico, balsamico, uso domestico: i fiori messi a macerare in olio d'oliva oppure in alcool, forniscono rispettivamente un oleolito e una tintura, da usarsi in frizioni antireumatiche; suffumigi, con i vapori esalati gettando la droga in acqua bollente, esplicano un'azione balsamica a livello delle prime vie respiratorie; l'aceto di lavanda, preparato mettendo la droga a macerare in aceto di vino bianco, frizionato sulle tempie, oppure inalato, serve per riprendere i sensi, in caso di svenimento; alcuni intervistati vi aggiungono anche della canfora; i fiori sono adoperati in vario modo per profumare la biancheria e gli ambienti domestici
<i>Linaria vulgaris</i> Miller <i>Scrophulariaceae</i>	linaiola	sommità fiorite	antinfiammatorio, uso domestico: il decotto è utilizzato in impacchi per eliminare il prurito e gli arrossamenti cutanei; un tempo i fiori erano adoperati per colorare, di giallo, le stoffe di lino e di cotone
<i>Linum usitatissimum</i> L. <i>Linaceae</i>	lino	semi	antinfiammatorio: cataplasmi applicati sul petto risolvono le affezioni bronchiali
<i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) O. Kuntze <i>Verbenaceae</i>	erba cedrina, cedrina	foglie	aperitivo, eupeptico: il decotto è assunto oralmente
<i>Lotus corniculatus</i> L. <i>Leguminosae</i>	ginestrino	capolini	euipnico: l'infuso è assunto oralmente
<i>Malus domestica</i> Borkh. <i>Rosaceae</i>	melo	pomo	vitaminico, uso domestico: sono lessati e mangiati come coadiuvante nel trattamento di stati influenzali; allo stesso scopo si prepara un decotto facendo bollire i "frutti" sbucciati e triturati; quelli acerbi sono posti negli armadi per profumare la biancheria
<i>Malva sylvestris</i> L. <i>Malvaceae</i>	malva, marva	foglie, sommità fiorite, radici	antinfiammatorio, antiipertensivo, antidontalgico, emolliente, uso domestico: il decotto, ottenuto dalle foglie o dai fiori, è usato come sfiammante dell'apparato gastroenterico, somministrato alla dose di due tazze al giorno; si utilizza altresì come collutorio in caso di flogosi del cavo orofaringeo, nonché in impacchi oculari per ottenere un'azione emolliente e decongestionante in caso di occhi arrossati; una foglia posta sul dente dolorante è in grado di svolgere azione antidontalgica; la radice è usata per sbiancare i denti; in caso di slogature cfr. <i>Matricaria chamomilla</i> L., mentre per ottenere un'azione ipotensiva e sfiammante dell'apparato urinario cfr. <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.
<i>Matricaria chamomilla</i> L. <i>Compositae</i>	camomilla, capomilla	capolini	antinfiammatorio, euipnico, spasmolitico, uso domestico: l'infuso è somministrato oralmente per facilitare il sonno e per sfiammare l'apparato intestinale; è altresì usato in impacchi oculari per decongestionare gli occhi arrossati; capolini uniti a foglie di malva ( <i>Malva sylvestris</i> L.) sono "scottati" in olio di oliva, al fine di preparare un impiastro da applicare localmente sulle slogature; come sedativo gastroenterico cfr. <i>Laurus nobilis</i> L.; l'infuso è usato per risciacquare i capelli, al fine di imbiondirli
<i>Melissa officinalis</i> L. <i>Labiatae</i>	melissa	parti aeree	euipnico, sedativo: il decotto è assunto oralmente
<i>Mentha x piperita</i> L. <i>Labiatae</i>	menta	foglie	antireumatico, depurativo, eupeptico, aromatizzante: le foglie, messe a macerare in alcool etilico permettono di otte-

(segue)

(segue Tabella 1)

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
<i>Myrtus communis</i> L. <i>Myrtaceae</i>	mirto	foglie, fiori	nera una tintura utile per frizionare gli arti affetti da dolori reumatici; l'infuso è assunto oralmente come depurativo e digestivo; in cucina si usa per aromatizzare le vivande
<i>Ocimum basilicum</i> L. <i>Labiatae</i>	basilico	foglie	eupeptico, aromatizzante: è adoperato in cucina per le sue proprietà aromatizzanti ed eupeptiche
<i>Olea europaea</i> L. <i>Oleaceae</i>	olivo, ulivo	foglie, frutti	antiipertensivo, lassativo, lenitivo, emolliente: il decotto, preparato con 20 foglie in circa 200 ml d'acqua, è utilizzato per via orale come ipotensivo; il medesimo risultato lo si ottiene "masticando" direttamente le foglie; l'olio di oliva è usato internamente per svolgere un blando effetto lassativo, mentre esternamente come lenitivo ed emolliente in caso di scottature
<i>Origanum majorana</i> L. <i>Labiatae</i>	maggiorana	sommità fiorite	eupeptico, aromatizzante: è addizionato a numerose vivande per le sue proprietà digestive ed aromatizzanti
<i>Origanum vulgare</i> L. <i>Labiatae</i>	origano	sommità fiorite	eupeptico, aromatizzante: è aggiunto in vari piatti per le sue proprietà aromatizzanti e digestive
<i>Papaver rhoeas</i> L. <i>Papaveraceae</i>	pittadonna, papavero	petali, capsule, semi	sedativo, bechico, euipnico, aromatizzante, integratore alimentare, uso domestico: il decotto, preparato con i petali oppure con le capsule immature, è bevuto prima di coricarsi per favorire il sonno, soprattutto nei bambini e nelle persone anziane; è altresì usato per sedare lievi stati di nervosismo; l'infuso e lo sciroppo, entrambi preparati dai petali, rappresentano ottimi rimedi per combattere la tosse; i semi sono posti sopra l'impasto del pane allo scopo di aromatizzarlo; un tempo i petali venivano adoperati, dalle giovani donne, per colorare o meglio per "pittare" le guance e le labbra di rosso; le foglie della rosetta basale sono consumate cotte in mescolanze o nella preparazione della zuppa
<i>Parietaria officinalis</i> L. <i>Urticaceae</i>	gambo rosso, erba da muro, vetriola	parti aeree, cauli	antinfiammatorio, depurativo, diuretico, lenitivo, uso domestico: al decotto e all'infuso, entrambi ottenuti dalle parti aeree della pianta o dai soli cauli, sono attribuite le proprietà diuretica, depurativa e sfiammante delle vie urinarie; esternamente è utilizzato per lenire il dolore provocato dalla puntura d'insetti, oppure dai peli urticanti dell'ortica, ponendo lo stelo "schiacciato" sulla parte interessata; l'intera pianta è usata per pulire e sgrassare le bottiglie e le damigiane
<i>Petroselinum hortense</i> Hoffm <i>Umbelliferae</i>	prezzemolo	parti aeree	abortivo, galattofugo: le foglie, fresche e contuse, sono poste sul seno per bloccare la produzione del latte materno; un tempo, per provocare l'interruzione di gravidanza si utilizzava il decotto in somministrazione orale
<i>Pinus halepensis</i> Miller <i>Pinaceae</i>	pino	resina, gemme	antireumatico, antisettico, balsamico, cicatrizzante, espettorante, uso veterinario: il decotto delle gemme è un ottimo espettorante; si impiega altresì sottoforma di suffumigi balsamici sulle prime vie respiratorie; la resina, riscaldata a "bagno maria", è unita a olio d'oliva o a sugna, per realizzare "cerotti" contro slogature e dolori reumatici; la stessa metodica è usata in campo veterinario, per disinfettare e facilitare la cicatrizzazione di piaghe

(segue)



Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
<i>Plantago</i> sp. pl. <i>Plantaginaceae</i>	tirafilo	foglie	risolvente: le foglie sono contuse ed applicate sui foruncoli per facilitarne la guarigione; si usa sia <i>P. major</i> L. che <i>P. lanceolata</i> L.
<i>Prunus avium</i> L. <i>Rosaceae</i>	ciliegio	peduncoli	antinfiammatorio, diuretico: il decotto è assunto oralmente per le sue spiccate proprietà diuretiche e sfiammanti dell'apparato gastrointestinale
<i>Punica granatum</i> L. <i>Punicaceae</i>	melograno, melagrana	foglie, fiori, radici	antelmintico, spasmolitico: il decotto preparato dalla cortecchia (15') è somministrato oralmente come tenifugo ( <i>Taenia</i> sp.pl.); tale preparato non è capace di uccidere il platelminto, lo immobilizza, pertanto, poi occorre assumere un drastico purgante per espellerlo dall'intestino; in caso di dolori gastroenterici si prepara un infuso, misto di foglie e fiori, da bersi in dose di 2-3 tazzine al giorno; * l'uso come spasmolitico è originale; infatti, a tale droga sono note solo le proprietà astringenti ed antelmintiche (BENIGNI <i>et al.</i> , 1962; FASSINA, 1995; FONT QUER, 1988; GASTALDO, 1987; NEGRI, 1979; PARIS, MOYSE, 1971-81; PROSERPIO, 1997; RIVA, 1995)
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Labiatae</i>	rosmarino, ramerino	foglie	antinfiammatorio, antiipertensivo, antireumatico, galattogogo, spasmolitico, tricoestimolante, aromatizzante: il decotto assunto oralmente esercita attività galattogena; è altresì adoperato per frizionare il cuoio capelluto come tricoestimolante; il decotto preparato aggiungendo anche foglie di salvia ( <i>Salvia officinalis</i> L.) svolge azione sedativa gastroenterica; il macerato alcolico è ottimo come antireumatico, mediante frizioni locali; come ipotensivo e come sfiammante cfr. <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.
<i>Rubia peregrina</i> L. <i>Rubiaceae</i>	erba dei conigli	parti aeree	eupeptico: l'infuso è assunto oralmente
<i>Rubus fruticosus</i> L. <i>Rosaceae</i>	more, rovo	foglie	antinfiammatorio: il decotto è un ottimo sfiammante intestinale, somministrato per via orale alla dose di due tazze al giorno
<i>Rumex crispus</i> L. <i>Polygonaceae</i>	romice, ronice	foglie	risolvente: le foglie sono pestate ed applicate sui foruncoli per accelerarne la maturazione
<i>Ruscus aculeatus</i> L. <i>Liliaceae</i>	pungitopo	turioni	diuretico: il decotto è assunto oralmente
<i>Ruta graveolens</i> L. <i>Rutaceae</i>	ruta	foglie, rametti	abortivo, antelmintico, eupeptico: rametti sono fatti annusare ai bambini come vermifugo (cfr. <i>Allium sativum</i> L.); sono altresì adoperati per aromatizzare i distillati alcolici, conferendo a questi un'azione eupeptica; l'infuso un tempo era bevuto per provocare l'aborto. Si usa anche <i>R. chalepensis</i> L.
<i>Salvia officinalis</i> L. <i>Labiatae</i>	salvia, sarvia	foglie	antinfiammatorio, antiipertensivo, aromatizzante bechico, eupeptico, spasmolitico: il decotto è usato come collutorio in caso di flogosi del cavo oro-faringeo; il decotto preparato nel latte è utilizzato come antitussivo; come ipotensivo e sfiammante cfr. <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers., mentre per l'azione sedativa gastroenterica cfr. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. e <i>Laurus nobilis</i> L.
<i>Sambucus nigra</i> L. <i>Caprifoliaceae</i>	sambuco, ornello	frutti, fiori	antibatterico, risolvente, antipiretico, diaforetico, lassativo, antinfiammatorio: i fiori venivano raccolti, seccati e mescolati all'impasto del pane per ottenere un preparato ritenuto curativo della "febbre intestinale" o tifoide ( <i>Salmonella typhi</i> );

(segue)

(segue TABELLA 1)

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
			il decotto dei fiori è somministrato oralmente come diaforetico e febbrifugo; è altresì adoperato in impacchi oculari come decongestionante; foglie, fresche e contuse, sono applicate sui foruncoli per accelerarne la guarigione; dai frutti si prepara una marmellata lassativa; *l'uso l'antibatterico è originale; infatti, a tale droga sono riconosciute le proprietà antipiretiche, antinfiammatorie, diaforetiche, galattogoghe, lassative, diuretiche, antinevralgiche e risolventi (AA.VA., 1994-95; AA.VV., 1996; BENIGNI <i>et al.</i> , 1962; DELLA LOGGIA, 1993; FONT QUER, 1988; FIRENZUOLI, 1998; GASTALDO, 1987; LODI, 1986; PARIS, MOYSE, 1971-81; RIVA, 1995; SENATORE, 2000; WEISS, 1996)
<i>Smilax aspera</i> L. <i>Liliaceae</i>	razaoli	radici	antinfiammatorio: il decotto, edulcorato con zucchero o miele, è utilizzato oralmente come sfiammante intestinale
<i>Solanum melongena</i> L. <i>Solanaceae</i>	melanzana	esocarpo	attivatore epatico: il decotto è assunto oralmente
<i>Solanum tuberosum</i> L. <i>Solanaceae</i>	patata	tuberi	antireumatico, antidontalgico, antinfiammatorio, lenitivo: per lenire il dolore provocato dalla puntura d'insetto o da una bruciatura viene posta sulla parte interessata una "sezione" di tubero; allo stesso modo in caso di dolori reumatici; una frazione di tubero posto nella carie dentale svolge azione antidontalgica; in caso di arrossamento degli occhi si applica localmente una "fetta" di patata
<i>Taraxacum officinale</i> Weber <i>Compositae</i>	piscialletto, soffione, radicchio	foglie, pianta intera	antinfiammatorio, depurativo, diuretico, integratore alimentare: il decotto è somministrato oralmente, alla dose di 2-3 tazze al giorno come diuretico, sfiammante e depurativo; ai bambini viene fatta "annusare" l'intera pianta per indurre la diuresi; le foglie sono consumate crude o cotte, normalmente in mescolanze
<i>Thymus vulgaris</i> L. <i>Labiatae</i>	timo, pippolino	foglie	spasmolitico, aromatizzante: il decotto è assunto oralmente come sedativo gastroenterico; in cucina è adoperato per aromatizzare numerose pietanze
<i>Urtica dioica</i> L. <i>Urticaceae</i>	ortica	parti aeree	antinfiammatorio, antireumatico, depurativo, tricosstimolante, diuretico, integratore alimentare: il decotto è un ottimo depurativo, diuretico e sfiammante dell'apparato intestinale e di quello genitourinario; contro i reumatismi le foglie sono "scottate" in acqua bollente e poste sulla parte dolorante; per rinforzare i capelli viene preparato un decotto assai denso ed usato per frizionare il cuoio capelluto 2-3 volte al dì; in cucina le foglie sono usate per preparare zuppe, frittate, polpette, ecc.; secondo un'antica tradizione popolare, per non subire l'urticazione, prima di raccogliere questa pianta bisogna strofinarsi le mani nei capelli
<i>Verbascum thapsus</i> L. <i>Scrophulariaceae</i>	tasso barbasso, tasso bardasso	foglie	antinfiammatorio: il decotto ottenuto facendo bollire le foglie per 5'-10' è somministrato, previa filtraggio per eliminare eventuali peli irritanti alle vie digerenti, alla dose di 2-3 tazze al giorno come sfiammante dell'apparato gastrointestinale e di quello urinario
<i>Verbena officinalis</i> L. <i>Verbenaceae</i>	verbena	sommità fiorite	aperitivo, depurativo, eupeptico: il decotto è utilizzato per via orale
<i>Vitis vinifera</i> L.	vite	foglie,	emostatico, tonico, disinfettante, analettico: le foglie sono

(segue)

Nome scientifico/famiglia	N. comune	Droga	Usi/ osservazioni
<i>Vitaceae</i>		frutti	applicate su piccole ferite per esercitare una leggera azione emostatica; il vino, bollito, è adoperato in bagni per tonificare gli arti dei bambini che si apprestano, per la prima volta, a camminare; l'aceto è utilizzato per disinfettare piccole ferite, oppure bevuto per eliminare il singhiozzo; è altresì adoperato per inalazione in caso di svenimento

## DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

Nella Valle Benedetta sono state individuate 84 specie vegetali, sia spontanee che coltivate, impiegate nella medicina popolare.

Da un punto di vista statistico, fra le proprietà terapeutiche riconosciute alle piante, la percentuale più alta spetta alle antinfiammatorie (15%), seguono le digestive (9%) e le spasmolitiche (7%), mentre in eguale misura le antiipertensive, le diuretiche, le anti-reumatiche, le lenitive e le bechiche (6%); con percentuali più basse, ma che comunque raggiungono nel loro complesso il 39%, troviamo quelle utilizzate a scopi minori (antisettici, cicatrizzanti, risolventi, euipnici, ecc.).

Fra le varie metodiche di preparazione dei rimedi popolari primeggiano la decozione in caso di somministrazione sistemica, e la semplice droga fresca e contusa in applicazioni locali per via esterna. Le droghe più usate sono le foglie, i fiori e i frutti; più raramente i semi, le resine e i latici.

Diverse piante medicamentose come *Matricaria chamomilla* L., *Urtica dioica* L., *Parietaria officinalis* L., *Allium cepa* L., *Allium sativum* L. e *Malva sylvestris* L. sono largamente conosciute ed utilizzate dalla maggior parte degli intervistati, indipendentemente dall'età e dal sesso. Altre, invece, sono adoperate da un numero ristrettissimo di persone; ne sono esempi *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus il cui decotto è assunto oralmente *post partum* per prevenire eventuali emorragie, ed ancora *Clematis vitalba* L. e *Buxus sempervirens* L. le cui foglie, in cataplasmi, esercitano rispettivamente un'azione antireumatica ed antinevralgica.

A volte, le manipolazioni e le modalità di utilizzo delle piante seguono riti superstiziosi; è il caso di *Brassica rapa* L. e *Beta vulgaris* L. var. *crassa* (Alefeld) Helm le cui radici tuberizzate sono usate nella preparazione di uno sciroppo bechico, il quale viene esposto alla luna piena per potenziarne l'effetto terapeutico.

Segnaliamo che alcune piante trovano applicazione anche in campo veterinario. A tal proposito ricordiamo: *Fraxinus ornus* L. dalla cui corteccia si prepara una soluzione da somministrare oralmente agli animali in caso di dissenteria; *Equisetum telmateja* Ehrh. la cui droga, essiccata e finemente polverizzata, è posta localmente sulle ferite per accelerarne la cicatrizzazione; la corteccia di *Cupressus sempervirens* L. è utilizzata a scopo antireumatico, mentre i galbuli immaturi nella cura delle affezioni dell'apparato gastrointestinale; ed ancora *Pinus halepensis* Miller la

cui resina è impiegata in cerotti risolventi da applicare sulle piaghe infette. Inoltre, dagli elementi raccolti, emerge che svariate entità vegetali (*Urtica dioica* L., *Cichorium intybus* L., *Taraxacum officinale* Weber, *Asparagus acutifolius* L., *Papaver rhoeas* L., *Borago officinalis* L., *Brassica oleracea* L. var. *botrytis*, ecc.) utilizzate a scopo alimurgico presentano anche spiccate proprietà medicinali. Questo dimostra, ancora una volta, che la tradizione contadina agisce con saggezza; infatti averle introdotte nell'alimentazione è il modo più semplice e naturale di beneficiare, non solo della componente nutrizionale, ma anche di quella terapeutica. Il binomio alimento e medicina, sfruttato da secoli nella tradizione popolare di questi luoghi, è oggi riproposto in veste moderna nel concetto di *phytoceuticals*: i metaboliti secondari, presenti nelle piante, assunti con l'alimentazione sono in grado, interagendo con l'organismo umano, di prevenire certe patologie, come ad esempio quelle a carico dell'apparato gastro-intestinale, diminuendo l'incidenza di stipsi, dispepsie e addirittura neoplasie colon-rettali.

Talune entità vegetali sono impiegate anche nell'ambito dell'economia familiare, per risolvere piccole problematiche del vivere quotidiano: ritardare la maturazione della frutta (*Calamintha nepeta* (L.) Savi, *Allium sativum* L. e *Laurus nobilis* L.), profumare la biancheria o gli ambienti domestici (*Malus domestica* Borkh. e *Lavandula angustifolia* Miller), pulire e sgrassare pentole e bottiglie (*Equisetum telmateja* Ehrh. e *Parietaria officinalis* L.), ecc.

Nella Tab. 1, le piante il cui uso è diverso o innovativo rispetto alla medicina ufficiale o alla letteratura farmaco-botanica più accreditata sono state evidenziate con un asterisco (\*); fra queste, di particolare interesse risultano *Asplenium adiantum-nigrum* L. e *Sambucus nigra* L.

*Asplenium adiantum-nigrum* L.

Notizia originale è l'uso popolare di questa pianta come antivirale: la fronda essiccata viene polverizzata e somministrata oralmente nella terapia delle epatiti; la dose ottimale indicata è di un cucchiaino da caffè/die, per un totale di tre giorni. Questa pratica non è stata mai censita per la Toscana (UNCINI MANGANELLI, TOMEI, 1999c), e neppure nel resto del territorio italiano (GASTALDO, 1987). Nel Pisano *Asplenium adiantum-nigrum* L. è conosciuto col nome vernacolare di "erba da fuoco" (CORSI, PAGNI, 1978), termine che sottolinea l'impiego di questa specie nel trattamento delle ustioni (UNCINI

MANGANELLI, TOMEI, 1998b); le fronde sono infatti cotte in olio d'oliva al fine di preparare un linimento da applicare localmente sulle bruciature. Nella medicina familiare l'infuso preparato dalle fronde, raccolte all'inizio dell'estate o in autunno, è usato come diaforetico, espettorante e coadiuvante nelle affezioni bronchiali (NEGRI, 1979; GASTALDO, 1987). L'attività antivirale quindi si mostra un'interessante indicazione per ulteriori studi fitochimici e farmacologici.

#### *Sambucus nigra* L.

L'uso dei fiori come antibatterico è innovativo: venivano seccati e mescolati all'impasto del pane per ottenere un preparato curativo delle "febbri intestinali" o tifoidi (*Salmonella typhi*). Il MATTIOLI (1568) nei suoi "Discorsi" annovera l'uso alimentare delle fronde nella cura del colera (*Vibrio cholerae*), mentre il VITMAN (1770) riporta l'impiego dell'infuso, preparato dai fiori, in caso di tubercolosi (*Mycobacterium tuberculosis*). L'attività antibiotica, attribuita a questa specie, è forse dunque un retaggio di un'antica medicina oggi caduta in disuso, ma non per questo da considerarsi priva di fondamento. La medicina ufficiale riconosce a questa pianta l'azione diaforetica, mediante un meccanismo favorente la sensibilità delle ghiandole sudorifere agli stimoli termici; pertanto trova applicazione nelle malattie da raffreddamento (AA.VV., 1994-95; DELLA LOGGIA, 1993); inoltre il sambuco è utilizzato per le sue proprietà antinfiammatorie, antinevralgiche ed antireumatiche (BENIGNI *et al.*, 1962). La droga, rappresentata dai fiori (*Sambuci flos*), è inserita nella Farmacopea Europea, mentre in Italia la ritroviamo nel Formulario Nazionale ("Specie composta al sambuco" e "Specie composta al tiglio"). Un tempo i frutti (*Sambuci fructus*) erano impiegati in tisane lassative e diuretiche (DELLA LOGGIA, 1993).

Altra interessante tradizione popolare, emersa in Toscana, è l'uso delle foglie e della corteccia nella cura di due patologie ad eziologia virale, la "febbre sorda" (*Herpes simplex labialis*) e il Fuoco di S. Antonio (*Herpes zoster*) (UNCINI MANGANELLI, TOMEI, 1995; ANSALDI, TOMEI, 1997; CAMANGI, UNCINI MANGANELLI, 1999); soddisfacenti sono le prime analisi *in vitro* di questa specie nei confronti del FIV, retrovirus dell'AIDS (CAMANGI, UNCINI MANGANELLI, 1999; UNCINI MANGANELLI, TOMEI, 1999d).

Per queste specie vegetali – come per altre il cui uso è risultato del tutto originale – è nostro interesse, in collaborazione con altri istituti di ricerca, condurre indagini biologiche e fitochimiche atte a verificarne l'attività terapeutica indicata ed il principio attivo responsabile, con l'obiettivo di individuare nuovi possibili farmaci di origine vegetale. E' nostra convinzione che quanto rimane della medicina popolare nei paesi industrializzati sia in grado di apportare, ancor oggi, un contributo alla medicina ufficiale, come del resto già indicato da altri autori (LASHERAS *et al.*, 1986; UNCINI MANGANELLI *et al.*, 2000).

*Ringraziamenti* - gli autori ringraziano quanti nella Valle Benedetta hanno dimostrato disponibilità nel fornire le notizie etnobotaniche in loro possesso, e la Dr.ssa R.E. Uncini Manganelli per le preziose indicazioni fornite nella fase di stesura del testo.

#### LETTERATURA CITATA

- AA.VV., 1994-95 - *Le monografie tedesche*. Voll. I-IV. Studio Edizioni, Milano.
- AA.VV., 1996 - *Repertorio fitoterapico. Refit 2<sup>a</sup> Ed.* O.E.M.F., Milano.
- ANSALDI M., TOMEI P.E., 1997 - *Specie vegetali selvatiche e coltivate di uso medicinale nella tradizione popolare delle Apuane settentrionali*. Atti Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Ser B, 104: 19-34.
- ARRIGONI P.V., 1998 - *La vegetazione forestale*. In: *Boschi e macchie di Toscana*. Ed. Regione Toscana.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E., 1962 - *Piante Medicinali: chimica farmacologica e terapia*. Voll. I-II. Inverni & Della Beffa, Milano.
- BILIA A.R., CIONI P.L., MORELLI I., 1990 - *I rimedi naturali di origine vegetale: piante di uso terapeutico, cosmetico e alimentare in Garfagnana*. ETS Editrice, Pisa.
- BRUHN J.G., HELMSTEDT B., 1980 - *Ethnopharmacology: objectives principles and perspectives*. In: *Natural products as medicinal agents*. Hippokrates Verlag Stuttgart, Strasbourg.
- CAMANGI F., TOMEI P.E., 1999 - *Piante medicinali nella tradizione popolare del Capannorese*. Comune di Capannori (LU). La Grafica Pisana, Buti (PI).
- CAMANGI F., UNCINI MANGANELLI R.E., 1999 - *Letnobotanica nel territorio di Capannori: stato delle conoscenze e nuove acquisizioni*. In: *Aspetti biologici del territorio del Comune di Capannori*. Studi Capannoresi, III: 177-224. La Grafica Pisana, Buti (PI).
- CAMANGI F., UNCINI MANGANELLI R.E., TOMEI P.E., 2001 - *L'uso delle piante nella medicina popolare del territorio di Collodi*. Acta Phytotherapeutica, IV (2): 58-65. Studio Edizioni, Milano.
- CHIAVONI M., RAFFO E.S., 1994 - *Ricerca etnobotanica nella provincia di Grosseto*. Tipografia La Stampa, Grosseto.
- CHIESA M.R., TOMEI P.E., UNCINI MANGANELLI R.E., 1993 - *Per un archivio della flora medicinale in Val di Serchio: proposta di automazione*. Studi Versiliesi, VI-VII (1988-89): 77-109.
- CORSI G., GASPARI G., PAGNI A.M., 1981 - *L'uso delle piante nell'economia domestica della Versilia collinare e montana*. Atti Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Ser. B, 87: 309-386.
- CORSI G., PAGNI A.M., 1978 - *Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale)*. 1. *Le piante della medicina popolare nel versante pisano*. Webbia, 33 (1): 159-204.
- DE BELLIS A., 1978 - *Erbe di Val d'Orcia*. Tipo Offset Cornicchia, Perugia.
- , 1986 *Uomini e piante dell'Amiata*. Editori del Grifo, Montepulciano (SI).
- DELLA LOGGIA R., 1993 - *Piante Officinali per infusi e tisane*. O.E.M.F., Milano.
- DUKE J.A., 1985 - *Handbook of medicinal herbs*. CRC Press, Florida.
- FASSINA G., 1995 - *Lezioni di farmacognosia: droghe vegetali*. Cedam, Padova.
- FERRI S., 1961a - *Flora medicinale del Senese*. Atti Accad. Fisiocr. Siena, Sez. Agr. Ser. II, 8: 71-78.
- , 1961b - *Le piante della provincia di Siena attualmente*



- usate nella medicina popolare. Atti XXI Congr. Int. Sci. Farm., Pisa, 1961: 485-521.
- , 1977 - *Le piante medicinali e fitoterapia nel territorio di Cetona e Sarteano (Siena)*. Webbia, 31: 105-115.
- FIRENZUOLI F., 1998 - *Fitoterapia 2ª Ed.* Masson S.p.A., Milano.
- FONT QUER P., 1988 - *Plantas medicinales el dioscorides renovado*. Editorial Labor, S.A. Barcelona.
- GASTALDO P., 1987 - *Compendio della Flora Officinale Italiana*. Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova.
- , 1989 - *Letnobotanica come fonte di informazioni rivedibili attraverso indagini farmacologiche*. Inform. Bot. Ital., 21: 121-122.
- LASHERAS B., TURILLAS P., CANARRUZABEITIA E., 1986 - *Etude pharmacologique preliminaire de Prunus spinosa L., Amelanchier ovalis Medicus, Juniperus communis L. et Urtica dioica L.* Pl. Méd. et Phytother., 20 (3): 219-226.
- LODI G., 1986 - *Piante officinali italiane*. Edagricole, Bologna.
- MACCIONI S., GUAZZI E., TOMEI P.E., 1997a - *Le piante nella medicina popolare del Grossetano. I. Le colline fra l'Ombrone e l'Albegna (Toscana)*. Atti Museo Storia Naturale della Maremma, 16: 25-46.
- MACCIONI S., TOMEI P.E., RAPETTI C., 1997b - *L'uso medicinale delle specie vegetali selvatiche e coltivate nella tradizione popolare della Lunigiana. I. Contributo*. Mem. Accad. Lunig. Sci. "G. Cappellini", LXVII-LXIX (1997-1999): 199-208.
- MATTIOLI P.A., 1568 - *I Discorsi di M. Pietro Andrea Matthioli, Senese medico Cesareo... nelli sei libri di Pedacio Dioscoride Anazarbeo sulla Materia Medicinale*. Venezia.
- MAZZANTI R., FOLCHINI I., DEMI V., CAVALLINI F., CANAVARO M., BILENCI A., 1981 - *Colline livornesi, studio di Parco*. Provincia di Livorno, Livorno.
- NEGRI G., 1979 - *Nuovo erbario figurato*. Hoepli, Milano.
- NIELSEN K.K., NIELSEN J.E., MADRID S.M., MIKKELSEN J.D., 1996 - *New antifungal proteins from sugar beet (Beta vulgaris L.) showing homology to non-specific lipid transfer proteins*. Plant Mol. Biol., 31: 539-552.
- , 1997 - *Characterization of a new antifungal chitin-binding peptide from sugar beet leaves (Beta vulgaris L.)*. Plant Physiol., 113: 83-91.
- PAGNI A.M., CORSI G., 1979 - *Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 2. Le piante della medicina popolare nel versante lucchese*. Webbia, 33 (2): 471-509.
- PARIS R.R., MOYSER H., 1971-81 - *Precise de Matière médicale*. Voll. I-III. Masson, Paris.
- PENSO G., 1993 - *Piante medicinali nella terapia medica*. O.E.M.F., Milano.
- PERNO L., 1993 - *Erbario elbano. Piante di uso medicinale*. Quaderni di S. Caterina, Vol. IV. Edizioni S. Caterina, Isola d'Elba (LI).
- PERNO L., CORSI G., MIRALDI E., 1997 - *Aspetti etnobotanici nel territorio di Rio nell'Elba*. Atti Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Ser. B, 104: 43-51.
- PIERONI A., 2000 - *Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy*. J. Ethno-pharmacol., 70: 235-273.
- PIGNATTI S., 1982 - *Flora d'Italia*. Voll. I-III. Edagricole, Bologna.
- PROSERPIO G., 1997 - *Il Nuovo Codex Vegetabilis*. Sinerga-Studio Edizioni, Milano.
- RAPETTI F., VITTORINI S., 1994 - *Carta climatica della Toscana centro-settentrionale*. C.N.R. Centro di studio per la Geologia strutturale e dinamica dell'Appennino. Pisa.
- RIVA E., 1995 - *L'Universo delle piante medicinali*. Ghedina & Tassotti Ed., Bassano del Grappa.
- SENATORE F., 2000 - *Oli essenziali*. EMSI, Roma.
- TOMEI P.E., GASPARI G., 1981 - *Indagini sulle zone umide della Toscana. XVI. Le piante officinali dei bacini palustri della Toscana settentrionale*. Atti Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Ser. B, 88: 175-195.
- TOMEI P.E., MACCIONI S., PRMIGIANI M., 1997 - *L'uso medicinale delle specie vegetali selvatiche e coltivate nella tradizione popolare della Lunigiana orientale. II. Contributo*. Mem. Accad. Lunig. Sci. "G. Cappellini", LXVII-LXIX (1997-1999): 209-221.
- TOMEI P.E., MONTI G., ONNIS A., 1988 - *Specie vegetali coltivate e spontanee di uso alimentare e medicinale nella tradizione popolare dell'Alta Garfagnana*. Pacini Editore, Pisa.
- TUTIN T.G., HEYWOOD V.H., BURGESS N.A., MOORE D.M., WALTERS S.M., WEBB D.A. - 1964/68/72/76/80, *Flora Europaea*. Voll. I-V. Cambridge University Press, Cambridge.
- UNCINI MANGANELLI R.E., CHERICONI S., BARAGATTI B., 2000 - *Ethnopharmacobotany in Tuscany: Plants used as antihypertensives*. Fitoterapia, 71: S95-S100.
- UNCINI MANGANELLI R.E., TOMEI P.E. 1995 - *Indagini farmaco-botaniche in Garfagnana (Lucca): il versante appenninico*. Atti Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Ser. B, 102: 3-18.
- , 1996 - *Indagini farmaco-botaniche in Garfagnana (Lucca): il versante apuano*. Atti Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Ser. B, 103: 63-80.
- , 1997 - *Indagini etno-farmacobotaniche nei Colli Pisani: da Guasticce a Palaia*. Quad. Scuola Spec. Sci. Tec. Piante Officinali, 1: 86-109. Tipografia Editrice Italiana, Pisa.
- , 1998a - *Indagini etno-farmacobotaniche nel Pistoiese*. Atti Mem. Accad. Tosc. Sci. Let. Colombaria, LXIII, Ser. XLIX.
- , 1998b - *Etno-farmacobotanica in Toscana: le erbe da fuoco, considerazioni preliminari*. Acta Phytotherapeutica, III (3): 2-5. Studio Edizioni, Milano.
- , 1999a - *Ethno-pharmacobotanical studies of the Tuscan Archipelago*. J. Ethno-pharmacol., 65: 181-202.
- , 1999b - *Le piante selvatiche nell'alimentazione e nella medicina popolare dei Colli Pisani*. Edizioni ETS, Pisa.
- , 1999c - *Documenti per la conoscenza delle tradizioni etno-farmacobotaniche in Toscana*. Accad. Lucchese Sci. Lett. Arti, LVIII. Ed. S. Marco Litotipo, Lucca.
- , 1999d - *Letnobotania in Toscana: stato attuale e prospettive future*. Inform. Bot. Ital., 31 (1-3): 164-165.
- VITMAN F., 1770 - *De medicatis herbarum facultatibus libera ex veteri Medicorum fide, ex probata nuperorum obserbatione, ex privato quarumdam gentium usu, methodo bothanico etc.* Faventiae.
- VITTORINI S., 1972 - *Ricerche sul clima della Toscana in base all'evapotraspirazione potenziale e al bilancio idrico*. Riv. Geogr. Ital., 79 (1): 1-30.
- WEISS R., 1996 - *Trattato di fitoterapia*. Aporie, Roma.
- YOSHIKAWA M., MURAKAMI T., KADOYA M., MUTSUDA H., MURAOKA O., YAMAHARA J., MURAKAMI N., 1996 - *Medicinal foodstuff. III. Sugar beet (1): Hypoglycemic oleanolic acid oligoglycosides, betavulgaroides I, II, III and IV, from the root of Beta vulgaris L.* (Chenopodiaceae). Chem. Pharm. Bull. (Tokyo), 44: 1212-1217.

RIASSUNTO - Molte zone della Toscana possiedono ancor oggi tradizioni legate all'uso delle piante nella medi-

cina popolare. Questa ricerca è stata condotta nella Valle Benedetta, territorio posto sui Monti Livornesi, a circa 12 Km a sud-est di Livorno. L'impiego della medicina tradizionale in questa area è ancora consistente; è stato accertato l'uso di 84 specie vegetali distribuite in 38 famiglie. In

alcuni casi (*Asplenium adiantum-nigrum* L., *Brassica rapa* L., *Beta vulgaris* L. var. *crassa* (Alefeld) Helm, *Buxus sempervirens* L., *Cichorium intybus* L., *Cotyledon orbiculata* L., *Lactuca sativa* L., *Punica granatum* L. e *Sambucus nigra* L.) l'uso è sconosciuto alla medicina ufficiale.

## AUTORI

*Fabiano Camangi, Paolo Emilio Tomei, Dipartimento di Agronomia e Gestione dell'Agroecosistema, Università di Pisa, Via S. Michele degli Scalzi 2, 56124 Pisa*