

CONTINUITA' SCUOLA ELEMENTARE-MEDIA

PROGETTO SERRA

AGGIUNGI

UN PO'

DI VERDE

ALLA TUA

SALUTE

ANNO SCOLASTICO 1998/99

SCUOLA ELEMENTARE GIOTTO – MANZONI

CLASSI QUINTE

INSEGNANTI RESPONSABILI

SALA CINZIA - ZEMA ANTONELLA

INDICE

INTRODUZIONE

EFFETTO SERRA

DENTRO E FUORI LA SERRA (APRILE

DENTRO E FUORI LA SERRA (MAGGIO)

SERMONE ANTICO

CURARSI CON LE ERBE OGGI

PIANTE COLTIVATE, PERCHE'

COME SI UTILIZZANO

**RIMEDI CON LE ERBE, DESCRIZIONE
DELLE SINGOLE PIANTE E CURIOSITA'
MEDICHE**

INTRODUZIONE

Per realizzare il nostro

“PROGETTO SERRA”

abbiamo dovuto attendere che arrivassero a scuola le attrezzature necessarie:

1 SERRA

RASTRELLI, PALETTE E ZAPPETTE

INNAFFIATOI

SEMENZI



Con l'aiuto dei nonni e

....



.....e a classi aperte abbiamo seminato alcune tra le piante medicinali più diffuse:

ANICE, BASILICO, CAMOMILLA,
FRAGOLA, LAVANDA, MENTA, ORIGANO,
ROSMARINO, RUTA, SALVIA, TIMO E
VALERIANA.

Ci siamo informati poi sulle loro caratteristiche e proprietà curative, ricercando per ognuna qualche ricetta .

Per rendervi partecipi delle nostre scoperte, abbiamo infine preparato per voi questo libretto contenente le schede delle piante sopracitate, dove potrete leggere per ognuna una breve descrizione correlata da un disegno, i luoghi dove trovarla, quando raccoglierla, quali parti utilizzare e le sue proprietà medicamentali con qualche curiosità che potrete sperimentare voi stessi.

Non abbiamo voluto sostituirci ai professionisti della materia, bensì avvicinarci ancora una volta al mondo della natura, ai suoi segreti e farvi partecipi di una nostra scoperta: la pillola non è riuscita ancora a sostituirsi in tutto e per tutto alla pianta, i cui benefici, a seconda delle necessità, sono reali, anche se **CURARSI CON LE ERBE** richiede tempo, pazienza e costanza, qualità che non sempre ci appartengono ancora!!

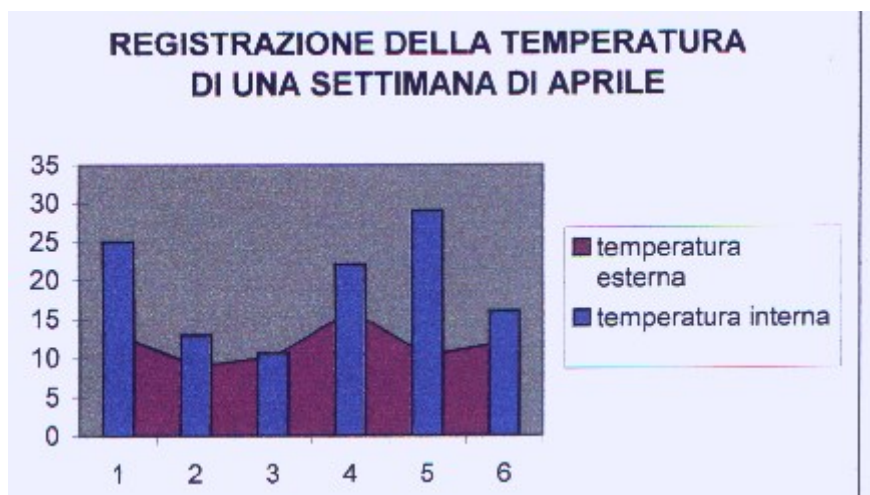
Durante questi mesi abbiamo innaffiato il terreno, misurato la temperatura interna ed esterna alla serra, abbiamo osservato crescere le piantine nei semenzai e al momento giusto le abbiamo trapiantate in piccoli vasi.

Alcuni di questi verranno portati alla Scuola Media “Fassi”, che ha preparato per noi un’aiuola speciale, che ritoveremo l’anno prossimo, quando saremo.....

IN PRIMA MEDIA!!

DENTRO E FUORI LA SERRA

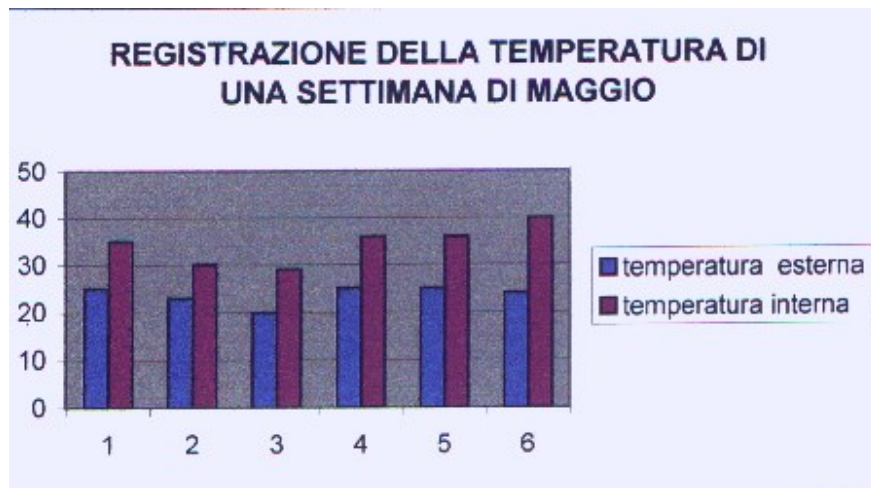
APRILE	che tempo fa?	temperatura esterna	temperatura interna	osservazioni
12	SOLE	13	25	Molta condensa
13	PIOGGIA	9	13	Poca condensa
14	SOLE	10,2	10,6	Molta condensa
15	SOLE	16	22	Molta condensa
16	PIOGGIA	10,3	29	Poca condensa
17	SOLE	12	16	Poca condensa



Se si presentavano giorni di pioggia, l'umidità sulle pareti della serra era inferiore rispetto ai giorni di sole. Anche la differenza tra la temperatura interna e quella esterna era minima.

DENTRO E FUORI LA SERRA

MAGGIO	che tempo fa?	temperatura esterna	temperatura interna	osservazioni
10	SOLE	25	35	Molta condensa
11	PIOGGIA	23	30	Molta condensa
12	SOLE	20	29	Molta condensa
13	SOLE	25	36	Molta condensa
14	SOLE	25	36	Il caldo aumenta
15	SOLE	24	40	Molto caldo



In questo mese la temperatura esterna è stata più elevata e l'umidità interna era maggiore. La temperatura interna in alcuni momenti della giornata arrivava anche a 40°, costringendoci a tenere aperta la porta e la finestra della serra durante il pomeriggio. Le piante sono cresciute molto e si sono irrobustite.

Un antico erbario incominciava così il suo sermone introduttivo:

Con le erbe,
non con le parole,
si cacciano le malattie;
con le erbe,
non con le parole,
si curano le membra;
con le erbe,
non con le parole,
si fanno medicine e unguenti;
con le erbe,
non con le parole,
si ristorano le forze del corpo!

CURARSI CON LE ERBE

Ai giorni d'oggi curarsi con le erbe può apparire assurdo: eppure infusi, decotti, tinture, tisane sono ancora oggi rimedi molto efficaci in numerose affezioni.

L'uso di curarsi con le piante è antichissimo; già l'uomo primitivo cercava di curare i suoi malanni ricorrendo a ciò che l'ambiente naturale gli offriva.

Con l'esperienza acquisita dalla vita quotidiana, tramandata di generazione in generazione, approfondita e migliorata nel tempo, l'uomo è riuscito a identificare le proprietà curative di molte piante e ad usarle nel modo più opportuno.

In epoca moderna l'industria farmaceutica, si è dedicata quasi esclusivamente a medicinali chimici; le proprietà delle erbe sono state dimenticate e per un po' di tempo sembrò che il regno vegetale non offrisse più alcun interesse in campo terapeutico.

Ai giorni nostri però si guarda con rinnovato interesse alle erbe medicinali: c'è un ritorno ai medicinali a base di sostanze vegetale e questa riscoperta è dovuta al fatto che, mediante apparecchiature tra le più specializzate e studi sempre più approfonditi, si è giunti ad una migliore conoscenza dei principi attivi contenuti nelle piante e del loro meccanismo di azione.

I principi attivi sono essenzialmente costituiti da sostanze amare, acidi, oli essenziali e molti di loro entrano nella composizione di numerosi prodotti farmaceutici, ma insieme ad essi nella pianta vi sono tante altre sostanze, non tutte ben conosciute, che servono a rendere più efficace l'effetto del principio stesso e a togliergli a volte la sua tossicità.

La fitoterapia, cioè l'arte di curarsi con le erbe, ha così assunto un nuovo valore ed è in netta ripresa in molti Paesi.

La sua riscoperta non rappresenta un passo indietro, un ritorno all'antico, ma piuttosto un ritorno ragionato alla natura.

COME SI UTILIZZANO LE PIANTE MEDICINALI?

DECOTTO



amentosa ottenuta facendo bollire in un cqua, la pianta o parti di essa, da cui si ipi attivi.

E' una bevanda medicamentosa ottenuta versando un liquido bollente , generalmente acqua, sulla pianta o sulle sue parti, da cui si vogliono estrarre i principi attivi.



CATAPLASMA

E' un medicamento ad uso esterno che si ottiene mescolando erbe medicinali con un liquido che può essere acqua, un decotto, un ...ione salina che ha un effetto emolliente e calmante.



I nze medicamentose ridotte o inalatorio. tengono o facendo bollire parti di vegetali o mettendo nell'acqua calda gocce di olii essenziali.



RIMEDI CON LE ERBE

<u>ANICE</u>	SINGHIOZZO? ALITO CATTIVO? CATTIVA DIGESTIONE?
<u>BASILICO</u>	MAL DI GOLA? STANCO E STRESSATO? MAL DI TESTA? INSONNIA?
<u>CAMOMILLA</u>	INSONNIA? SCOTTATURE? OCCHI STANCHI? CAPELLI SENZA RIFLESSI?
<u>FRAGOLA</u>	TOSSE? PELLE ARROSSATA? PROBLEMI INTESTINALI?
<u>LAVANDA,</u>	TOSSE? INAPPETENZA? INSONNIA?
<u>MAGGIORANA,</u>	CATTIVA DIGESTIONE? RAFFREDDORE? ASMA? STANCO E STRESSATO?
<u>MENTA</u>	CATTIVA DIGESTIONE? STANCO E STRESSATO?
<u>ROSMARINO</u>	MAL DI STOMACO? PRIME RUGHE? MAL DI TESTA?
<u>TIMO</u>	CATTIVA DIGESTIONE? VISO STANCO? PUNTURA D'INSETTO?
<u>SALVIA</u>	CATTIVA DIGESTIONE? SCOTTATURE?
<u>TIMO</u>	CATTIVA DIGESTIONE?
<u>VALERIANA</u>	ANSIA? PESO ECCESSIVO? CONTUSIONI?



LA STORIA

Nei capitoli di Carlo Magno, a proposito delle “ spezie “ nel commercio con l’Oriente , si parla già dell’estratto di Anice, l’anetolo .

Ne parlavano anche gli antichi Greci, come di uno dei prodotti più pregiati che venivano importati dai paesi caldi, dall’Arabia e dall’Egitto dove era coltivato fin dai tempi delle piramidi .

COME SI PRESENTA

Ha foglie inferiori arrotondate, dentate e con lunghi piccioli.

I suoi fiori sono bianchi , raccolti in ombrelle terminali; i frutti ovoidali, lunghi circa 4 mm., sono coperti di fitta peluria, caratteristica molto importante per distinguerli da quelli della cicuta (erba velenosa!). I semi hanno sapore aromatico e odore caratteristico, dovuto all’essenza che essi contengono.

DOVE SI TROVA

E’ una pianta originaria dell’Oriente .

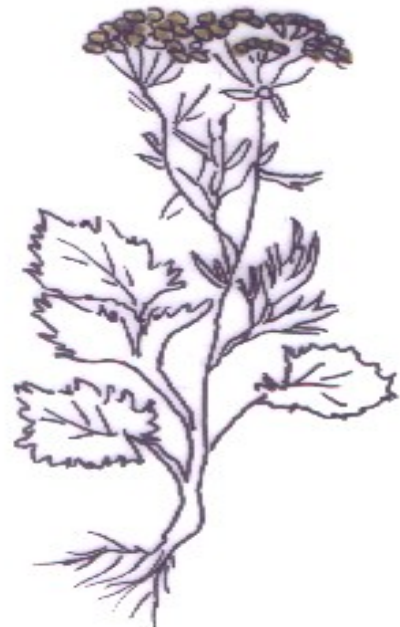
Cresce spontanea in Sicilia, viene largamente coltivata nelle regioni meridionali per i suoi innumerevoli usi medicinali.

PARTI UTILIZZATE

Si utilizzano soprattutto i semi.

VIRTU’ MEDICHE

L’Anice possiede virtù terapeutiche , analoghe a quelle della cicuta selvatica , soprattutto se la pianta cresce in paesi caldi .
I semi sono diuretici , eccitanti e vengono usati contro le affezioni delle vie respiratorie, i dolori di pancia e i disturbi del sistema digestivo.



CURIOSITA'

HIC!

HIC!!

HAI IL SINGHIOZZO?

Riduci i semi di Anice in polver
poca acqua e sorseggia lentamente il prodotto.

HAI PROBLEMI DI ALITO?

Metti a macerare 1 litro di
acquavite per 10 giorni, 30 g di
semi di Anice tritati , 8 g di chiodi
di garofano in polvere , 8 g di
cannella in polvere e 1 g di essenza
di menta.

Filtra tutto e conserva poi in una
bottiglia ben chiusa.

Prendine 10-15 gocce per tre o
quattro volte al giorno.



NON RIESCI A DIGERIRE?

Metti a macerare per 10-15 giorni in un
litro di vino bianco dolce 70 gr. di frutti
ben pestati.

Filtra la tintura vinosa attraverso una tela,
spremi e travasa in bottiglia.

Un bicchierino dopo i pasti ti farà sentire
meglio.

BASILICO

LA STORIA

E' una delle più note erbe aromatiche, sempre presente in cucina; definito “il re degli aromi”.

Le donne abissine se ne servono come cosmetico impastando le foglie tritate con burro e spalmandosene la faccia: serve a rendere la pelle più lucida e bella.

COME SI PRESENTA

Il basilico è una pianticella erbacea, originaria delle zone tropicali, comunissimo anche nei nostri orti e giardini.

Cresce bene in terreni leggeri, drenati e soleggiati.

Va innaffiato moderatamente e per farlo sviluppare è sufficiente un vaso in terrazzo.

I fiori tubolosi e bianchi compaiono alla fine di ottobre.

DOVE SI TROVA

Originario dell' Asia e dell' Africa, è stato po

PARTI UTILIZZATE

Del basilico si utilizzano le foglie e i fiori ch

VIRTU' MEDICHE

Il basilico, oltre che servire ad aromatizzare preparazione di rimedi medicinali.

Questa pianta contiene un olio essenziale, m giallastro.

Possiede anche una spiccata virtù sedativa e è indicato nelle vertigini o negli stati di debo delle attività gastro - intestinali, nella digesti stomaco



CURIOSITA'

HAI MAL DI TESTA?

Lascia in infusione per 15-20 minuti in 1 litro di acqua bollente 20-30 gr. di foglie fresche di basilico; oppure metti 3 gr. di foglie essiccate in una tazzina di acqua bollente.
Bevine 1 o 2 bicchieri dopo i pasti.

SEI STANCO E STRESSATO? NON RIESCI A DORMIRE?

Prepara un infuso: 5 gr. di foglie di basilico in 200 gr. di acqua bollente. In una tisana, unisci qualche cubetto di ghiaccio e di arancia.
Bevilo la sera prima di coricarti e...buon riposo!



HAI MAL DI GOLA?

Fai bollire 35 gr. di foglie secche o 100 gr. di foglie verdi di basilico in 500 gr. di acqua per 10 minuti. Fai raffreddare e utilizza il decotto per fare dei gargarismi.





LA STORIA

I Greci la chiamavano “MELA NANA “, perché aveva un caratteristico odore di mela; ed era importante fin dall’antichità la ritroviamo fin dai primi erbari.

Consacrata dagli Egizi al Dio Sole per le sue molteplici virtù benefiche, ancor oggi la ritroviamo in farmacia e nell’armadietto della nostra cucina.

COME SI PRESENTA

Una pianticella erbacea, annuale, con fusto eretto, sottile, ramificato, alto 30- 40 cm, foglie verdi divise in tante piccole lancine e fiori bianchi con centro di color giallo intenso e profumato, somiglianti a piccole margherite.

Al momento della fioritura emana un odore aromatico penetrante.

DOVE SI TROVA

E’ comune nei luoghi erbosi specialmente lungo i sentieri spontanea in pianura, in collina, nei luoghi incolti.

PARTI UTILIZZATE

Fiorisce da maggio ad ottobre. Per uso medico si raccolgono i fiori in piena fioritura e fatti seccare.

VIRTU’ MEDICHE

Contiene un principio amaro, sostanze resinose e altre sostanze che danno alla camomilla non solo un’azione sedativa intestinale e respiratorio, ma conferiscono a questa un’azione antinfiammatoria sulla quale agisce con efficacia.



CURIOSITA’

TI SEI SCOTTATO?

Preparati l’olio di camomilla.

Scalda a bagno-maria per 2 ore 20 gr di fiori secchi in 150 gr di olio d'oliva.

Spremi poi il tutto attraverso un panno e utilizza l'unguento ottenuto sulla scottatura, due o tre volte al giorno.

I TUOI OCCHI SONO STANCHI E ARROSSATI?

Applica impacchi di infuso tiepido con batuffoli di cotone idrofilo e mantienili per almeno 10 minuti. I tuoi occhi saranno più splendidi e sarà scomparsa ogni traccia di irritazione.

SOFFRI D'INSONNIA?

Preparati l'infuso di camomilla.

Lascia in infuso per almeno 15 minuti in una tazza d'acqua bollente un cucchiaino o un cucchiaio di fiori secchi.

Bevi poi l'infuso lontano dai pasti e meglio caldo prima di coricarti.

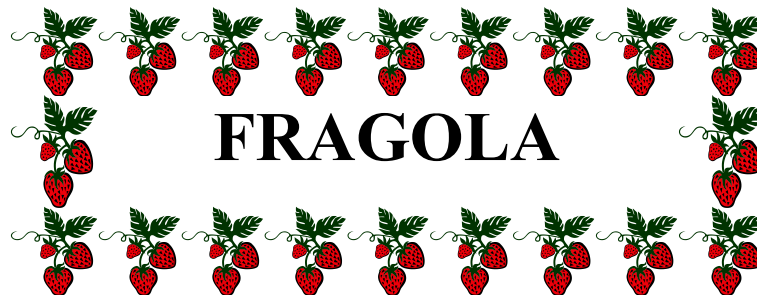


I TUOI CAPELLI HANNO PERSO I RIFLESSI?

Quando ti lavi i capelli mescola l'infuso di camomilla con lo shampoo normale.

I tuoi capelli si schiariranno leggermente e ritroveranno i riflessi dorati.





FRAGOLA

LA STORIA

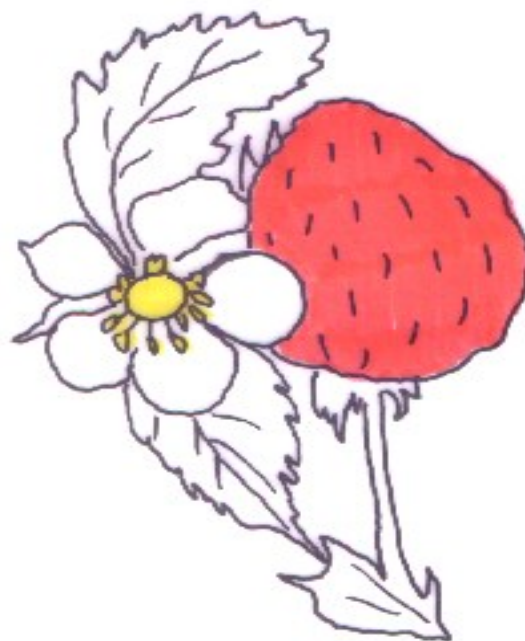
La fragola è tra i prodotti più deliziosi del bosco e della campagna ; ancora oggi è uno tra i più graditi frutti della natura, nonostante le sofisticazioni più ricercate .

Sono il ricordo dei secoli andati e delle antiche abitudini nutritive dell'uomo primitivo, insieme alla caccia. alla nesca e alla ricerca dei rimedi medicinali.

COME SI PRESENTA

La pianta della fragola ha rizoma strisciale da cui spuntano direttamente le foglie, trifogliate e lungamente picciolate, con sottili steli sui quali spuntano i fiorellini bianchi.

Il frutto di questa pianta è formato da un carpello carnoso, di color rosso vino a maturazione completa ha un caratteristico aroma , che lo rende parti



DOVE SI TROVA

La fragola cresce spontanea nei luoghi

PARTI UTILIZZATE

Nella medicina popolare vengono utilizzati i frutti, le foglie e lo stelo, freschi o anche seccati in piena aria.

Contengono vitamina C, proteine e sali minerali ed hanno un potere depurativo, diuretico e calmante.

CURIOSITA'

HAI LA TOSSE ?

Il decotto di fragola è perfetto !!

Si prepara così : 15 grammi di rizoma secco

di fragola, 15 grammi di rizoma di gramigna, da bollire per 10 minuti in 1 litro di acqua. Filtralo, addolciscilo e consumalo nella dose di 2–3 tazze durante la giornata.

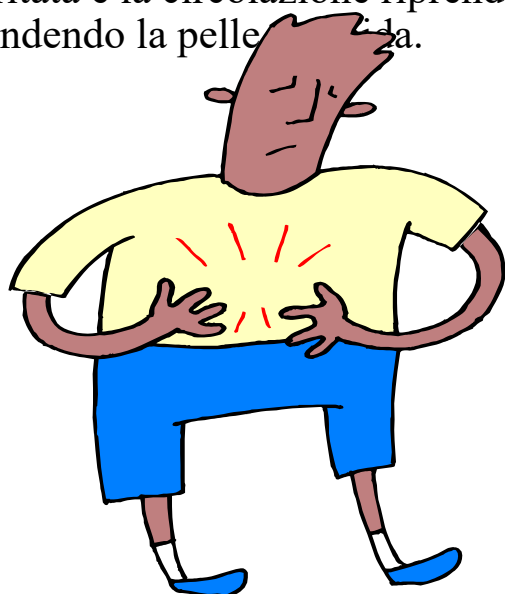
HAI PROBLEMI INTESTINALI?

Un ottimo sciroppo si prepara con 500 grammi di fragole e 1500 gr di sciroppo. Si fanno bollire a parte 800 gr di sciroppo e 1 litro d'acqua, si aggiungono poi le fragole, si lascia riposare per 24 ore; poi si fa passare attraverso un panno di cotone a leggera pressione.



HAI LA PELLE ARROSSATA?

Preparati un cataplasma pestando le foglie di fragola e scaldandole. Applicale sulla parte irritata e la circolazione riprenderà presto, rendendo la pelle sana.





LA STORIA

La lavanda è molto apprezzata per il suo aroma e per l'uso terapeutico che se ne fece fin dai tempi più remoti.

Il profumo di lavanda è preferito dalle persone gentili e ricche di sentimento. Usata principalmente come profumo, essa è anche un rimedio consigliato nei casi di insonnia, mal di testa., ecc.

COME SI PRESENTA

La lavanda è una pianta perenne, legnosa alla base, alto anche un metro, sormontato da una spiga fiorita profumata e di color violaceo, bianco, rossastro o rosa. Le foglie lineari e ricoperte da una fitta peluria sono arrotondate.



DOVE SI TROVA

La lavanda cresce spontanea nei boschi aridi e sulle colline mediterranee come in quelle submontane.

PARTI UTILIZZATE

Le sommità fiorite, colte da luglio a settembre, prima della spiga, vengono mondate e poi seccate in luoghi ombrosi e areati. Queste vanno conservate in vasi ben chiusi, contro l'umidità.

VIRTU' MEDICHE

È un eccellente sedativo nervoso, un buon antisettico e anche un calmante delle vie respiratorie. Talvolta viene usato per la cura del cuoio capelluto. È anche un meraviglioso profumo naturale, che spesso viene utilizzato per profumare la biancheria, al fine di allontanare gli insetti.

CURIOSITA'

HAI UNA TOSSE FASTIDIOSA?

Preparati un buon tè di Lavanda.

Lascia in infusione per pochi minuti, in 100 gr di acqua bollente, 1 cucchiaino di fiori; cola accuratamente attraverso una fine garza.

Bevine 3-4 tazzine al giorno, lontano dai pasti.

IL TUO BAMBINO E' INAPPETENTE?

L'olio dell'Abate Kneipp fa per te.

Fai macerare per un mese in 150 gr di olio d'oliva, 15 gr di fiori freschi, agitando spesso il contenitore.

Alla fine del mese colalo attraverso una tela.

Dai al tuo bambino una zolletta di zucchero due volte al giorno, dopo avervi versato 5 gocce.



SOFFRI D'INSOINIA?

Alla sera preparati un bel decotto calmante di lavanda.

Mescola 10 gr di lavanda con fiori di camomilla e valeriana, fanne bollire in 500 gr di acqua calda per 5 minuti.

Filtra con un colino, bevine una tazza prima di dormire, sogni l'oro!!





LA STORIA

La mitologia racconta di una Mintha, figlia di Cocito, di cui si era invaghito Plutone.

Mintha fu rapita e trasformata dalla gelosa Proserpina nell'erba profumata, che prese il suo nome. Le favole sono passate, ma la Menta ancora oggi sopravvive e riesce a farsi ricercare dagli appassionati amatori degli aromi silvestri.

COME SI PRESENTA

Si presenta come una pianta erbacea perenne, con radici molto sviluppate; le foglie sono opposte, ovaliformi, ed emanano un intenso aroma; i fiori sono riuniti in infiorescenza di color bianco-celestino.



DOVE SI TROVA

Raramente spontanea è coltivata negli orti, è comunemente coltivata per uso industriale.

PARTI UTILIZZATE

Foglie e sommità sono colte da giugno a ottobre, essiccate con precauzione per preservare colore e profumo. È uno dei prodotti che richiede molta mano d'opera.

VIRTU' MEDICHE

La menta piperita è molto ricca di mentolo.

È quello che procura una sensazione di freschezza molto particolare.

È un antisettico potente, la sua azione è stimolante e facilita la digestione.

CURIOSA'

NON HAI DIGERITO BENE?

Preparati un infuso con 4-5 gr di foglie fresche in 250 ml di acqua calda. Bevine una tazza da 25 cl dopo i pasti sentirai meglio e anche più rilassato!



HAI SCOPERTO LE PRIME RUGHE?

Per uso esterno prepara l'infusione, falla raffreddare

e versa nel bagno del viso, questa rassoda la pelle e agisce contro le rughe.



TI SENTI STANCO E AFFATICATO?

Preparati uno sciroppo che ti ridarà energia.

Metti 20 gr di foglie di menta in 100 gr di alcool a 70°, si lasciano per 24 ore, aggiungi 100 gr di acqua e 200 gr di sciroppo semplice.

Mescola tutto agitando, filtra fino ad ottenere un liquido limpido e di color verde chiaro, che oltre a rinfrescarti sarà un ottimo ricostituente.



LA STORIA

Una varietà di Origano selezionato e coltivato è la popolare Maggiorana , a proposito della quale una canzone diceva : << Se fiorisce sarò regina – con i miei zoccoli da contadina>> La veniva infatti attribuito il potere di recare fortuna.

COME SI PRESENTA

La Maggiorana è una pianta a stelo dritto e cespuglioso , che può raggiungere i 40 –60 cm di altezza; ha foglie verde cupo ovali alla base. Possiede fiori piccoli e rossi , riuniti in mazzetti a sommità dei rami . L'odore richiama quello della menta, ma il sapore più amaro.



DOVE SI TROVA

Questa pianta cresce spontanea, soprattutto nei campi sotto il caldo sole provenzale della Francia del sud.

PARTI UTILIZZATE

Della Maggiorana si utilizzano di preferenza i fiori e le foglie , che si raccolgono nel mezzo dell'estate, vengono seccate all'ombra e poi puliti .

VIRTU' MEDICHE

La Maggiorana si utilizza da secoli contro l'insonnia . E' anche un calmante contro la tosse e un digestivo.

CURIOSITA'

**SEI STANCO? VUOI
RILASSARTI?**

Fai un'infusione di tre cucchiaini da minestra di Maggiorana in un litro di acqua, lascia raffreddare e poi versa il liquido nella vasca da bagno.

Ne uscirai rilassato!

HAI IL RAFFREDDORE? SOFFRI DI ASMA?

Prepara un decotto lasciando bollire per pochi minuti sommità fiorite di Origano in un litro d'acqua. Aspirane i vapori per le narici più volte al giorno, con un panno.



INGERIRE BENE?

o di origano.
ti in un litro di acqua
mmità fiorite.
on un telo e bevine
asto.



LA STORIA

Fu il bel colore cilestrino dei suoi fiori a farlo denominare "rugiada del mare", ma anche il buon profumo aromatico, che conferisce a molte vivande. Carlo Magno l'ha citato nel suo Capitolato; la medicina araba e quella medioevale lo utilizzavano spesso; la regina di Ungheria ne preparava essa stessa il suo elisir!

COME SI PRESENTA

Il rosmarino ha un fusto legnoso, con foglioline numerose e lineari, i suoi fiori sono a corolla azzurrina. E' un arbusto sempreverde, molto ramificato, portante foglie coriacee dai margini rivoltati nella pagina inferiore, che è biancastra.

DOVE SI TROVA

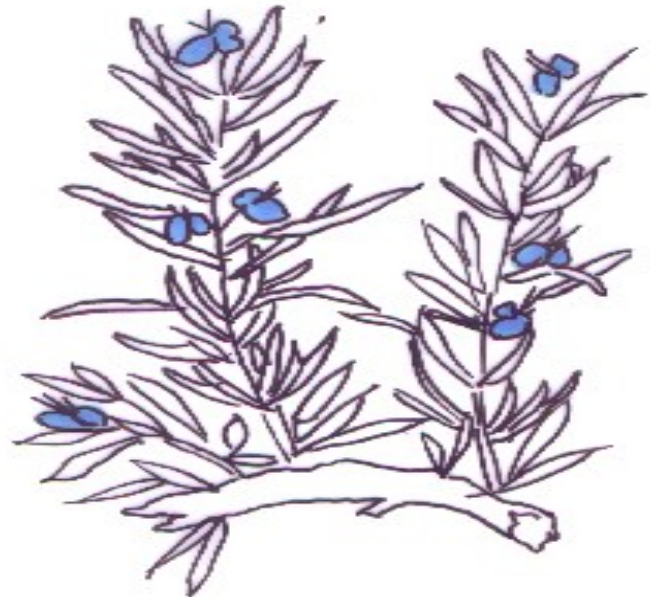
Fiorisce da marzo ad ottobre. Il rosmarino è comune in tutta la regione mediterranea, dal litorale alle macchie, tra le rocce e sui pendici, ramificati e pieni dal fogliame persistente.

PARTI UTILIZZATE

Si raccolgono foglie e sommità fiorite, per uso alimentare e medicinale. Si raccolgono in primavera - estate e poi la prima neve.

VIRTU' MEDICHE

Il rosmarino è all'origine di certi procedimenti. È un ottimo elisir di giovinezza ed un



CURIOSITA'

HAI MAL DI STOMACO?

Preparati un infuso di rosmarino con 5 gr di foglie in una

tazza di acqua bollente.
Bevilo caldo e zuccherato.



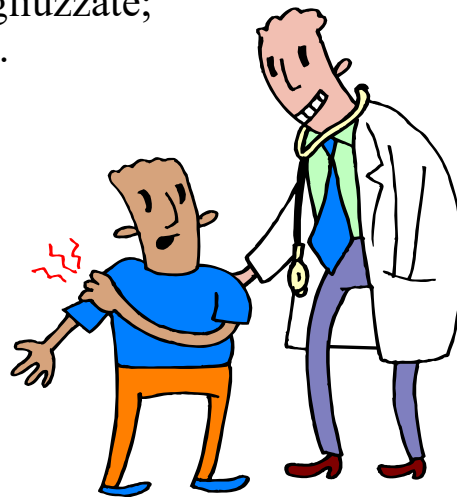
EUMATISMI

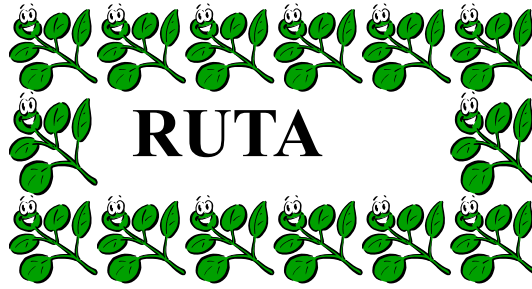
[?

rami di rosmarino e
e dolorante impacchi di

ESTA TI TORMENTA?

Lascia in infusione per 3-4 minuti in 60 gr.
di acqua bollente 3 gr. di foglie tagliuzzate;
colale e bevine 3-4 tazze al giorno.





LA STORIA

In Grecia i pittori mangiavano qualche foglia di Ruta, per migliorare e conservare la vista e distinguere meglio i colori. Era anche considerata un rimedio contro tutte le diavolerie e le stregonerie ed era una pianta che teneva lontano le vipere dai giardini e i topi dalle cantine.

COME SI PRESENTA

E' una pianta erbacea perenne di color verde glauco, facilmente riconoscibile per il suo odore caratteristico e per il sapore amarissimo. Ha foglie sparse e lanceolate; fiori gialli riuniti in un grande ciuffo terminale, con 4-5 logge contenenti numerosi semi.

DOVE SI TROVA

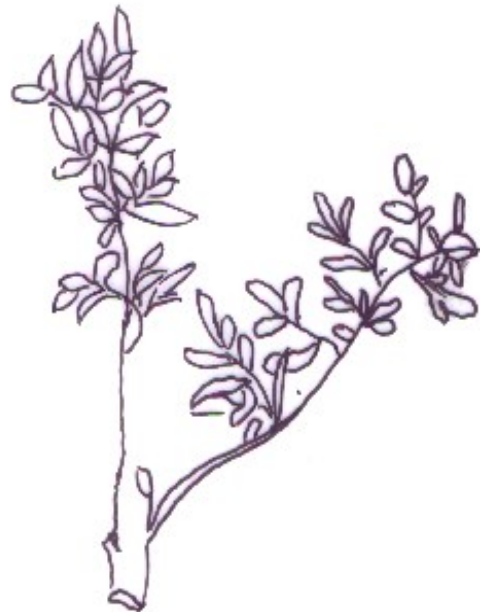
Cresce spontaneamente ed è piuttosto comune dal mare alla zona montana. Fiorisce da maggio ad agosto.

PARTI UTILIZZATE

Se ne raccolgono di preferenza le foglie poco fanno poi seccare all'ombra, ma abitualmente

VIRTÙ MEDICHE

Le foglie contengono un olio essenziale che ha antiemorragiche, antireumatiche e antisciatich. Occorre molta prudenza nell'uso della Ruta, p terapeutiche può causare gravi inconvenienti : nervoso, con vertigini, malessere, convulsioni



CURIOSITÀ

HAI SCOPERTO DI AVERE I VERMI?

Preparati un infuso di Ruta con 10 gr.di foglie fresche in una tazza di acqua fredda,

a macero per 24 ore; filtralo e poi utilizzalo a tazze.



MI DI VISTA ?

Infuso di Ruta: fai bollire 100 gr di foglie in acqua, filtra e adopera il liquido ottenuto come un

cataplasma. Sulla cornea qualche macchiolina causata da un contusivo. Espone l'occhio malato ai vapori del liquido bollente indirizzato verso l'occhio malato.

GUERIRE UN FORUNCOLO

cataplasma: avvolgi un pezzo di garza e pestate in una garza e applica il tutto sul foruncolo per almeno un'ora.

VUOI SBARAZZARTI DEI TOPI?

Metti alcuni mazzetti di ruta nei luoghi infestati, in prossimità dei passaggi o dei buchi, otterrai effetti sorprendenti, senza utilizzare veleni!





LA STORIA

“Salvia salvatrix, natura conciliatrix” ammoniva un detto antico.

Questa pianta non solo veniva usata in caso di malattia, ma anche contro i malefici.

Era infatti considerata un'erba sacra: “la pianta che salva”, salutare, indispensabile alla cucina e alla farmacia; questa fama non si è perduta.

Coltivarne qualche pianta nel proprio giardino appariva ai saggi dell'antichità come il pegno più sicuro di longevità e di salute .

COME SI PRESENTA

Pianta perenne, cespugliosa, con fusto legnoso alto non più di 1m, con foglie ovali, bislunghe, lanceolate, rugose, crenate al margine.

I fiori di color azzurro-viola sono raccolti i

DOVE SI TROVA

Spontanea in alcune regioni dell'Italia e in luoghi aridi e sassosi, esposti al sole.

Cresce fino a 800 metri di altitudine.

PARTI UTILIZZATE

Si utilizzano soprattutto le foglie, raccolte l'anno, ma soprattutto poco prima della fioritura, e conservate dopo essere state seccate.

VIRTU' MEDICHE

Si preparano sciroppi, estratti da usare in gargarismi e per fortificare le gengive deboli.



CURIOSITA'

TI SEI SCOTTATO ?

Preparati un bel decotto: 100 gr. di foglie in 500

gr. di acqua, di vino o di birra, per 5-10 minuti.
Puoi adoperarlo a scopo antisettico, su ferite, su
ture e contusioni.



TROPPO ?

va digestione ti consigliamo

te per 5 minuti , in 100 gr. di
5-6 foglie fresche; cola e
e bollente, dopo i pasti.

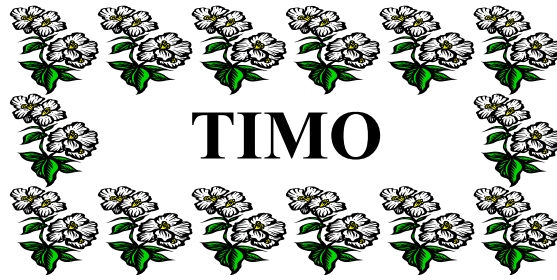
O? HAI BISOGNO DI UNA

CREMA!?

Preparati una pomata ad azione cicatrizzante e
antisettica: procurati 30 gr. di foglie, 30 gr. di
edera, 45 gr. di cera bianca e 250 gr. di strutto;
amalgama tutto a fuoco moderato.

Lascia raffreddare e spalma sulla “sbucciatura”.





STORIA

E' certo che il timo sia stato utilizzato, nell'antichità, per le sue molteplici virtù curative.

Gli uomini avevano imitato i conigli che ricorrono, al timo per combattere i gas intestinali e non certo per profumare la loro carne!!

COME SI PRESENTA

Il timo è una pianta spontanea delle regioni mediterranee. E' un arbusto alto 20-30 cm, dallo stelo legnoso e ramificato. Le foglie sono piccolissime, dai margini dentellati. I fiori di colore rosa o bianco sono riuniti all'attaccatura delle foglie.

DOVE SI TROVA

In tutte le regioni mediterranee, nei luoghi aridi e ben soleggiati, ma accetta volentieri anche il terreno fertile e ben irrigato.

PARTI UTILIZZATE

Si impiegano esclusivamente i fiori che si possono raccogliere in fioritura tra Aprile e Giugno. Essi devono essere fatti essiccare.

VIRTU' MEDICHE

In tutte le regioni del Mediterraneo il timo è sempre stato utilizzato per combattere diverse affezioni.

Questi usi non sono stati smentiti dalla medicina moderna. Il timo ha fatto un battericida di primo piano.

Combatte i gas intestinali. E' un buon disinfettante contro l'influenza.



CURIOSITA'

FAI FATICA A DIGERIRE?

In caso di cattiva digestione si consiglia l'infuso. Lascia in fusione per alcuni minuti, in un litro d'acqua bollente,

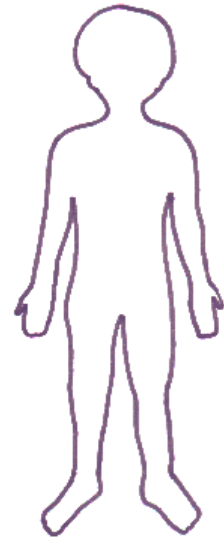
30-40 gr di pianta secca; filtra accuratamente attraverso una mussolina o passa per un colino a maglia fine. Bevine 3 tazze al giorno con l'aggiunta, a piacere, di o 2 cucchiaini di miele.

IL TUO BAMBINO E' STANCO E AFFATICATO?

Prepara un infuso di timo e versalo in un bicchiere con una manciata di di timo. Copri il bicchiere e lascia che il vapore si alzi.

TI HA PICCHIATO UN MOSCONE?

Elimina il sangue e poi friziona sulla parte alcune foglie fresche di timo.





LA STORIA

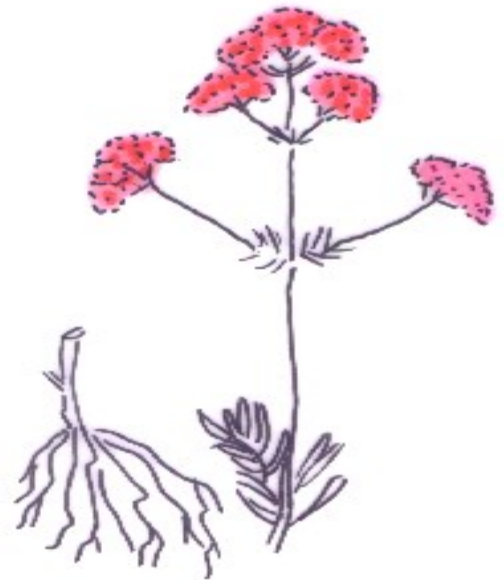
“Per aver la mente sana: pane e radice di Valeriana”, diceva il proverbio. Per gli antichi la mente sana era sinonimo di tranquillità. Già gli antichi Greci ne magnificavano le virtù, eppure non erano sottoposti agli stress di oggi. Spesso i tonici non sono solo sedativi, ma anche stimolanti. I gatti si rotolano sulle piante di Valeriana con una specie di furore e sappiamo che i popoli primitivi l’adoperavano per resistere alle fatiche e alla fa:

COME SI PRESENTA

Pianta erbacea perenne dal fusto alto 1 o 2 metri. I lobi lanceolati e dentati, sono disposte a due a due. I piccoli fiori, rosei o bianchi, molto odorosi, sono riuniti in cime alla sommità della pianta.

DOVE SI TROVA

Specie comune nei luoghi umidi dell’Italia settentrionale, nei corsi d’acqua, nei prati e nei boschi. Fiorisce da maggio a settembre.



VIRTÙ MEDICHE

Per uso medicamentoso si utilizzano le radici, raccolte in primavera o in autunno da piante di almeno 2 o 3 anni. Contiene valerina, acido valeriano e un olio essenziale, che danno alla Valeriana uno specifico potere tonico e sedativo, che agisce sul sistema nervoso. E’ indicatissima per l’insonnia, l’isterismo, gli stati depressivi, l’emicrania e le nevralgie varie.

CURIOSITA’

SOFFRI D’ANSIA?

Si consiglia la tisana.

Lascia in infusione dalla sera al mattino, in 100 gr di acqua bollente 2-3 g di radici ben polverizzate; cuoci per 2 minuti, lascia ancora in infusione per 15 minuti, poi cola e spremi.

Bevila tutta, calda, in 3 volte, con anice o menta.

ESOFAGO?

Se si soffre di reflusso gastroesofageo, è di grande aiuto il decotto di Valeriana. Lascia 50 gr di radici in acqua fredda per 5 minuti prima dei pasti principali, allo stomaco saturo e quindi l'assorbimento del cibo.

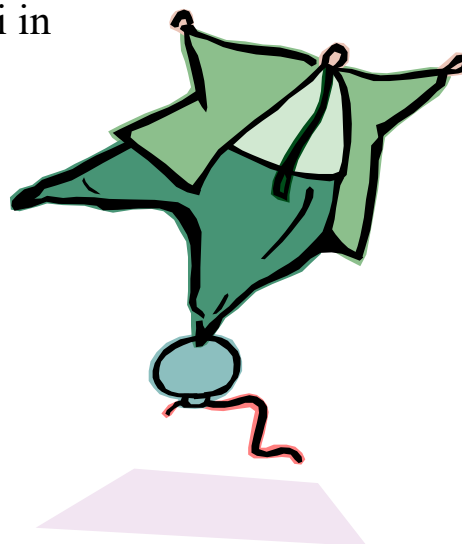


NOTTE?

Se si soffre di insonnia, preparati il decotto

di 80-100 gr di radici in

acqua bollente e macchi sulla parte



**IL LIBRO E' STATO REALIZZATO
DAGLI ALUNNI DELLE
CLASSI QUINTE
DELLE SCUOLE ELEMENTARI
GIOTTO E MANZONI DI CARPI**

**CLASSE
5B
GIOTTO**



**CLASSE
5A
GIOTTO**

**CLASSE
5
MANZONI**



Il presente documento è tratto dal sito web "Documentaria" del Comune di Modena: <https://documentaria.comune.modena.it>

Titolo: Progetto serra

Sottotitolo: Aggiungi un po' di verde alla tua salute

Collocazione: SC 60



Comune di Modena



Copyright 2022 © Comune di Modena.

Tutti i diritti sono riservati.

Per informazioni scrivere a: memo@comune.modena.it