

Collana Sapienza per tutti 8



# Le Piante Officinali e il Giardino dei Semplici all'Orto Botanico di Roma

*Andrea Bonito*



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ EDITRICE

2022

Copyright © 2022

**Sapienza Università Editrice**

Piazzale Aldo Moro 5 – 00185 Roma

[www.editricesapienza.it](http://www.editricesapienza.it)

[editrice.sapienza@uniroma1.it](mailto:editrice.sapienza@uniroma1.it)

ISBN 978-88-9377-226-6

Iscrizione Registro Operatori Comunicazione n. 11420

Finito di stampare nel mese di luglio 2022 presso Sapienza Università Editrice

La traduzione, l'adattamento totale o parziale, la riproduzione con qualsiasi mezzo (compresi microfilm, film, fotocopie), nonché la memorizzazione elettronica, sono riservati per tutti i Paesi. L'editore è a disposizione degli aventi diritto con i quali non è stato possibile comunicare, per eventuali involontarie omissioni o inesattezze nella citazione delle fonti e/o delle foto.

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording or any other information storage and retrieval system, without prior permission in writing from the publisher. All eligible parties, if not previously approached, can ask directly the publisher in case of unintentional omissions or incorrect quotes of sources and/or photos.

In copertina: Andrea Bonito, un'aiuola fiorita del Giardino dei Semplici all'Orto Botanico di Roma.

*Alla mia Famiglia,  
fulcro di ogni scelta  
e motivazione di ogni traguardo*



# Indice

Presentazione	xv
Prefazione	xvii
Introduzione	1
Le piante officinali	3
I principi attivi	5
Contenuto e variazione in principi attivi	11
Raccolta e conservazione	17
Le preparazioni erboristiche	19
Le piante tintorie	27
Il Giardino dei Semplici dell'Orto Botanico di Roma	31
Le specie caratterizzanti il Giardino dei Semplici	67
• <i>Acanthus mollis</i> L. (acanto)	68
• <i>Achillea millefolium</i> L. (achillea millefoglie, millefoglio)	70
• <i>Achillea ptarmica</i> L. (millefoglio palustre)	72
• <i>Adiantum capillus-veneris</i> L. (capelvenere)	74
• <i>Agrimonia eupatoria</i> L. (agrimonia)	76
• <i>Ajuga reptans</i> L. (bugola)	78
• <i>Alliaria petiolata</i> (M.Bieb.) Cavara & Grande (alliaria)	80
• <i>Allium cepa</i> L. (cipolla)	82
<i>Allium ampeloprasum</i> L. (porro)	
<i>Allium ascalonicum</i> L. (scalogno)	
<i>Allium schoenoprasum</i> L. (erba cipollina)	
• <i>Allium sativum</i> L. (aglio)	84
• <i>Aloe arborescens</i> Mill. - <i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f.	86
• <i>Aloysia citrodora</i> Palau (verbena odorosa, cedrina)	88
• <i>Althaea officinalis</i> L. (altea)	90

• <i>Amaranthus retroflexus</i> L. (amaranto comune)	92
• <i>Anchusa officinalis</i> L. (buglossa comune)	94
• <i>Anemopsis californica</i> (Nutt.) Hook. & Arn. (yerba mansa)	96
• <i>Aquilegia vulgaris</i> L. (aquilegia comune, amor nascosto)	98
• <i>Arctium lappa</i> L. (bardana maggiore)	100
• <i>Armoracia rusticana</i> P.Gaertn., B.Mey. & Scherb.(rafano)	102
• <i>Artemisia absinthium</i> L. (assenzio maggiore)	104
<i>Artemisia abrotanum</i> L. (abrotano)	
<i>Artemisia pontica</i> L. (assenzio gentile)	
<i>Artemisia vulgaris</i> L. (assenzio selvatico)	
• <i>Artemisia dracunculus</i> L. (dragoncello)	108
• <i>Arum italicum</i> Mill. (gigaro)	110
• <i>Asparagus officinalis</i> L. (asparago)	112
• <i>Asplenium ceterach</i> L. (cedracca)	114
• <i>Asplenium scolopendrium</i> L. (lingua cervina)	116
• <i>Ballota nigra</i> L. (cimiciotta comune)	118
• <i>Bellis perennis</i> L. (pratolina)	120
• <i>Beta vulgaris</i> L. (bietola comune, barbabietola)	122
• <i>Borago officinalis</i> L. (borragine)	124
• <i>Brassica oleracea</i> L. (cavolo)	126
• <i>Bryonia cretica</i> L. subsp. <i>dioica</i> (Jacq.) Tutin (vite bianca)	128
• <i>Calendula officinalis</i> L. (calendula)	130
• <i>Capparis spinosa</i> L. (cappero)	132
• <i>Capsicum annuum</i> L. (peperoncino)	134
• <i>Cardiospermum halicacabum</i> L. (cardiospermo)	138
• <i>Carum carvi</i> L. (cumino dei prati)	142
• <i>Centaurea benedicta</i> (L.) L. (cardo benedetto)	144
• <i>Centaureum erythraea</i> Rafn (centaurea minore)	146
• <i>Centranthus ruber</i> (L.) DC. (valeriana rossa)	148
• <i>Chelidonium majus</i> L. (celidonia)	150
• <i>Cichorium intybus</i> L. (cicoria)	152
• <i>Citrus × limon</i> (L.) Osbeck (limone)	154
• <i>Clinopodium nepeta</i> (L.) Kuntze (mentuccia)	156
• <i>Conium maculatum</i> L. (cicuta maggiore)	158
• <i>Corvallisaria majalis</i> L. (mughetto)	162
• <i>Coriandrum sativum</i> L. (coriandolo)	164
• <i>Cota tinctoria</i> (L.) J.Gay (camomilla per tintori)	166
• <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. (biancospino comune)	168



• <i>Crithmum maritimum</i> L. (finocchio marino)	170
• <i>Crocus sativus</i> L. (zafferano)	172
• <i>Cymbopogon nardus</i> (L.) Rendle (citronella)	174
• <i>Cynara cardunculus</i> L.(carciofo)	176
• <i>Datura stramonium</i> L. (stramonio)	178
• <i>Daucus carota</i> L. (carota)	180
• <i>Dictamnus albus</i> L. (dittamo)	182
• <i>Digitalis purpurea</i> L. (digitale rossa)	186
<i>Digitalis lanata</i> Ehrh. (digitale lanata)	
<i>Digitalis ferruginea</i> L. (digitale ferruginea)	
• <i>Diplotaxis tenuifolia</i> (L.) DC. (rughetta selvatica)	190
• <i>Dipsacus fullonum</i> L. (cardo dei lanaioli)	192
• <i>Drimia maritima</i> (L.) Stearn (scilla)	196
• <i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin & Clemants (farinello aromatico)	198
• <i>Ecballium elaterium</i> (L.) A.Rich. (cocomero asinino)	200
• <i>Echinacea angustifolia</i> DC. (echinacea)	204
• <i>Ephedra major</i> Host (efedra nebrodense)	206
• <i>Equisetum telmateia</i> Ehrh. (coda di cavallo)	208
• <i>Eschscholzia californica</i> Cham. (papavero della California)	210
• <i>Fagopyrum esculentum</i> Moench (grano saraceno)	212
• <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. (finocchio)	214
• <i>Fragaria vesca</i> L. (fragola)	216
• <i>Fraxinus ornus</i> L. (orniello)	
<i>Fraxinus excelsior</i> L. (frassino maggiore)	218
• <i>Fumaria officinalis</i> L. (fumaria)	220
<i>Fumaria capreolata</i> L. (fumaria bianca)	
• <i>Galega officinalis</i> L. (capraggine)	222
• <i>Galium mollugo</i> L. (caglio tirolese, caglio morbido)	224
• <i>Geum urbanum</i> L. (cariofillata)	226
• <i>Ginkgo biloba</i> L. (ginkgo)	228
• <i>Glaucium flavum</i> Crantz (papavero cornuto)	232
• <i>Glycyrrhiza glabra</i> L. (liquirizia)	234
<i>Glycyrrhiza echinata</i> L. (liquirizia setolosa)	
• <i>Gossypium herbaceum</i> L. (cotone)	238
• <i>Gratiola officinalis</i> L. (graziella)	242
• <i>Grindelia hirsutula</i> Hook. & Arn. (grindelia)	244
• <i>Hedera helix</i> L. (edera)	248

• <i>Helianthus tuberosus</i> L. (topinambur)	250
• <i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G.Don (elicriso, perpetuini d'Italia)	252
• <i>Hordeum vulgare</i> L. (orzo)	254
• <i>Humulus lupulus</i> L. (luppolo)	256
• <i>Hypericum perforatum</i> L. (iperico, erba di S. Giovanni)	258
• <i>Hypericum tetrapterum</i> Fr. (erba di S. Giovanni alata)	
• <i>Hypericum olympicum</i> L. (iperico del Monte Olimpo)	
• <i>Inula helenium</i> L. (enula campana)	262
• <i>Ipomoea purpurea</i> (L.) Roth (campanella turchina)	264
• <i>Iris x germanica</i> L. (giaggiolo paonazzo)	266
• <i>Iris pseudacorus</i> L. (giaggiolo acquatico, falso acoro)	268
• <i>Iris domestica</i> (L.) Goldblatt & Mabb. (giglio leopardo)	
• <i>Iris versicolor</i> L. (giaggiolo blu)	
• <i>Isatis tinctoria</i> L. (guado)	270
• <i>Lactuca virosa</i> Habl. (lattuga velenosa)	274
• <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. (lavanda vera)	276
• <i>Leonurus cardiaca</i> L. (cardiaca)	278
• <i>Linum usitatissimum</i> L. (lino coltivato)	280
• <i>Luffa aegyptiaca</i> Mill. (luffa)	282
• <i>Lysimachia arvensis</i> (L.) U.Manns & Anderb. (centonchio dei campi, mordigallina)	284
• <i>Malva sylvestris</i> L. (malva selvatica)	286
• <i>Malva multiflora</i> (Cav.) Soldano, Banfi e Galasso (malvone di Creta)	
• <i>Malva moschata</i> L. (malva moscata)	
• <i>Malva arborea</i> (L.) Webb & Berthel. (malvone maggiore)	
• <i>Marrubium vulgare</i> L. (marrubio)	290
• <i>Matricaria chamomilla</i> L. (camomilla)	292
• <i>Medicago sativa</i> L. (erba medica)	294
• <i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pall. (meliloto)	296
• <i>Melissa officinalis</i> L. (melissa)	298
• <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. (menta a foglie rotonde)	302
• <i>Mentha x piperita</i> L. (menta piperita)	
• <i>Menyanthes trifoliata</i> L. (trifoglio fibrino)	304
• <i>Myrtus communis</i> L. (mirto)	306
• <i>Nepeta cataria</i> L. (erba gatta)	308
• <i>Nicotiana tabacum</i> L. (tabacco)	310
• <i>Nigella damascena</i> L. (fanciulaccia, damigella scapigliata)	312

• <i>Ocimum basilicum</i> L. (basilico)	314
• <i>Olea europaea</i> L. (olivo)	316
• <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill. (fico d'india)	318
• <i>Origanum majorana</i> L. (maggiorana)	322
• <i>Origanum vulgare</i> L. (origano)	324
• <i>Oxalis corniculata</i> L. (acetosella corniculata)	326
• <i>Oxalis pes-caprae</i> L. (acetosella gialla)	
• <i>Paeonia mascula</i> (L.) Mill. (peonia maschio)	328
• <i>Paeonia officinalis</i> L. (peonia selvatica)	
• <i>Paeonia lactiflora</i> Pall. (peonia cinese)	
• <i>Papaver rhoeas</i> L. (rosolaccio)	330
• <i>Papaver somniferum</i> L. (papavero da oppio)	334
• <i>Parietaria judaica</i> L. (vetriola minore)	338
• <i>Passiflora caerulea</i> L. (fiore della passione)	340
• <i>Persicaria maculosa</i> Gray (poligono persicaria)	342
• <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss (prezzemolo)	344
• <i>Physalis alkekengi</i> L. (alchechengi)	346
• <i>Pimpinella anisum</i> L. (anice verde)	348
• <i>Plantago lanceolata</i> L. (piantaggine lanciuola)	350
• <i>Plantago major</i> L. (piantaggine maggiore)	
• <i>Plantago afra</i> L. (psillio)	
• <i>Portulaca oleracea</i> L. (porcellana)	352
• <i>Potentilla reptans</i> L. (cinquefoglia)	354
• <i>Primula vulgaris</i> Huds. (primula comune)	356
• <i>Prunella vulgaris</i> L. (prunella)	358
• <i>Pulmonaria officinalis</i> L. (polmonaria)	360
• <i>Punica granatum</i> L. (melograno)	362
• <i>Ranunculus bulbosus</i> L. (ranuncolo selvatico)	364
• <i>Ranunculus ficaria</i> L. (favagello)	366
• <i>Reseda alba</i> L. (reseda bianca)	368
• <i>Ricinus communis</i> L. (ricino)	370
• <i>Rosa gallica</i> L. (rosa rossa)	374
• <i>Rosa canina</i> L. (rosa canina)	
• <i>Rosmarinus officinalis</i> L. (rosmarino)	376
• <i>Rubia tinctorum</i> L. (robbia domestica)	378
• <i>Rubus idaeus</i> L. (lampone)	380
• <i>Rumex pulcher</i> L. (romice elegante)	382
• <i>Ruscus aculeatus</i> L. (pungitopo)	384

• <i>Ruta chalepensis</i> L. (ruta d'Aleppo)	386
• <i>Salvia officinalis</i> L. (salvia officinale)	388
• <i>Sanguisorba minor</i> Scop. (salvastrella minore, pimpinella)	390
• <i>Santolina chamaecyparissus</i> L. (santolina)	392
• <i>Saponaria officinalis</i> L. (saponaria)	394
• <i>Satureja montana</i> L. (santoreggia montana)	396
• <i>Sedum acre</i> L. (borracina acre)	398
<i>Petrosedum rupestre</i> (L.) P.V.Heath (borracina rupestre)	
• <i>Senecio vulgaris</i> L. (senecio comune)	400
• <i>Sesamum indicum</i> L. (sesamo)	402
• <i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke (silene rigonfia)	404
• <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn. (cardo mariano)	406
• <i>Sinapis alba</i> L. (senape bianca)	408
• <i>Smilax aspera</i> L. (stracciabraghe, salsapariglia)	410
• <i>Solanum nigrum</i> L. (erba morella)	412
<i>Solanum villosum</i> Mill. (morella pelosa)	
<i>Solanum tuberosum</i> L. (patata)	
• <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevis. (betonica comune)	416
• <i>Sulla coronaria</i> (L.) BHChoi e H.Ohashi (sulla)	418
• <i>Symphytum officinale</i> L. (consolida maggiore)	420
• <i>Tanacetum balsamita</i> L. (erba amara)	422
<i>Tanacetum vulgare</i> L. (erba amara selvatica)	426
• <i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch.Bip. (matricale)	430
• <i>Taraxacum officinale</i> F.H.Wigg. (tarassaco)	432
• <i>Teucrium chamaedrys</i> L. (camedrio)	432
• <i>Thymus vulgaris</i> L. (timo)	434
<i>Thymbra capitata</i> (L.) Cav. (timo arbustivo)	
<i>Thymus serpyllum</i> L. (serpillo)	
• <i>Triadica sebiferum</i> (L.) Small. (sego cinese)	438
• <i>Tribulus terrestris</i> L. (tribolo terrestre)	440
• <i>Trigonella foenum-graecum</i> L. (fieno greco)	442
• <i>Urtica dioica</i> L. (ortica comune)	444
<i>Urtica membranacea</i> Poir. ex Savigny (ortica caudata)	
• <i>Valeriana officinalis</i> L. (valeriana)	448
• <i>Verbascum thapsus</i> L. (tasso barbasso)	450
<i>Verbascum sinuatum</i> L. (verbascio sinuoso)	
• <i>Verbena officinalis</i> L. (verbena)	454
• <i>Vinca minor</i> L. (pervinca minore)	456

• <i>Viola odorata</i> L. (mammola)	458
• <i>Visnaga daucoides</i> Gaertn. (visnaga)	460
• <i>Withania somnifera</i> (L.) Dunal (falso alchechengi, ginseng indiano)	462
• <i>Zea mays</i> L. (granoturco)	464
Sistema di classificazione di Raunkiær delle forme biologiche	469
Glossario dei termini botanici	471
Glossario dei termini scientifici e medici	475
Bibliografia	479



## Presentazione

Il Giardino dei Semplici è intrinsecamente legato alla storia degli Orti Botanici nella loro accezione moderna. A partire dal Medioevo, con il Giardino della Minerva di Salerno, in Italia si sono diffuse strutture dove coltivare e studiare le piante medicinali e dove poter istruire gli studenti di medicina al loro riconoscimento ed alle loro applicazioni farmacologiche. Questa importante funzione fu strutturata con la creazione dell'Orto Botanico di Padova nel 1545 e l'istituzione della cattedra di Lettura dei Semplici. A partire dalla penisola italiana, i Giardini dei Semplici si sono rapidamente diffusi in tutta Europa e, grazie anche all'impulso delle esplorazioni botaniche, gli Orti Botanici si sono sviluppati come strutture di acclimatazione delle nuove specie e hanno contribuito in maniera significativa all'affrancamento della Botanica come disciplina scientifica indipendente dalle Scienze Mediche.

Oggi gli Orti Botanici sono strutture di ricerca e didattica sull'importanza della conoscenza e conservazione delle piante. In questo ambito, il Giardino dei Semplici dell'Orto Botanico della Sapienza è una delle collezioni più importanti e significative. Le sue funzioni didattiche sono molteplici, rappresentando un utile strumento per avvicinare i visitatori dell'Orto al piacere dello studio della Botanica, dal momento che molte delle specie possono essere coltivate in balconi e terrazze o trovate durante passeggiate ed escursioni.

Il libro sulle piante officinali ed il Giardino dei Semplici dell'Orto Botanico di Roma edito da Andrea Bonito è una pregevole sintesi della ricchezza botanica della collezione, dove ogni specie è corredata da una esaustiva scheda e da foto illustrative che ne facilitano il riconoscimento.

Sono sicuro che il crescente numero di visitatori saprà apprezzare l'opera, che li avvierà ad intraprendere un lungo ed appassionante viaggio nei segreti delle piante.

Buona lettura

Prof. Fabio Attorre

Direttore del Museo Orto Botanico di Roma





## Prefazione

Questo libro è nato dal desiderio e dall'intento di realizzare un'opera che offrisse una visione d'insieme, ricca ma sintetica, sul mondo delle piante officinali, in particolare su quelle presenti nel Giardino dei Semplici dell'Orto Botanico di Roma, anche per dare la possibilità al visitatore di conoscere al meglio questo meraviglioso luogo e comprenderne ogni suo significativo aspetto. Si è optato, quindi, per una prima parte dell'opera che introducesse in generale le piante officinali, i principi attivi, la loro variazione nel contenuto, le preparazioni erboristiche più conosciute e l'uso delle piante tintorie, una seconda parte che presentasse la storia del Giardino dei Semplici e dell'Orto Botanico di Roma e un'ultima parte con le schede delle specie officinali più rilevanti del giardino, integrate da immagini chiare e particolareggiate che ne evidenziassero i caratteri distintivi.

Per fare tutto ciò, ci si è basato su valide e innumerevoli opere, ciascuna delle quali ha dato il suo prezioso contributo ai diversi capitoli di questo libro. L'opera di partenza è stata senz'altro la "Guida alle piante medicinali e all'Orto dei Semplici" di B. Anzalone e P.M. Guarrera, che descrive nei particolari il Giardino dei Semplici dell'Orto Botanico di Roma e le specie che ospita, comprese le informazioni sui principi attivi, le parti utilizzate e gli usi. Per i nomi scientifici delle specie ci si è basato sul sito di Kew Science ([www.plantsoftheworldonline.org](http://www.plantsoftheworldonline.org)) dei Kew Royal Botanic Gardens, fonte di riferimento per lo stato dell'arte sulla nomenclatura binomiale, ma anche per l'areale geografico (primario e secondario). Per la descrizione delle specie, il nome comune e l'etimologia ci si è affidato alla "Flora d'Italia" di S. Pignatti, a "La flora mediterranea" di I. e P. Schonfelder, e a "Erbe di campi e prati" di G. Simonetti e M. Watschinger, nonché al prezioso contributo apportato dalle schede presenti nel sito [www.actaplantarum.org](http://www.actaplantarum.org). Riguardo invece a tutto ciò che concerne i principi attivi, alle proprietà e agli usi delle piante officinali in fitoterapia, nella medicina popolare e in quella convenzionale, ci si è rivolto, oltre che alla sopracitata opera di Anzalone e Guarrera e alle pubblicazioni scientifiche sui relativi argomenti, anche a diverse opere, sia classiche che recenti, come, per citarne alcune, "Fitoterapia, guarire con le piante" di J. Valnet, "Le 100 erbe della salute" e "Fitoterapia, guida all'uso clinico delle piante medicinali" di F. Fiorenzuoli,

“Enciclopedia delle piante medicinali” di A.Y. Leung e S. Foster, “Le erbe che guariscono” di P. Belaiche, “I principi attivi delle piante medicinali” di I. Morelli e “Enciclopedia delle piante medicinali” di A. Chevallier. Quest’ultima opera ha dato un valido contributo anche per la prima parte del libro inerente alle preparazioni erboristiche, mentre sono stati consultati, tra gli altri, “Le piante tintorie” di G. Bulgarelli e S. Flamigni e “La flora tintoria” di RomaNatura per il relativo capitolo. Poi, per coadiuvare il lettore nella comprensione del testo, si è voluto chiudere il libro con un capitolo sul sistema di classificazione di Raunkiær delle forme biologiche, un glossario sui termini botanici e uno sui termini scientifici e medici.

## Introduzione

L'uso delle piante a scopo curativo va di pari passo con l'evoluzione dell'uomo e si perde con le sue stesse origini. Un tempo, medicina ed erboristeria erano considerati la stessa cosa. Le piante erano utilizzate per curare ogni tipo di patologia. E la conoscenza delle piante curative, delle parti da utilizzare e delle modalità di preparazione veniva custodita e tramandata di generazione in generazione. Tutto questo cominciò lentamente a cambiare quando, nell'Ottocento, si iniziò con la ricerca e l'estrazione dei principi attivi delle piante, classificandoli per proprietà e usi. Nel 1838 si arrivò ad isolare dal *Salix alba* L. l'acido salicilico (il precursore dell'aspirina) e nel 1860 lo stesso acido salicilico fu sintetizzato in laboratorio. Ed è questa data, simbolicamente, a dare inizio alla separazione tra medicina convenzionale e uso delle piante a scopo terapeutico. Fino agli anni 30 però, circa il 90% delle medicine utilizzate era ancora di origine erboristica.

Attualmente, secondo recenti report dei Kew Gardens, degli oltre 390.000 taxa di piante vascolari finora conosciuti, circa 28.187 sono utilizzati a scopo medico nelle culture di tutto il mondo, anche se solo 4.478 di essi sono nominati nelle pubblicazioni delle varie farmacopee ufficiali. Ad esempio, in Cina, circa 11.000 specie (il 34% della flora locale) hanno un tradizionale e documentato uso medicinale, ma solo 563 di queste sono citate nella Farmacopea Ufficiale cinese. Nella Farmacopea Ufficiale Italiana sono addirittura solo 82 le piante medicinali citate e autorizzate ad uso farmaceutico. Ciò nonostante, l'erboristeria negli ultimi anni ha visto una costante e graduale crescita riguardo ad interesse e utilizzo. Sempre più persone si affidano alle proprietà terapeutiche delle piante per curare e prevenire malanni e lievi patologie, confidando nel minor impatto che queste hanno nei confronti dell'organismo e dei suoi delicati equilibri.

In tal senso però è utile distinguere e sottolineare la differenza tra la fitoterapia, intesa come la disciplina medica che consente, sulla base di prove scientifiche, un corretto uso a scopo preventivo o curativo di piante medicinali e loro derivati, e la medicina popolare (o tradizionale), che utilizza le piante sulla base di tradizioni (a volte millenarie) e conoscenze tramandate di generazione in generazione, ma senza una base scientifica e sperimentale. Occorre altresì aggiungere che la fitoterapia ha i suoi indubbi vantaggi ma anche i suoi effetti avversi e le

sue controindicazioni. È quindi fondamentale tenere bene a mente che i benefici ottenuti da questa disciplina sono subordinati ad una sua approfondita conoscenza e un suo corretto utilizzo, fattori che solo un esperto erborista (o un medico) può garantire in termini assoluti.

Del resto, come affermava Paracelso (medico, botanico e alchimista svizzero del Cinquecento): «*Omnia venenum sunt: nec sine veneno quicquam existit. Dosis sola facit, ut venenum non fit*», ossia “tutto è veleno: nulla esiste di non velenoso. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto”.

## Le piante officinali

Iniziamo questo viaggio nel mondo delle piante officinali rispondendo a una domanda che abitualmente viene posta quando queste vengono nominate: cosa si intende per “pianta officinale”? Il termine in questione è un’accezione della lingua italiana (“piante officinali” compare nella legge n.99 del 1931) e ha una valenza più che altro procedurale, in quanto deriva da “officina”, ossia il laboratorio dove, un tempo, venivano lavorate e vendute le piante ad uso medico, ma anche quelle a uso liquoristico, aromatico e cosmetico. Una sorta di farmacia “*ante litteram*”. Poi, con il passare dei secoli, tale laboratorio si trasformò gradualmente in “laboratorio farmaceutico” e infine in “farmacia” (dal greco *farmacos* = medicamento) come noi oggi la conosciamo.

Quindi, piante officinali e piante medicinali sono spesso considerati sinonimi, ma non è sempre così. Ad esempio, la Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana (alla sua XII edizione) considera come “piante officinali” solo quelle piante impiegate nei laboratori farmaceutici, a prescindere dal fatto che queste piante abbiano o meno proprietà di tipo medicinale e attività terapeutica. D’altronde, il termine “pianta medicinale”, come afferma l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), andrebbe separato da quello cosmetico e aromatico per indicare “*ogni vegetale che contiene, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o che sono i precursori di emi-sintesi chemiofarmaceutiche*”. Una pianta risulta invece aromatica quando viene utilizzata dalle industrie alimentari e liquoristiche e per l’estrazione degli oli essenziali. All’atto pratico però, spesso non è facile definire una specie vegetale come pianta officinale, medicinale o aromatica. Perché, di frequente, il confine che ne determina l’utilizzo è labile e relativo. Il limone e l’avocado ne sono due esempi. Capita infatti che la finalità e l’esito dipendano dalla quantità di droga utilizzata, dalla concentrazione del principio attivo in essa contenuto e/o dalla modalità di preparazione e somministrazione della droga stessa, dove per droghe si intendono, secondo la definizione della Farmacopea Ufficiale Italiana: “... *essenzialmente piante intere, frammentate o tagliate, parti di piante, alghe, funghi, licheni in uno stato non trattato, generalmente in forma essiccata, ma talvolta fresche. Sono anche considerate*

*droghe vegetali alcuni essudati che non sono stati sottoposti ad uno specifico trattamento. Le droghe vegetali vengono definite con precisione secondo il sistema binomiale (genere, specie, varietà e autore)".* In pratica, la droga è la parte della pianta utilizzata (radice, rizoma, foglia, fiore, frutto, seme, lattice o altro) in cui sono concentrati uno o più principi attivi che abbiano una qualche attività biologica sull'organismo umano. Di recente, il Ministero della Salute, nelle *"Linee guida sulla documentazione a supporto dell'impiego di sostanze e preparati vegetali (botanicals) negli integratori alimentari di cui al DM 9 luglio 2012"* ha anche utilizzato il termine più ampio e generico di "botanicals" per indicare: *"un ingrediente vegetale, ovvero la "droga vegetale" ovvero la pianta in toto o sue parti (intere, a pezzi o tagliate) in forma non trattata, generalmente essiccati, oppure un preparato vegetale ottenuto sottoponendo l'ingrediente vegetale a vari trattamenti (ad esempio: estrazione, distillazione, spremitura, frazionamento, purificazione, concentrazione, fermentazione, triturazione e polverizzazione)".*

In questo libro noi, per amore di sintesi e per non complicare troppo la comprensione con la distinzione nelle diverse categorie, utilizzeremo il termine "piante officinali" nel suo significato più esteso e antico, includendo non solo le piante medicinali, ma anche quelle aromatiche (utilizzate in profumeria e in liquoristica) e quelle cosmetiche, facendo riferimento anche ad usi alimentari e tintori. A tale scopo, per meglio comprendere le informazioni sulle schede successivamente presentate, introduciamo qui anche il termine "etnobotanica", ossia la disciplina che si occupa di tutti i possibili impieghi delle piante tra gli usi popolari e tradizionali, quindi non solo medicinali, ma anche aromatici, cosmetici, alimentari e tintori.