

SAGGEZZA POPOLARE

La cura della salute è stata da sempre oggetto di attenzione, tanto da rappresentare una delle componenti più caratteristiche della tradizione locale. La natura, e in particolare le erbe medicinali, facilmente reperibili da tutti ne sono state comprensibilmente l'argomento principale, ma di essa fanno parte anche alcuni accorgimenti pratici, dei quali si è raccolta notizia dalle persone più anziane mediante interviste.

Erbe con presunta attività medicinale (nomi dialettali indicati tra parentesi):

Achillea moschata Wulf. (*èrba biànca*): infuso in acquavite e zucchero con funzioni eupeptico-digestive.

Arctium lappa L. (*labàrda*): le foglie erano applicate localmente per lenire dolori articolari e per favorire la cicatrizzazione delle ferite.



Arctium lappa L. (*labàrda*)



Arnica montana L. (*àrnica*)

Arnica montana L. (*àrnica*): il decotto o la tintura delle foglie fresche o essiccate sono applicati come cataplasmi a scopo antireumatico e per il trattamento delle distorsioni.

Artemisia genipi Weber. (*génépì*): fresca o secca, la pianta intera viene usata per preparare un liquore mediante infusione in alcol e aggiunta di sciroppo di zucchero.

Asplenium trichomanes L.: come lo ricorda uno dei nomi dialettali (*èrba pìsaròla*) la pianta sarebbe utile come rimedio naturale (decotto) per il trattamento della ritenzione urinaria.

Bartsia alpina L. (*gèrmandia*): la parte aerea della pianta era usata (decotto) come febbrifugo.

Cetraria islandica Ach. (*lìchen*): il decotto dell'intera pianta era usato come stomachico, digestivo ed emolliente.

Chelidonium majus L. (*èrba d'i pöri*): il lattice giallo che esce dal fusto spezzato veniva applicato localmente per il trattamento delle verruche.



Chelidonium majus L. (*èrba d'i pöri*)



Plantago major L. (*pìantàna*)

Euphorbia dulcis L. (*pravàiga*): erba con fusti teneri e striscianti, che cresce abbondante lungo i muri: si usava per i dolori addominali; la parte aerea delle piantine veniva pestata tra due assicelle di legno (*bósc cuñ bósc*) o in un mortaio; il pesto era impastato con olio di oliva e, avvolto in una pezza di tela, veniva posto sulla pelle a contatto con la parte dolente.

Euphrasia alpina Lam.: il decotto della pianta era utilizzato per istillazioni e bagni oculari nella cura delle irritazioni congiuntivali.

Gentiana purpurea L.: la radice (*rèsgensiàna*) (infuso in acquavite) era usata come eupeptico e tonico generale.

Hypericum perforatum L. (*Péricu* o *Crós da ram*): fiori e foglie erano utilizzati in forma di tisana come febbrifughi e per curare le forme depressive.

Juniperus communis L. (*šanéivru*): pseudobacche che, poste a macerare in acquavite, servono a preparare un estratto con effetto eupeptico e digestivo.

Malva sylvestris L. (*màlva*): tisana preparata con foglie e fiori usata a scopo sedativo; decotto usato come collirio decongestionante.



Tilia cordata Mill. (*tija*)



Malva sylvestris L. (*màlva*)

Matricaria chamomilla L. (*canamilla*): la tisana preparata con foglie e fiori viene usata a scopo sedativo; il decotto come collirio decongestionante.

Melissa officinalis L. (*mélissa*): con fiori e foglie si prepara una tisana multiuso (digestiva, espettorante, e sedativa).

Oxalis acetosella L. (*acetosèlla*): le foglie masticate sono un lenitivo per la sete e sono usate per condire l'insalata.

Parietaria officinalis L. (*èrba parietària*): pianticella esile con foglie lanceolate (*cumè la ramma d'uliva*); se ne usava il decotto per curare la ritenzione urinaria.

Plantago major L. (*piantàna*): le foglie (*braghi 'd l'òrs*) erano applicate sulle ferite come vulnerario; i semi (*maišina dal carö*) erano usati per la cura della carie dentaria (*carö*) masticandoli direttamente o aspirandone i fumi prodotti sulla brace.

Prunus avium L. (*ćiréša*): il decotto dei gambi delle ciliege nere (*ćiréšöi*) era ritenuto un rimedio per la ritenzione urinaria.

Ranunculus glacialis L. (*èrba carlina*): la tisana ottenuta dalla pianta è usata come febbrifugo.

Sarothamnus scoparius L. (*ganěstra*): un rametto era masticato per presunte proprietà cardiotoniche quando si percorrevano sentieri di montagna.

Tilia cordata Mill. (*tija*): i fiori sono usati per preparare una tisana anticatarrale.

Thymus serpyllum L. (*ansalègga*): la piantina è usata per preparare una tisana con molte presunte proprietà curative.

Urtica dioica L. (*urtiga*): le frizioni con la lozione alcolica di foglie fresche rallentano la caduta dei capelli; lo sfregamento della cute con piante di ortica era usato come revulsivo contro i dolori.

Verbascum thapsus L. (*fiór d'aviùñ*): con i fiori si prepara un infuso con proprietà emollienti ed espettoranti.

Viola biflora L.: la parte aerea della pianta macerata nell'acquavite avrebbe proprietà eupeptiche e digestive.

Viola tricolor L. (*marigña*): pianta con presunta attività digestiva.

Per maggiori dettagli si veda in questo sito la presentazione *Piante medicinali, aromatiche e alimentari* nella sezione Ambiente/Flora.

Accorgimenti pratici

Le brevi notizie sotto riportate sono complementari a quelle, molto più ampie, contenute nel documento *Rimedi e segreti*, a cui si rinvia, che elenca dettagliatamente i suggerimenti inclusi in due interessanti manoscritti rinvenuti a Campertogno. Il più antico di questi, del XVIII secolo, facente parte di un fascicolo (circa 20 x 15 cm) di una trentina di pagine, con copertina di cartone, contiene anche annotazioni di spesa, preghiere e notizie di cronaca; il secondo, di proprietà di Angela Viotti, presumibilmente dell'inizio del XX secolo, elenca 31 ricette popolari.

Per la stitichezza dei bambini si stimolava lo sfintere anale con un gambo di prezzemolo o si introduceva nell'ano una scaglia di sapone.

Per l'acidità di stomaco (*brüşacòr*) si consiglia di ingerire vivo un lumacone rosso.

La carne di vipera cotta si riteneva un utile rimedio in presenza di febbre.

Per i dolori articolari si applicavano foglie di cavolo sulla parte dolente.

Il grasso di marmotta, fatto sciogliere a bagnomaria e conservato poi come unguento, oltre che per frizioni muscolari era usato per ungere la tomaia degli scarponi.

Le foglie fresche di salvia si fregavano sui denti per sbiancarli.

La pulizia dei dipinti ad olio si effettuava fregando sulla tela una mezza patata cruda.

Foglie di ontano (*aunićca*) applicate a rovescio sulla pelle leniscono i dolori articolari.

Per la tosse si poneva sul petto in un sacchetto di tela una poltiglia ottenuta mediante cottura di semi di lino (*linóša*).



Manoscritto del XVIII secolo (*Rimedi e segreti*)

Con la radice della Gentiana purpurea (*rèsgensiàna*) si usava sfregare il pollice dei bimbi per scoraggiarne il succhiamento.

Varie erbe di montagna si ponevano a macerare nell'acquavite per produrre un liquore amaro (*gràppa 'd i'èrbì*) con proprietà eupeptiche e digestive, la cui ricetta (ma molte variazioni erano possibili) è riportata nel documento *Liquori tradizionali* in questo stesso sito.

Per curare l'orzaiole, guardare nella bottiglia dell'olio e toccarlo con un oggetto d'oro.

Per il mal di pancia, porre sull'addome un tessuto di lana scaldato nel forno.

Per le ustioni, fregare vigorosamente la parte ustionata tra i capelli.

Per la calvizie, fregare il capo con mezza cipolla.

Per le punture di insetto, si consiglia di fregare la parte con sette erbe diverse.

Per le punture di ape o vespa: estrarre il pungiglione e poi applicare ammoniaca.

Per eliminare i fibromi penduli della cute (*pöri*) ed i calazi se ne legava strettamente la base con un filo di seta fino al distacco spontaneo.