



SER.A.F. Servizi Associati
dei Comuni del Frosinate



Istituto di ricerca sulla
formazione-intervento

Associazione SERAF
Regione Lazio
Istituto di Ricerca sulla Formazione-Intervento

Progetto
EUREKA



PROGETTO per la creazione di un scheda di rappresentazione delle Erbe Officinali presenti sui Monti Lepini con la metodologia della Formazione-Intervento

Scuola Media “Cap. D. Marocco” Supino

Gruppo di progetto: gli alunni:, Angelica Torriero, Lavinia Ferragni e Federica Borgetti .

Metodologo: Prof.ssa Dolce Sanni



Monti Lepini

POSIZIONE GEOGRAFICA

I Lepini formano insieme ai Monti Ausoni ed Aurunci la catena preappenninica del Lazio meridionale (Volsina); appartengono alla piattaforma carbonatica laziale-abruzzese e sono formati prevalentemente da fenomeni carsici, ipogei ed epigei, notevoli ed estesi (Grotta del Faggeto con i suoi 315 metri di profondità).



Passeggiando sui Monti Lepini

Numerose sono le piante officinali che si possono trovare sui Monti Lepini

Erbe officinali

(descrizione specifica)

Una pianta officinale è un organismo vegetale, usato nelle officine farmaceutiche per la produzione di specialità medicinali.



piante officinali e piante medicinali

- Nel linguaggio comune spesso si sovrappone l'uso dei termini pianta medicinale con pianta officinale, termini che legalmente indicano due diverse entità;
- il termine officinale è un termine più ampio ed esclusivamente procedurale, indica cioè quelle piante inserite all'interno di elenchi ufficiali come utilizzabili dalle officine farmaceutiche, a prescindere dal fatto che queste piante abbiano o meno proprietà di tipo medicinale.
- Il termine pianta medicinale indica invece quelle piante che contengono sostanze utilizzabili direttamente a scopo terapeutico o come precursori in emisintesi che portino a sostanze attive. È quindi chiaro che una pianta può essere officinale in un paese e non in un altro, a seconda delle regolamentazioni, ma essa sarà una pianta medicinale a prescindere dalle leggi.

Elenco delle piante officinali spontanee

**L'Elenco delle piante officinali spontanee sono
soggette alle disposizioni della legge 6 gennaio 1931
n. 99.**

**Questo elenco è stato indicato con il Regio Decreto n.
772, 26 maggio 1932**

I vari modi di usare le piante officinali.....

***Cataplasma:** applicazioni di vegetali freschi trasformati in polvere o in pasta fluida.*

***Collutorio:** si applica sulle gengive o in gola.*

***Estratto Fluido:** sono preparazioni liquide ottenute sciogliendo i principi attivi delle piante in alcol.*

***Infuso:** si prepara versando acqua bollente su una quantità di erbe.*

... CONTINUO ...

Tintura: in genere si lascia a contatto con una certa quantità di erbe. La **tintura madre**, è la forma più efficace, viene ottenuta dall'infusione di piante fresche per 21 giorni.

Tisana: la **tisana** è un infuso . Le erbe hanno un'azione sinergica.

Vino medicato: è molto frequente l'uso di far macerare in una bottiglia di vino . Il passaggio dei principi attivi della pianta al vino è facilitata dalla presenza di alcol.

Piante officinali dei lepini

Alloro: fa parte della famiglia delle lauracee e cresce in tutta l'area mediterranea .

La parte che c'interessa sono le foglie che servono a facilitare la digestione.

Biancospino: i fiori hanno proprietà cardiotoniche antispasmodiche e ipotensive.

Cicoria: è molto usato nella cucina e le radici si usano per fare le tisane.

Eucalipto: le sue foglie hanno una ghiandola profumata, è molto usata nelle preparazioni farmaceutiche.

... CONTINUO ...

Finocchio: i semi di finocchio sono molto conosciuti per le loro proprietà aromatiche ma anche stimolanti. Compongono la Tisana dei quattro semi, è curioso ricordare che in Francia si trova ancora un liquore chiamato finocchio.

Fiordaliso: si usa soprattutto nella prevenzione degli stati infiammatori e irritativi . Molti prodotti oftalmici sono a base di fiordaliso.

Ginepro: le bacche di ginepro sono ricche di principi attivi. I più noti riguardano la digestione. Per queste sue proprietà si usa naturalmente come altre piante.

... CONTINUO ...

Ortica: pianta comune e preziosa, ricca di principi attivi e interessanti. Si usa per rafforzare il cuoio capelluto.

Rosmarino: ha proprietà stomatiche e stimolanti e aiuta nelle digestioni difficili e addirittura nelle cefalee di origine nervosa. Si usa molto nella cucina.

Salvia: si usa quasi esclusivamente nella cucina e per lucidare i piatti. Con le foglie si curano anche affezioni respiratorie.

.... Continuo

Gramigna: questa pianta sviluppa lunghe radici ed esse hanno anche delle proprietà medicinali.

Pungitopo: ha le foglie verdi e pungenti, che fanno bacche rosse e si vendono per le decorazioni di Natale. È uno dei migliori diuretici.

Sambuco: è una pianta ricca di proprietà interessanti. La corteccia è diuretici e benefici.

Tiglio: di questa pianta i fiori e foglie nascono e si raccolgono in primavera. L'estratto di melissa e tiglio si somministrano in gocce.

.... Continuo

Mirtillo rosso: le cui foglie si usano comunemente, anche per fare le tisane e succo di bacche ricche di vitamine.

Uva ursina: cresce nei boschi montani e le foglie sono usate come migliori diuretici naturali, ed è presente in tutti i preparati