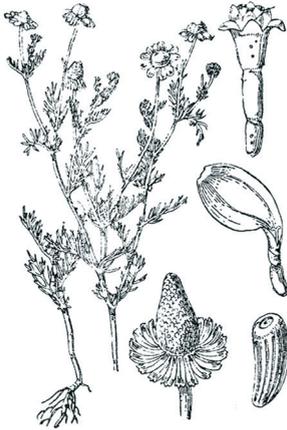


***Matricaria chamomilla* L.**

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: camomilla comune

Forma biologica: terofita scaposa
Categoria corologica: subcosmopolita



Denominazioni liguri: camemilla, marià, camamilla, camamilla, camamila, camamila, camomila, camomilla, camomilón, camomilon, camamilla romana (*sic*)

Denominazioni della Val di Vara: camamilla, camamila, madrigà

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: in Val di Vara, all'infuso dei capolini, somministrato oralmente, sono attribuite diverse proprietà curative: è impiegato nel trattamento del mal di pancia, essendo un buon spasmolitico gastro-enterico; come euipnico, per facilitare il sonno e sedare lievi stati di irrequietezza, specialmente nei bambini e negli anziani; in caso di emicrania legata alla cattiva digestione; inoltre, come depurativo, sfiammante intestinale, eupeptico e per problemi di nausea. L'infuso trova applicazione anche per uso esterno, sotto forma di impacchi oculari, in caso di occhi arrossati o affetti da congiuntivite, mentre introdotto ancora tiepido nell'orecchio è un ottimo rimedio antialgico. Interessante è l'uso dell'oleito di camomilla, realizzato mettendo a cuocere alcuni capolini in olio d'oliva: si applica sul petto contro la bronchite; alcune gocce all'interno del meato acustico in caso di dolori otalgici; oppure sulla cute in frizioni per attenuare i dolori reumatici. Nel territorio comunale di Beverino contro il raffreddore si eseguono suffumigi gettando i capolini in acqua bollente e respirando i balsamici vapori. A Bosedà (Calice al Cornoviglio) il decotto dei capolini, miscelati alle foglie di malva (*Malva sylvestris* L.), si assume oralmente a scopo depurativo. In località Càssego (Varese Ligure), quando ancora si partoriva in casa, alle donne dopo il

travaglio si faceva bere un infuso di camomilla per evitare eventuali disturbi *post-partum*, come ad esempio le emorragie.

ALIMENTARI: ben noto è l'impiego dell'infuso come gradevole bevanda, oltre alle note proprietà medicamentose.

VETERINARI: a Disconesi (Maissana) l'infuso di capolini e mezzo litro d'olio d'oliva sono fatti bere ai muli e ai cavalli contro le coliche intestinali e per purgarli.

COSMETICI: l'infuso di "fiori" si adopera per risciacquare i capelli chiari al fine di imbiondirli.

ORNAMENTALI: si tratta di una specie annuale con una ricca e profumata fioritura, spesso coltivata a scopo decorativo o medicinale.

NOTE E CURIOSITÀ: il "fiore" di camomilla in realtà è un'infiorescenza - in questo caso specifico si chiama capolino o calatide - ed è formata da numerosi e piccoli fiori: quelli esterni (fiori del raggio) sono bianchi e ligulati, mentre quelli del centro (fiori del disco) sono gialli e tubulosi.



Droga fresca (infiorescenze) ed essiccata (*Matricariae flos*)

Melissa officinalis L.

Famiglia: Labiatae

Nomi comuni: citronella, melissa

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: euri-mediterranea



Denominazioni liguri: setrun-eta, setrunetta, setrunin-a, setrunella, erba setrunæa, sedrunella, cedronella, melasa

Denominazioni della Val di Vara: çitruninn'a

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie, sia fresche, sia secche, si usano per preparare gustose bevande dal delicato sapore di limone, da consumare calde a mo' di tè oppure ben ghiacciate nel periodo estivo per combattere l'arsura.

MEDICINALI: l'infuso preparato dalle foglie è assunto oralmente come euipnico, per conciliare il sonno.

ORNAMENTALI: è una specie comunemente coltivata.

Mentha x piperita* L. e specie affini*Famiglia:** Labiatae**Nomi comuni:** menta piperita**Forma biologica:** emicriptofita scaposa**Categoria corologica:** coltivata**Denominazioni liguri:** a ménta, menta pipirita, menta peperita**Denominazioni della Val di Vara:** menta peperita**USI ETNOBOTANICI**

ALIMENTARI: le foglie si usano in cucina per aromatizzare le pietanze; un piatto tipico insaporito con questa specie sono i *cèn* (cfr. *Brassica oleracea* L.) o la *fugazza* di granturco. In località Villa di Pignone per realizzare i *cèn* è impiegata di preferenza *M. spicata* L.

MEDICINALI: nel comune di Sesta Godano, gli umori raccolti dalle foglie fresche pestate, da sole o assieme alla ruta (*Ruta graveolens* L.), si somministrano ai bambini affetti da verminosi. L'infuso delle foglie è bevuto per le sue proprietà digestive; al tal fine terapeutico a Piana Battolla (Follo) si usa *Mentha longifolia* (L.) Hudson, mentre a Corvara (Beverino) *M. spicata* L. A Varese Ligure per calmare il prurito e per decongestionare la cute arrossata si strofinano localmente, sulla parte da trattare, alcune foglie fresche di menta (*M. spicata* L.), nonché per lenire il dolore in caso di urticazione da ortica. In alta Val di Vara il decotto delle foglie di *menta sarvaega* (*M. suaveolens* Ehrh.), unite a quelle del *crescion* (*Veronica anagallis-aquatica* L.), è assunto per via orale come diuretico e ipotensivo; sempre in questi luoghi si usa il *mentastro* (*Mentha aquatica* L.), preparando impiastri di foglie da applicare su ascessi e ferite. Annusare le foglie stropicciate con le mani aiuta a respirare meglio.

DOMESTICI: rametti messi nelle stanze servono a profumare gli ambienti domestici.



Mentha x piperita L. (infiorescenze)



Mentha aquatica L. (infiorescenza)



Mentha suaveolens Ehrh.