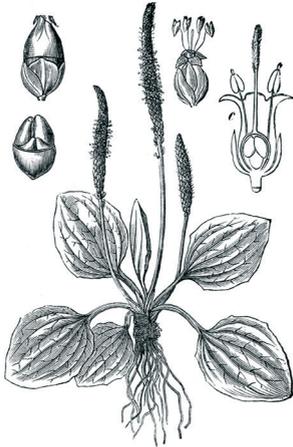


***Plantago major* L.****Famiglia:** Plantaginaceae**Nomi comuni:** piantaggine maggiore**Forma biologica:** emicriptofita rosulata**Categoria corologica:** subcosmopolita

**Denominazioni liguri:** gee sarvaighe, nève vère, ògia de crava, gè saverga, gè sarvæga, erba d'a Madonna, cinquenervia, cinque costesette nervi, sette coste, erba spighin-a, piantàzene, sincuste, erba de sinque nervi, erba di sinche nervi, erba cinque coste, erba de sinque nòddi, orécia d'aso, urécia d'asu, oréc'a d'a]o, sincherighe, uréc'a d'a]u, zinch nervi, zinqu nervi, sampe de bò, sinque nervi, sinqui nervi

**Denominazioni della Val di Vara:** piantanella, piantanèla, ueccie (ueggia/e, uegia) de crava, orecchia/e di capra, uece d'a]u, gè sarvæga, fogia daa marza, fogia d'a]u, fogie dae coste

**USI ETNOBOTANICI**

**MEDICINALI:** questa specie è assai adoperata per uso esterno: le foglie si applicano direttamente sulle ferite, sulle piaghe o sui foruncoli per facilitare i processi di guarigione; spesso a seconda della località esaminata le foglie sono trattate in maniera diversa (lasciate intere, fresche, cotte, masticate, unte con olio d'oliva o sugna, scaldate sulla brace o sulla piastra ecc.). A Varese Ligure le foglie ben pestate si pongono sul seno per arrestare la montata latte (azione galattofuga). In alta Val di Vara il decotto delle foglie è assunto per via orale come depurativo; e ancora in questi luoghi si prepara, a caldo, una pomata - usando le foglie e come eccipiente la sugna - indicata nel trattamento degli ascessi cutanei e delle distorsioni.

**VETERINARI:** le spighe fruttifere si usano per alimentare gli uccellini come succedaneo del panico (*panigu*); è considerato un cibo vitaminico capace di migliorare il

piumaggio. Nel comune di Varese Ligure le foglie contuse si applicano sulle mammelle delle pecore per le sue proprietà galattofughe, quando l'animale è affetto da mastite.



A sx, particolare delle spighe fruttifere (acheni) e a dx, pianta intera



Particolare della foglia con le sue tipiche ed evidenti nervature

---

**FONTI BIBLIOGRAFICHE:** 8, 9, 12, 14, 22, 24.

## *Polypodium vulgare* L.

**Famiglia:** Polypodiaceae

**Nomi comuni:** felce dolce, polipodio comune

**Forma biologica:** emicriptofita rosulata

**Categoria corologica:** circumboreale



**Denominazioni liguri:** ferje, feufa, féufa, öece de gatto, reganissu, reganizzu, recanizzu, recanisse, recanisso/u, recanissu, recanizzu, rigolissia, ruscanisu, stuncu duse, vergurissa, raixe dùse, tronco dolce

**Denominazioni della Val di Vara:** liquerizia (*sic*), liquirizia selvatica, recanüsso, recanissu, recanussu

### USI ETNOBOTANICI

**ALIMENTARI:** il gradevole sapore di liquirizia rende assai appetibile il rizoma che viene consumato alla stregua di caramelle.

**MEDICINALI:** il rizoma si mastica in caso di afonia, per migliorare le prestazioni canore e per rinfrescare l'alito. A Varese Ligure, il decotto del rizoma, da solo o assieme alle sommità fiorite del timo (*Thymus vulgaris* L.), è somministrato oralmente per schiarire la voce; col medesimo fine terapeutico, oltre a disinfettare la gola, si tiene in bocca un pezzetto di rizoma, previa ripulitura e decorticazione. In diverse zone dell'alta Val di Vara il decotto ottenuto dalla bollitura dei rizomi si beve come diuretico e lassativo.

**FONTI BIBLIOGRAFICHE:** 9, 11, 12, 14, 21, 22.