

***Picris hieracioides* L.**

**Famiglia:** Compositae

**Nomi comuni:** aspraggine maggiore

---

**Forma biologica:** emicriptofita scaposa

**Categoria corologica:** eurosiberiana



**Denominazioni liguri:** erba masina, punzignun, speaggine

**Denominazioni della Val di Vara:** sine nomine

**USI ETNOBOTANICI**

**MEDICINALI:** a Borseda e a Calice al Cornoviglio, le foglie fresche contuse si applicano sulle piccole ferite per “stagnare” il sangue.

***Pinus pinaster* Aiton****Famiglia:** Pinaceae**Nomi comuni:** pino marittimo**Forma biologica:** fanerofita arborea  
**Categoria corologica:** W-mediterranea**Denominazioni liguri:** pin, pin marittimo, pin de scogio, pin de main-a, pin sarvægo, pin negro/u, pin giancu, pinèla, pignu**Denominazioni della Val di Vara:** pin, pin sarvego, pin servàdegù, incénsu (rif. alla resina)**USI ETNOBOTANICI****DOMESTICI:** per profumare e disinfettare le stanze, specialmente degli ammalati, si brucia la resina. Le pigne secche si usano per accendere il fuoco nel camino.**MEDICINALI:** una pratica abbastanza nota è l'uso di cerotti antidolorifici, realizzati utilizzando un panno sul quale si cola la resina scaldata, da applicare localmente; a Villa di Pignone il cerotto d'*incensu* è utilizzato contro il mal di denti, mentre a Corvara (Beverino) e a Veppo (Rocchetta Vara) per trattare le distorsioni. In alcune località dell'alta Val di Vara respirare i fumi che si liberano bruciando la resina sulla brace è un toccasana per combattere l'emicrania. A Beverone (Rocchetta Vara) il decotto delle gemme si assume oralmente contro la "tosse asinina", mentre a Borseda (Calice al Cornoviglio) contro i primi sintomi influenzali. A Varese Ligure le gemme si lasciano macerare nello zucchero per 60 giorni al sole; il liquido che si ottiene si conserva in bottiglie di vetro; in inverno, quando c'è il raffreddore o l'influenza, se ne mette un cucchiaino nell'acqua e si beve. Originale è la pratica reperita a Follo, dove si prepara un decotto depurativo adoperando il polline di pino, il rizoma delle canne (*Arundo donax* L.), rametti di rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.) e foglie di salvia (*Salvia officinalis* L.).

Si adopera anche il pino nero (*Pinus nigra* Arnold).

**ORNAMENTALI:** le pigne, ossia gli strobili femminili, si utilizzano nelle composizioni natalizie.

**VETERINARI:** a Veppo i cerotti a base di resina si impiegavano per trattare le distorsioni e per immobilizzare l'arto offeso, specialmente nelle pecore.



A sx, pianta nel suo insieme e a dx, particolare della raccolta della resina



A sx, particolare della corteccia e a dx, foglie aghiformi e gemma apicale