

All'interno
Medicina
Estate '92

secondo natura

Erbe

LE ERBE OFFICINALI
IN ITALIA
E NEL MONDO
GIUGNO 1992



EDERA

76

spedizione in abbonamento postale gruppo III/70%



secondo natura

Erbe

MENSILE
SULLE ERBE OFFICINALI
IN ITALIA E NEL MONDO
GIUGNO 1992

Realizzato con la collaborazione di:
(in ordine alfabetico) CILUS, 05035 San Vito di Narni; Istituto di Medicina Psicomatica, Corso Dante 53, 10126 Torino; Istituto Paolo Rovesti, via dei Conti Bigli 4, 20162 Milano; LI SHIZHEN Centro per lo Studio della Medicina Cinese, Via B.Marcello 28, 20124 Milano; SIPIM 50022 Greve in Chianti, via Luca Cini 2; SOIFI, via B. Gozzoli 16, 50124 Firenze.

Direttore responsabile

Federico Ceratti

Direttore

Lisetta Landoni

Consulenti di redazione

Paola Di Pietro, Morena Magnani

Progetto grafico

Natur Service

Responsabile pubblicità

Michele Papagna

Editore, redazione e pubblicità

Federico Ceratti Editore srl
via XXV Aprile 11, 20060 Vignate MI
tel. 02/95.60.530

Abbonamenti e arretrati

Annuale Italia lire 58.000,
estero 65 dollari. Arretrati lire 8.000

Modalità di versamento

Inviare vaglia, assegno bancario o postale, oppure effettuare il versamento su CCP n.36314201 intestato all'editore.

Autorizzazioni

Iscr.trib.Mi. 459/84

Iscr.Reg.Stampa n.1389 del 21-11-84

Fotocomposizione

BA.MA snc, Trezzo sull'Adda (MI)

Stampa

Nuova Brianza, Cassago (CO)

In questo numero

Edera è una bella pianta, forte, robusta, e anche i più sprovveduti in materia botanica la conoscono per le sue foglie verde scuro e il suo tronco energico che si aggrappa con sicurezza ai muri e ad altre piante. In città è confortante osservare come brutte case senza alcun significato architettonico vengano talvolta nobilitate da questa massa scura e lucida, sinuosa e protettiva di foglie di Edera rampicante.

E' proprio questo suo aspetto un po' funerario, come sottolinea Marina Imbriani, che l'ha resa tanto cara a un certo decor dei primi del '900, a quello stile liberty fatto di donne lunghe e sottili, poco vitali all'apparenza ma dotate di quell'intima volontà di "attaccarsi" (a una tenda, a un uomo, a un qualsivoglia sostegno); esangui, a prima vista, ma volitive, tenaci, indistruttibili nel raggiungimento dei loro scopi. Edera, che non ama la vita degli altri, alla sua tiene moltissimo; e infatti è un abortivo, non vuol generare, è parassita perché si attacca ad altre piante, è egoista, dura, fredda, tanto è vero che le sue varie preparazioni mirano a "estrarre il calore" dal corpo umano...

Le sue foglie coprono e "danno lustro", sono eleganti ma non offrono le vibrazioni sentimentali della rosa o del glicine, ad esempio.

Si attacca ma non dà nulla, vuol primeggiare, espandersi, arricchirsi, vuole sovrastare tutto e infilarsi dappertutto.

Mi sto lasciando prendere -o meglio soffocare- da Edera; più che una pianta mi sembra un essere umano!

Non è per questo che in botanica le piante si chiamano individui?

Lisetta Landoni

S O M M A R I O

SCHEDA BOTANICA ILLUSTRATA	pag. 04
SCHEDA BOTANICA	pag. 05
MITI LEGGENDE ETIMOLOGIE	pag. 07
TRADIZIONE MEDITERRANEA	pag. 09
FARMACOLOGIA E TERAPIA	pag. 13
FITOPRATICA	pag. 16
PREPARAZIONI ERBORISTICHE	pag. 17
VETERINARIA	pag. 18
ALCHIMIA E SPAGIRIA	pag. 19
MILLE RICETTE	pag. 21
FITOCOSMESI	pag. 25
AUTORI	pag. 27
BIBLIOGRAFIA	pag. 28
NOTIZIARIO	pag. 29



edera

Chi non ha mai visto le piante di *Hedera helix*, specie della famiglia delle Araliaceae, arrampicarsi e abbarbicarsi sui muri, sulle rocce, sui tronchi degli alberi, strisciare sulla terra, crescere esuberanti sulle reti e sui tralicci? E' dunque una pianta molto diffusa, ma non sempre apprezzata, che cresce allo stato spontaneo in tutte le zone ombrose della fascia temperata dell'emisfero boreale, fino a un'altitudine di 1.000 - 1.500 metri; la si può trovare persino in Irlanda, nelle isole Shetland e anche nella catena dell'Himalaya, unica pianta della zona temperata in un raggruppamento familiare ricco di una sessantina di generi e di ben ottocento specie, che crescono quasi tutte nell'ambiente tropicale. L'Edera ha svariati nomi a seconda delle diverse regioni, ma

rassita per le altre su cui vive: essa non si nutre della loro linfa né apporta alcun danno. L'unico inconveniente che può provocare è quello di sovraccaricare con il suo peso la pianta che la sostiene.

Le foglie sono alterne, lungamente picciolate e persistenti per tre anni, coriacee (addirittura cuoiose) di colore verde intenso e lucide nella pagina superiore, con le nervature prominenti di colore bianco o giallognolo; esse si presentano sotto due forme differenti: quelle dei rami o fusti sterili sono tri o pentalobate, cuoriformi quelle alla base, mentre i fusti fertili hanno foglie ovatoromboidali, intere e assai acuminate.

Con la loro forma a triangolo o a pentagono si dispongono in modo tale da formare un mosaico e catturare il massimo dei

Scheda botanica

di Manuela Vanelli

in massima parte si tratta di nomi femminili, come in tutte le lingue derivanti dal latino. Fa eccezione il francese, lingua che le ha dato un nome maschile: *Lierre*.

Sembra che il nome comune italiano derivi o da una radice, *hend*, che troviamo in certi verbi, *pre-hend-ere*, aventi il significato di "prendere" o "attaccarsi", oppure da una voce che in latino suonava *adhaereo*, "sto attaccato".

Edera è un frutice sempreverde, con fusto legnoso di aspetto lianiforme che si arrampica tramite numerose radici avventizie che si dipartono a corona dai nodi, radichette che hanno eliotropismo strettamente negativo.

Può raggiungere lunghezze fino a 40-50 metri e tappezzare completamente muri, alberi e terreni, ma non per questo deve essere considerata una pianta pa-

raggi luminosi, ma quando la pianta si è sviluppata verso l'alto, e può godere liberamente della luce del sole, le foglie non hanno più bisogno di essere così accuratamente sistemate e allora possono assumere forme differenti, essere ovali o appuntite, con disposizioni varie del lembo fogliare, ed espandersi in ogni direzione, tenendosi ad angolo retto rispetto alla luce.

In settembre-ottobre l'Edera produce le sue fioriture esclusivamente sulle ramificazioni più alte: sono ombrelle semplici, riunite per lo più in pannocchiette.

Hanno calice a cinque denti ricoperti di peli stellati, corti e saldati all'ovario semiinfero, cinque petali lanceolati di colore giallo-verdognolo incurvati all'indietro per godere dell'ultimo raggio del sole di ottobre, al-

trettanti stami e un cortissimo stilo alla cui sommità si raccolgono abbondante il nettare.

I frutti maturano in primavera; sono drupe globose di colore nerastro con endocarpo cartaceo, che contengono da due a sei semi oblungi, rugosi e rossicci.

Questi sono altamente velenosi per l'uomo, a cui provocano vomito, diarrea e convulsioni, mentre sono cibo prelibato per diversi uccelli tra cui tordi, merli e stornelli, che ne assicurano la distribuzione.

Le piante di *Hedera helix* sono molto longeve: se le condizioni lo permettono, possono raggiungere anche i quattrocento anni di vita: il fusto diventa allora grosso e robusto come il tronco di un albero.

Tradizioni, usi e terapia

Forse proprio per questo essa è stata per secoli simbolo di costanza, fedeltà e longevità, ed è

il motivo per cui nell'antica Grecia ogni nuova coppia di sposi che si formasse veniva inghirlandata di Edera. Sempre nello stesso periodo si usava cingere il capo dei poeti e dei neo-laureati con una corona di foglie intrecciate di Edera; esse si trovano poi frequentemente negli ornati architettonici e per la loro eleganza appaiono spesso nei disegni delle stoffe.

Secondo alcune popolazioni del Nord, l'Edera nascondeva tra il suo fogliame i folletti, secondo altre proteggeva le case dagli spiriti maligni.

Le foglie, e anche il succo dei semi, venivano anticamente impiegate per uso esterno nella medicazione di piaghe da cauterio o vesciche, e per favorire la cicatrizzazione delle ferite, oltre che per rendere più lucidi i capelli.

Per uso interno le foglie venivano usate come eccitante, emme-

nagogo e antiparassitario.

A causa della loro forma, secondo la dottrina delle signature, nel Seicento s'impiegava l'Edera per curare "gl'ingorghi della milza".

In campo tessile l'uomo otteneva dalle foglie fatte bollire con soda un liquido di cottura che utilizzava per lavare i vestiti di lana, mentre con i giovani getti fogliosi si tingono ancora oggi le stoffe di un bel giallo-bruno.

Il legno, molto duro, serve agli intagliatori e ai calzolari, in luogo di quello di bosso, per togliere il filo agli strumenti da taglio, mentre la parte più porosa di esso viene impiegata come filtro.

Alcuni nomi popolari di *Hedera helix* L.:

Ellera, Bedra, Ledra, Libago-sch, Enera murara, Rèola, Leddra, Jienela, Arierito, Sadditta, Arèddera, Illara.

Manuela Vanelli



B.F. PRODOTTI COSMETICI srl

LABORATORIO DI PRODUZIONE DI COSMETICI DI ALTA QUALITA' A BASE DI ESTRATTI VEGETALI.

FORMULAZIONE E CONFEZIONAMENTO PERSONALIZZATI SU RICHIESTA DELL'ERBORISTERIA.

I PRODOTTI NON VENGONO TESTATI SU ANIMALI NE' IN FASE DI LAVORAZIONE NE' IN FASE DI ANALISI.

“Son qui, fra le tue braccia ancor, avvinta come l’edera...” diceva, trasudando passione, una celebre canzone di tanti anni fa..., e non a caso, visto che l’appassionato sviluppo di rami e foglie con cui l’Edera si abbarbica ai muri non ha veramente niente da invidiare a un ardente e amoroso abbraccio.

“Dove s’attacca, muore” dice ancora un detto popolare sull’Edera, e i maligni lo riferiscono impietosamente al modo di intendere il rapporto amoroso da parte di un certo tipo di donna, diciamo un po’ troppo dipendente e bisognosa di continua protezione.

In effetti la vita dell’Edera, il suo modo di manifestarsi nel mondo vegetale e il suo

se. Verde in ogni stagione e tenacissima nel suo attaccarsi, questa pianta simboleggia la continuità della forza generativa e la permanenza del desiderio. Il nome greco di Edera è *kissos*, e la sua radice è affine al sanscrito *ketah*, che significa per l’appunto “desiderio”; *Kissos* era anche uno degli epiteti di Dionisio stesso, che impersonava le forze vitali della natura, l’ebbrezza, gli istinti primigeni, il divorante desiderio, la sfrenatezza liberata. Secondo quanto riportano alcuni autori, l’Edera compariva nei riti religiosi dei templi di Zeus, e con essa si cingevano la fronte i sacerdoti di questo dio quando desideravano indursi lo stato di trance profetica.

Forte, robusta, tenace dove si attacca muore

di Giovanna Belli

aspetto, hanno sempre permesso agli uomini di individuarne con precisione le caratteristiche, la natura, le analogie e i profondi significati simbolici di cui è depositaria. L’Edera era sacra a Dionisio, ed era uno degli ornamenti abituali del dio, come la vite e il tirso con cui le sue seguaci, le Baccanti, si percuotevano le membra durante il furore mistico. Le Baccanti, nella loro folle corsa al seguito del dio di cui loro sole avvertivano la presenza nelle selve sacre, mangiavano anche avidamente foglie e germogli di Edera per entrare più rapidamente nello stato di furore e per mettersi più velocemente in contatto col dio, dalla cui energia primordiale erano inva-

Nell’antica Roma, ad esempio, il Flamen Dialis, capo di un collegio sacerdotale la cui origine si perde nella notte dei tempi, e considerato egli stesso la vivente immagine di Giove sulla terra, fra i molti infiniti tabù che condizionavano la sua vita (non poteva cavalcare né toccare un cavallo, non poteva toccare farina o pane, non poteva veder lavorare e la lista potrebbe diventare molto lunga), non poteva neppure pronunciare il nome di carne cruda, fagioli e ...Edera.

Strani e misteriosi tabù di difficile interpretazione; di questi, forse, si può soltanto mettere in luce come essi rappresentassero altrettanti apparenti contatti con il mondo istintuale. Il Flamen,



ACCADEMIA NAZIONALE DI SCIENZE IGIENISTICHE NATURALI "G. GALILEI"

REG. IN T. 20710/1988 N° 4204

SCUOLA DI IRIDOLOGIA E
NATUROIGIENOTROFOPATIA
"LUIGI COSTACURTA"

RICONOSCIUTA DALL'INTERNATIONAL
FEDERATION OF HEILPRAKTIKER
DIRETTORE DOTT. LEONARDO CAMPAGNARO

La prima scuola in Italia con programmi analoghi a quelli delle scuole tedesche per la formazione di Heilpraktiker.

ORGANIZZA: Corso triennale parauniversitario di iridologia e naturopatia per la formazione di iridologi-naturopati-Heilpraktiker. Possono accedere diplomati di scuola media superiore e laureati non medici o coloro che abbiano una preparazione di base accertata attraverso un colloquio di ammissione. Frequenza di 200 ore ogni anno da novembre a giugno. Pratica presso clinica specializzata con tesi finale ed iscrizione all'albo professionale degli iridologi-naturopati-Heilpraktiker che rappresenta in Italia l'International Federation of Heilpraktiker.

Ulteriori informazioni sui programmi, i docenti, nonché sulle modalità d'iscrizione, saranno trasmesse a chi ne farà richiesta scrivendo o telefonando a:

ACCADEMIA NAZIONALE DI SCIENZE IGIENISTICHE NATURALI "G. GALILEI"
CASELLA POSTALE 197, 38100 TRENTO, TEL. 0461/985102

creatura ormai superiore ed elevata al di sopra di queste umane sensibilità, doveva evitarne il contatto.

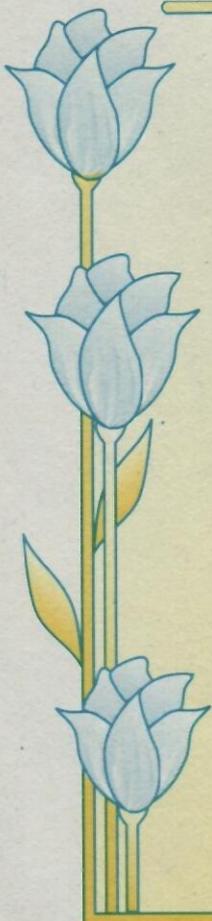
Edera, nella tradizione mediterranea, è posta sotto il dominio di Giove, come la vite, di cui si dice che neutralizzi gli effetti.

Edera, però, non era solo sacra a Giove e a Dionisio, ma anche ad Attis, l'amato da Cibele, la dea delle messi e della terra, e titolare anch'essa di un culto spiccatamente orgiastico.

Rappresentava, in questo antichissimo culto frigio, il ciclo della morte e della rinascita, il mito dell'eterno ritorno della vita sulla terra. Sacro ad Attis era soprattutto il pino, che come l'Edera non si sveste mai del colore verde, sfuggendo alla ciclica "morte" imposta dalle stagioni. I suoi sacerdoti, rigorosamente eunuchi, a quanto pare, si tatuavano ovunque sul corpo disegni permanenti di foglie di Edera.

In Egitto, Edera era sacra a Osiride, simbolo religioso la cui complessità richiederebbe lunghe spiegazioni, ma di cui per brevità si possono ricordare alcuni aspetti: era dio del grano, dio della fertilità e dio dei morti, quindi della vita e della sua totalità. Dio della resurrezione, che veniva celebrata annualmente in tutto l'Egitto, del permanere della vita sulla terra, dell'inesausto potere generativo e vegetativo delle piante... e della spinta vitale, dell'amore che tutto genera, tutto avvolge e che non ha mai fine.

Giovanna Belli



Officina artigiana cosmesi vegetale

Phytocosm



Creme, latti, tonici, oli solari, shampoo

Produzione limitata, di alta qualità

Lavorazione completamente

artigianale, solo con piante fresche

e spontanee



San Quirico d'Orcia (SI)
via dei Fossi 1, tel. 0577/897682

Come lo sfolgorante Auriga appare ai mortali coronato di Lauro, così lo sconvolgente Dio trace si mostra ai suoi devoti con la testa cinta di un serto di Edera fruttificante.

L'Edera, *Kissos* per i Greci, è indissolubilmente legata al "Dio straniero", signore dell'ebbrezza e della violenta possessione estatica, il cui culto ha avuto nell'antichità un seguito e manifestazioni pubbliche analoghi al *Voodoo* haitiano e all'*Umbanda* brasiliana.

Si sosteneva che l'Edera moderasse l'ubriachezza, e Dioniso, col capo circondato dai suoi rami carichi di corimbi fruttiferi, indicava il mistico governo dell'ebbrezza iniziatica.

Ignoto è l'uso che di questa pianta si faceva in quell'ambito; certo è che difficilmente i nostri Padri separavano l'impiego simbolico da quello pratico, operativo,

rotto utilmente in su le cotture del fuoco. Le frondi tenere, cotte nell'aceto, ovvero trite crude con pane, medicano la Milza (ricordare come la Milza sia l'organo destinato all'elaborazione e circolazione fisiologica della Bile nera o Melanconia).

Il succo delle frondi e dei corimbi (cioè i frutti) *messo nel naso con unguento irino* (unguento preparato con fiori e rizomi di Iris), *mele* (miele), *over nitro* (può essere il comune salnitro oppure il carbonato di sodio minerale, detto dai Greci 'natron' utilizzato dagli antichi Egizi nella tecnica di imbalsamazione), *giova agli antichi dolori della testa; al che si sparge in sul capo anchora* (anche) *con aceto e olio rosato. Distillasi* (instillasi) *con olio nelle orecchie che menano* (che emettono secrezioni purulente) *e in quelle che dolgono.*

Nuocono ai nervi medicano la milza

di Luigi Giannelli

di esseri e sostanze.

Oggi sappiamo che l'Edera è ricca di saponosidi ad azione vasotonica e antiedemigena, di sostanze estrogeno-simili, di tanini e flavonoidi, con un importante effetto astringente, antinfiammatorio, anestetico.

Come ci piace fare negli ultimi tempi, iniziamo a confrontare i testi dei maestri più antichi che ci sono pervenuti e tradotti in volgare in epoca rinascimentale da uomini di scienza secondo l'ottica tradizionale, come ad esempio fece Pier Andrea Mattioli.

Da Pedacio Dioscoride, *Materia medica*, libro II, cap. CLXX: "(...) *Son tutte l'Hedere acute e costrette, nuocono ai nervi. I fiori di tutte, alla quantità di un pugillo* (pizzico preso tra pollice, indice e medio), *bevuti due volte al dì con vino, guariscono la disenteria: e ungonsi tutti con ce-*

(...) I corimbi della nera (si riteneva che esistessero tre tipi di Edera, nera, bianca o arborea; in realtà si tratta di forme diverse della stessa pianta), *bevuti ovvero il succo delle frondi, fanno il corpo languido e conturbano la mente: tolti* (presi) *però in maggiore quantità del bisogno.*

(...) instillati nell'orecchia nella parte opposta a quella ove si sente dolore con olio rosato e succo di Melagrana, per il dolore di denti.

(...) fanno i corimbi impiestrati i capelli neri.

(...) le frondi cotte nel vino medicano le ulcere anche maligne e le cotture (ustioni) *del fuoco* (...) *spengono le macole della faccia. I corimbi triti e pesti applicati, provocano i mestruai, e bevuti al peso di una dramma* (da 'dracma', unità di peso corrispondente a circa 3,5 grammi) *dopo le*



D'AYMON/S
NATURAL ERBE

di Maria De Luca

LABORATORIO ARTIGIANALE
DI COSMESI VEGETALE
Via Rocciamelone 12, Torino
Tel.011/7492813

**i nostri cosmetici
sono completamente
vegetali, formulati
senza l'aggiunta
di conservanti
o additivi di sintesi.**

**i nostri prodotti
non vengono
sperimentati
su animali
in nessuna fase
della nostra
lavorazione
e in fase di analisi**

**...una soluzione
così naturale...**

purgazioni dei mestruai (alla fine del ciclo mestruale), fanno diventare sterile.

(...) la gomma dell'hedera unta (applicata) amazza i pidocchi e fa cascare i peli (...)

Claudio Galeno, *De simplicium medicamentorum facultatibus*, libro VII: *"L'Hedera è composta di facultà contrarie: imperoché ella ha un certo che di sostanza costrettiva, la quale è veramente terrea e frigida (freddo-secca). Ha anche alquanto al gusto di acuto: il che si arguisce ch'ella sia calda. E oltre a ciò si conosce, e massimamente nella verde (fresca) una certa sustanza acquea e tepida, la quale nel seccarsi svanisce e solo gli resta la qualità terrestre frigida e costrettiva e quella che è calda e acuta.*

Da fresca, le sue foglie cotte nel vino, conglutina le ulcere maggiori e sana quelle maligne; risolve le ustioni da fuoco e riduce le cicatrici, cotta in aceto.

I fiori sono molto efficaci se applicati con cerato e curano le ustioni.

Il succo è 'errino', aspirato con le narici, purga la testa; sana le antiche flussioni delle orecchie e le loro ulcere e quelle delle narici. Per moderare la sua azione troppo acre si mescola con olio rosato o olio dolce (ottenuto da olive ben mature).

La sua gomma ('lachrima') caccia i pidocchi ('lendes') e spoglia dei peli"

Secondo la Scuola Salernitana

Matteo Plateario, *De simplicibus medicina*, detto *Circa instans*, Scuola Salernitana, XI secolo:

"(...) per sciogliere le pietre delle reni, prendere da sette ad undici semi di Edera, tritarli accuratamente con acqua calda e darli a bere. Contro il mal di testa ungere la fronte del paziente con aceto e olio rosato macerati con semi di Edera; trattamento dei disturbi di Milza (vedi Dioscoride) con Edera cotta nel vino o con il suo succo spremuto - medicina portentosa! (...) cura delle piaghe con fronde di Ede-

ra cotte nel vino (...) succo instillato nel naso per eliminare i polipi nasali (...) la gomma di Edera entra nella composizione dell'unguento Dialthea, che ha proprietà di riscaldare, asciugare, consumare (...)"

E per gli Arabi

Al-Husayn Ibn-Abdallah Ibn Sina, detto Avicenna, *Canone*, libro II, cap. CLXXII, Edera è detta in Arabo *Cussus* (deformazione di *Kissos*?)

Cap. 172 - De Cuso. *"Ne esistono tre specie, nera, bianca e rossa e tutte sono acri ed astringenti ('stipticæ').*

(...) La loro natura inclina verso il calore, ma una parte inclina verso la freddezza. E' nocivo ai nervi ed in esso vi è astringenza, soprattutto nelle foglie e nei fiori, che sono molto costrettivi (...). La parte (radice) detta 'Laudano' è caleffattiva (bruciante) ed aperitiva (nel senso che apre le cosiddette 'oppilazioni') dei meati delle vene ed è lenitiva.

Decoratio (cura della persona, cosmesi): la sua gomma o resina è aspersione, caccia i pidocchi. Con vino o oximele (sciropo preparato con miele e aceto) stringe le cicatrici delle ulcere e le loro asperità e mescolata con vino, mirra e olio mirtino, impedisce la caduta dei capelli (...).

(...) la sua decozione in vino aiuta la cicatrizzazione delle ulcere; (...) con cerato vale nelle ustioni da fuoco (...); con olio Irino, Miele e Nitro, solve la Soda antica (...).

Il succo riscaldato con succo di Melagrana, si somministra per il mal dei denti, instillato nell'orecchia opposta al lato dolente (...); sana l'antico 'corso' del capo e le sue ulcere. Fa bene alla Milza applicata in empiastro con Aceto. E' utile nella dissenteria, bevuto per due giorni (...) applicato, provoca i mestruai. (...) i suoi suffumigi fatti dopo le mestruazioni, impediscono la gravidanza.

Introdotta come suppositorio, provoca i mestruai e l'espulsione del feto (morto?); fa espellere la placenta e 'ut abotum faciat'.

I suoi fiori sono astringenti (forse si intende tonici) sull'utero (...)".

Prima di proseguire nella nostra ricerca, voglio soffermarmi sul fatto, molto evidente, di come, a distanza di vari secoli, le informazioni terapeutiche viaggino pressoché inalterate: osserviamo come Avicenna, che per certi versi è stato uno spirito libero e innovatore, riporti in maniera pedissequa informazioni provenienti da Dioscoride (e presumibilmente, visto lo stile dei tempi, molto più antiche): Dioscoride è vissuto nel I secolo d.C. e Avicenna nel X-XI! Ma se osserviamo autori molto più recenti, come il Mattioli e il Castore Durante, tale fenomeno ci appare ancor più singolare (ovviamente per la nostra mentalità moderna, sempre alla ricerca di novità e di nuove esperienze!).

La semplicità di Plinio

Non vorremmo dimenticarci di citare una delle opere più importanti dell'antichità: la monumentale ed enciclopedica *Naturalis historia* di Plinio, ove, insieme alla farragine di informazioni raccolte senza una particolare selezione, brillano innumerevoli perle di antica sapienza; rimarremo però delusi, dato che, come sappiamo, anche Plinio è in massima parte tributario di Dioscoride. È comunque interessante la lettura dell'opera (Plinio ci parla dell'Edera nel libro XXIV - 47), poiché il suo latino lapidario è spesso di facile comprensione anche per chi non lo conosce. Così inizia sull'Edera, appunto:

"Mentem turbat et caput purgat largius pota" (turba la mente e purga la testa -dalla flemma-bevuta in quantità): quindi fa riferimento al fatto che nuoce ai "nervi", assunta dall'interno, mentre apporta loro beneficio se applicata dall'esterno; notare che il latino *nervum* deriva dal greco *nouron* e indica non solo ciò che oggi viene definito nervo, ma soprattutto i tendini e i legamenti! Proseguiamo:



"Avendo le medesime caratteristiche dell'Aceto, tutte le specie sono refrigeranti. In pozione facilitano la diuresi e mitigano il mal di testa; applicata in cataplasma, ottenuto bollendolo con aceto ed olio rosato, applicato sulla testa, è benefico per il cervello e la membrana che lo avvolge (...). Bevuta o applicata dall'esterno giova alla Milza; in decotto o macerata, contusa, nel vino agisce contro i brividi della febbre e contro le 'flussioni della pituita' (catarrhi dovuti alla flemma viscosa, abbondanti poco scorrevoli); anche i frutti, sia bevuti che applicati in cataplasma, curano il Fegato e la Milza.

E in pessario provocano i mestrui". E poi, semplificando, Plinio fa riferimento all'azione dell'Edera contro le affezioni purulente del naso e delle orecchie. Ricordando Celso e Sereno, afferma che Edera migliora l'aspetto delle cicatrici.

Cita poi l'uso dell'Edera come tenifugo, dall'Opera di Marcello. L'uso dell'instillazione del succo di Edera con olio rosato caldo nell'orecchio per lenire il dolore di denti (del lato opposto) è desunto (e dichiarato) dall'opera di Erasistrato (cinque bacche di Edera poste in olio rosato e riscaldate in una scorza di Melagrana!).

Poi: *"Le bacche, dal succo color dello zafferano, preservano*

dall'ubriachezza - Plutarco la definisce 'soccorritrice per l'ebbrezza'".

Alessandro di Tralles precisa che *"il succo di frutti di Edera riduce il senso di pesantezza e ottusità di testa tipica dei postumi dell'ubriachezza e vale contro l'emottisi, la colica e rende gli uomini sterili. Il decotto nel vino sana le ulcere (...). Le 'lacrime' di Edera servono come depilatorio e curano la 'phthiriasi' (dermatosi...).* I fiori curano la dissenteria e la diarrea. I frutti tingono i capelli di nero (...) curano le ustioni, con cera (...)". Viene poi citato l'uso della gomma di Edera nella pratica odontoiatrica (soprattutto per otturare la carie) (da Marcello). Secondo Celso, frantuma i denti malati.

Castore Durante: un compendio

Concludiamo questa panoramica citando l'*Herbario Nuovo* di Castore Durante (edizione romana del 1585), ove, accanto all'esposizione di quanto trovato negli altri autori (in realtà il Durante fa un compendio di tutte le conoscenze precedenti, senza aggiungere alcunché di suo, come era d'uso ai tempi) sono riportate alcune informazioni minori ma molto interessanti:

"I corimbi triti e presi al peso di una dramma (3,5-4,5 grammi) con vino cacciano fuori le pietre e le renelle (...) le foglie -cotte in Aceto e olio rosato- applicate sulla fronte, sono rapido rimedio della frenesia".

Cita l'uso di estrarre pus dalle formazioni fistolose degli arti.

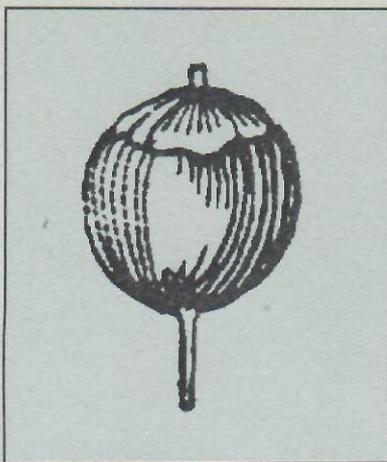
"Perciocché mettendovisi sopra aiutano a cavarne fuori gl'humori che vi concorrono e corroborano il luogo". Notare il "corroborano il luogo", essendo "il corroborare" connesso con l'azione astringente, soprattutto quando sia presente anche un'azione mobilizzatrice (calore), come appunto è nel caso dell'Edera.

Poi: *"Fassi delle frondi berrette tonde, cuocendole insieme per i fanciulli che hanno il capo ulce-*

rato, pieno di lattime; perciò che ne tirano fuori l'acquosità e la marcia, e guariscono il male".

Concludiamo con queste note desunte dall'opera del Durante e tiriamone delle conclusioni per usi applicabili anche al giorno d'oggi.

Innanzitutto notiamo come sia stata osservata fin dall'antichità più remota un'intensa azione ormonale, soprattutto come tonico uterino ed emmenagogo, come facilitante l'espulsione della placenta e dei feti morti, nonché come abortivo; interessantissimo è l'uso per inibire la fertilità sia femminile (tutti gli autori) che maschile (Plinio, riportando osservazioni di Cratèva e Scolio...); di enorme rilievo l'osservazione che l'assunzione orale di quantità notevoli "turba la mente" e agisce sui postumi psico-fisici della ubriachezza; è quindi annotata una azione a livello del Sistema Nervoso Centrale (non dobbiamo dimenticare che l'Edera fa parte della famiglia delle Araliaceae,



alla quale appartengono il Ginseng e l'Eleuterococco!).

Usi esterni e cosmetici

Ma anche nell'antichità l'Edera era perlopiù usata all'esterno, come droga "attraiva", capace cioè di attirare fuori "umori corrotti" da piaghe, dermatosi, fistole e così via. Notevole anche l'azione "corroborante", capace cioè di tonificare i tessuti, migliorare la loro irrorazione sanguigna e lo stato dei vasi (come

oggi possiamo "scientificamente" verificare). Notare le osservazioni di Avicenna!

E' chiaro che il principale impiego odierno, ossia come anticellulite, non avesse rilevanza nell'antichità, ma è perfettamente giustificato alla luce delle moderne conoscenze.

L'Edera era impiegata quasi esclusivamente come estratto acquoso (infusione o decozione in acqua o liquidi idrofili come vino o aceto, oppure succo di spremitura dalle foglie e fruttini freschi, e così via) o addirittura come cataplasma della pianta fresca pestata e applicata, da sola o con sostanze ausiliarie, ad azione potenziante (aceto) o moderatrice (pane, olio rosato); è ovvio che oggi, anche se per un uso più propriamente "cosmetico", dovremmo preferire l'impiego di forme estrattive acquose, che peraltro possono essere inserite senza eccessivi problemi di carattere tecnico sia in emulsioni che in lozioni e in gel.

Per le emulsioni occorrerà verificare preventivamente la stabilità delle stesse, dato che è noto che le saponine hanno un notevole effetto deviscosizzante (come lo hanno sulla "diluita", così lo hanno sulle emulsioni cremose!) e in definitiva destabilizzante delle emulsioni; in realtà vanno impiegati emulsionanti agenti su un ampio raggio di HLB, magari più di uno, insieme a materie lipidiche ceroso e/o butirrose come cera d'api (uso tradizionale), burro di cacao e di karitè, che inoltre influenzano positivamente l'azione della pianta stessa.

L'Edera, pianta che da un lato stimola e tonifica e dall'altro rinfresca e lenisce (*Natura omnium in medicina anceps* diceva Plinio: tutte -le specie di Ederahanno proprietà ambivalenti), ci pare che possa rappresentare a buon diritto uno dei capisaldi della moderna cosmesi, purché si rispetti la sua integrità originaria e le sue molte e contrastanti qualità.

Luigi Giannelli



**ISTITUTO CHIMICO
FARMACEUTICO FITOTERAPICO**

**Marchio
Depositato**

Via Stadera, 19 - 20141 MILANO MI
tel. 02/89501157 fax 02/89502281

TUTTI GLI ESTRATTI DI PIANTE MEDICINALI E AROMATICHE

**fluidi - molli secchi - glicolici
tinture - tinture madri**

È un arbusto rampicante i cui rami sterili, per mezzo di radici avventizie brevi e fitte, si abbarbicano ai muri, alle rocce e agli alberi, fino a decine di metri di altezza.

I rami fioriferi sono eretti, senza radici.

Le foglie alterne, spesso lungamente picciolate, sono coriacee e persistenti e presentano un polimorfismo accentuato: sui rami vegetativi sono incise in tre-cinque lobi triangolari interi e il loro contorno è generalmente triangolare o pentagonale; sui rami fioriferi sono ovali o romboidali, non lobate.

I fiori sono riuniti in ombrelle semplici terminali, solitarie o riunite in pannocchie. Il frutto è una drupa nera a tre noccioli con endocarpo sottile. Fiorisce in settembre-ottobre e i frutti maturano in febbraio-marzo.

L'Edera è comune in tutta Ita-

l'Europa (che peraltro sono presenti in tutte le parti della pianta). I primi saponosidi a essere isolati sono state le alfa, beta e delta ederine (Van der Haar, 1913). L'alfa ederina per scissione idrolitica dà luogo a una molecola di ramnosio, una molecola di arabinosio e l'aglicone ederagenina $C_{30}H_{48}O_4$, derivato triterpenico del gruppo della beta amirina.

(vedi disegno)

Successivamente Scheidegger e Cherbullez (1955) hanno isolato l'ederacoside A ($C_{41}H_{66}O_{13}$) che è stato identificato come un glucosido-5-arabinoside dell'ederagenina;

-sesquiterpeni: germacrene B, beta-elemene, elixene e derivati;

-flavonoidi: rutina, quercetina;

-polifenili: acido caffeico, acido clorogenico.

Inoltre sono stati identificati

Giova ai bronchi ma irrita le mucose

di Marina Imbriani

lia, nelle foreste (tollera una luminosità molto debole ma non fiorisce e non fruttifica che alla luce), nella macchia e sui pendii.

In certi alberi l'Edera forma, all'interno della chioma, una seconda chioma, sempreverde. Pur non essendo una pianta parassita in quanto le radici dei suoi fusti aerei servono solamente come aggrappo alla corteccia, non è comunque meno nociva, perché con il suo adombramento perpetuo può provocare il raggrinzimento delle foglie e dei getti.

Cerca terreni ricchi ma prospera anche su tutti quelli che non sono né troppo umidi né troppo asciutti e la sua sensibilità al freddo non le permette di superare i 1200 metri in montagna. La droga è rappresentata dalle foglie, il cui fitocomplesso è composto principalmente da:

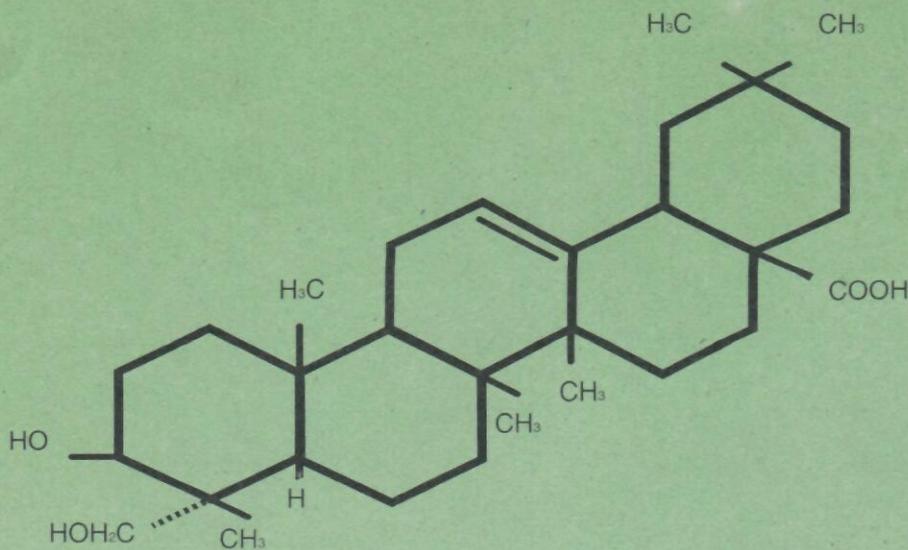
zuccheri che subiscono variazioni stagionali (aumento e successiva diminuzione del saccarosio dai mesi invernali fino all'estate, successivo aumento del glucosio e del fruttosio dall'estate all'autunno), ossalato di Calcio, Zinco (0,42 mg%), Manganese (0,073 mg%), Rame (0,33 mg%).

Uso interno

I saponosidi, comuni in quasi tutte le *Araliaceae*, hanno qui una struttura pentaciclica e sono dotati di una forte azione tensioattiva, il che consente loro di legarsi ai lipidi di membrana variando la loro funzionalità.

Quindi si consiglia un cauto atteggiamento nella somministrazione per uso interno, in quanto essa svolge un'azione irritante su tutte le mucose.

Joanin riconobbe le proprietà emeto-catartiche dell'ederina e Moore trovò che l'ederina è do-



Ederagemina

tata di una notevole azione vaso-costrittrice ed emolitica, cosa questa, che l'autore definisce "paradossa" in quanto si manifesterebbe in maniera più rapida e più complessa con le concentrazioni più deboli. Questo A. dimostrò inoltre le proprietà irritanti dell'ederina sulle mucose del tubo gastroenterico. Secondo Paris e Quevauviller, gli estratti di foglie e di fusti di Edera sarebbero capaci di ritardare e di attenuare il broncospasmo provocato da acetilcolina somministrata sotto forma di aerosol, ma non quello provocato da istamina.

Introdotta per bocca in piccole quantità irritano la mucosa gastrica, inducendo per via riflessa una intensa fluidificazione delle secrezioni bronchiali; hanno anche attività batteriostatica (soprattutto sui Gram+) di cui è responsabile l'elixene (sesquiterpene).

Sotto forma di estratto fluido o di tintura madre, l'Edera può infatti essere usata come balsamica ed espettorante nelle bronchiti catarrali e croniche. Leuret (1946-47) ha segnalato gli eccellenti effetti dell'Edera nella cura della pertosse: avendo visto somministrare contro questo

male del vino macerato in un bicchiere scavato nel legno d'Edera, sperimentò questo stesso procedimento ottenendo risultati apprezzabili. Egli stesso, in seguito, prescrisse dosi di 25-50 gtt di tintura madre nei casi di pertosse.

Nella medicina popolare Edera veniva anche usata come emmenagogo e tale proprietà può trovare giustificazione nei risultati delle ricerche eseguite da Paris e Quevauviller, che condussero gli autori ad accertare la presenza nelle foglie di una sostanza ormonosimile di tipo estrogenico nella proporzione di 10 U.I. per g di foglie.

Uso esterno

Per quanto riguarda l'uso esterno, le virtù dell'Edera sono simili ai migliori topici vegetali quali arnica, iperico e calendula.

La pianta viene usata come risolvente e cicatrizzante, antinfiammatorio e analgesico.

Si possono utilizzare le foglie fresche, sbollentate (per eliminare ogni impurità), schiacciate o tritate finemente e applicate come cataplasmi; si ricopre con una compressa imbevuta di decotto concentrato e tiepido di

Edera (un bel pugno di foglie per litro di acqua), compressa che va rinnovata spesso.

Dopo aver lavato le piaghe con il decotto, è anche possibile applicare le foglie cotte e poi procedere come è stato spiegato prima. Si sono viste ulcere mutare favorevolmente in seguito a questo tipo di trattamento.

Bisogna però fare attenzione alla presenza dei sesquiterpeni, che possono rappresentare fonte di allergie: in chi non è allergico sono gli stessi sesquiterpeni che hanno un'azione antimicotica e alleviano le dermatosi. L'azione analgesica viene sfruttata nelle nevralgie e nelle patologie reumatiche: questa azione è dovuta ai sesquiterpeni e alle saponine che, sembra, inibiscano la liberazione di chinine e sostanza P (mediatori del dolore).

Per quanto riguarda l'emicrania, Leclerc, ricordandosi di una vecchia ricetta empirica, consiglia l'applicazione sulla fronte e sulle tempie del succo delle foglie, mentre in casi di reumatismi il trattamento consiste sia in bagni locali che in impacchi umidi e caldi con il decotto di foglie fresche (200 g per litro d'acqua).

L'azione antinfiammatoria, unita a quella vasoprotettrice e antiedemigena, caratteristica dei flavonoidi, rende Edera una pianta interessante nella protezione dei tessuti connettivi vascolarizzati: viene infatti usata nelle mesenchimopatie (cellulite) dove agisce da riducente, antinfiammatorio e antalgico.

Vengono usati i decotti di foglie fresche da applicare sulle parti da "ridurre" o pomate al 10-20% di estratto fluido (Leclerc).

Infine, si può ricordare che il succo di foglie, usato nell'acqua dell'ultimo risciacquo, può servire a rendere i capelli castani più lucidi e scuri.

Tossicità

L'ingestione delle bacche di Edera o la mancanza del rispetto delle dosi medicinali nell'uso interno della pianta, possono essere seguiti da avvelenamento grave, talvolta mortale.

L'intossicazione si manifesta con disturbi gastrointestinali, diarree, nausea e vomito, irritazione interna più o meno accentuata accompagnata da turbe nervose: sensazioni di euforia, delirio, convulsioni, congestione cerebrale. I primi sarebbero imputabili all'ederina, ma è stato accertato che anche altre sostanze intervengono nell'effetto venefico globale.

I bambini sono evidentemente i più esposti agli avvelenamenti, nonostante il gusto sgradevole delle bacche.

Le prime armi contro l'avvelenamento sono gli emetici e i lavaggi purgativi, se lo stato del paziente lo permette; una volta liberati stomaco e intestino si potranno somministrare degli stimolanti (caffè, tè forte).

Usi diversi

Il legno di Edera, biancastro o grigiastro, molle, poroso, leggero, molto poco duraturo, non conosce nessun impiego.

Veniva invece estratta dalle vecchie piante una resina gommosa nerastra e rossastra, di struttura variabile, inodore o di odore sgradevole; era la "gomma

ederina" o "gomma ederata" dei vecchi autori, che entrava nella composizione di alcuni unguenti che avevano proprietà emmenagoghe e risolventi.

In alcune regioni vi è la credenza che le foglie favoriscano la lattazione delle capre; è comunque certo che questi animali, anche se nutriti esclusivamente con questa pianta, non accusano nessun tipo di disturbo.

Il decotto delle foglie di Edera, nelle campagne, veniva anche impiegato tradizionalmente per fare il bucato di stoffe di panno nero.

Riti e tradizioni

Le foglie, i frutti neri e il fusto rampicante hanno fatto sì che nell'antichità le piante dell'Edera e della Vite fossero accumulate. Così, Edera era stata designata a figurare nelle feste di Dionisio, come Vite sterile, antidoto all'ubriachezza, che non altera la gioia del vino.

Catone, nel suo *De re rustica* fornisce una ricetta molto interes-

sante derivata dall'affinità delle due piante: se si sospetta che un vino sia allungato, basta lasciarlo per un po' in un recipiente di legno di Edera: il nobile liquido filtrerà attraverso le pareti del recipiente, che non tratterrà che l'acqua. I contadini hanno perpetuato questo legame tra Vite ed Edera seguendo questo detto: "tutta la bella apparenza che troverete nell'Edera la ritroverete nella Vite nelle vendemmie seguenti".

Edera, per il suo fogliame scuro e perenne, si lega molto bene a riti e immagini funerarie: in alcune località veniva sparsa sulle bare delle ragazze morte. Questa usanza ricorda l'immagine della pianta infeconda ma annunciatrice di vendemmie future.

Per terminare, vogliamo ricordare che nel Seicento, secondo la dottrina delle signature, a causa della forma delle sue foglie Edera veniva usata per curare "gl'ingorghi della milza".

Marina Imbriani



Prodotti erboristici
**Ecologicamente
Garantiti**



**Il corpo e la natura
sono un bene
trattiamoli bene.**

Il temperamento "caldo e secco" in primo grado posseduto dall'Edera terrestre (*Glichoma hederacea*), fa sì che questa pianta possenga una costituzione non eccessivamente amara, anzi gradevolmente aromatica e soave, per cui, come carattere, è "lenitiva", "aspersiva", "assottigliativa" e "incisiva", capace di modificare efficacemente i "grossi e viscosi umori flemmatici" quando questi ingorgano le vie respiratorie, impedendone il regolare funzionamento.

Dell'Edera si usa la pianta intera sotto forma di decotto ma, essendo pianta complementare (cioè mancante di un'attività specifica ed energica), necessita di essere accompagnata da altre piante "più attive", delle quali completa l'attività medicamentosa.

catarro, oppure su base reattivo-edematosa (asma).

Ricettario di base

Bronchiti catarrali
 Edera terrestre 30%
 Chenopodio botris 30%
 Liquirizia 20%
 Tussilago farfara 20%
 g 35 di miscela in ml 1200 di acqua fredda, bollire per dieci minuti circa, lasciare freddare e filtrare: 120 ml alla volta, tre volte al giorno lontano dai pasti.

Bronchite asmatica
 Edera terrestre 30%
 Chenopodio botris 30%
 Eucalipto 20%
 Elicriso 20%
 g 35 di miscela in ml 1200 di acqua fredda, bollire 10 minuti, lasciare freddare e filtrare: 120 ml alla volta, tre volte al giorno lontano dai pasti.

Complementare, lenitiva modifica gli umori

di Simone Iozzi

In fitopratica l'Edera terrestre trova particolare utilizzo nelle cosiddette infiammazioni a carattere irritativo delle vie respiratorie, sulle quali effettivamente ha capacità di smorzare e lenire la condizione di disagio, incidendo contemporaneamente e favorevolmente anche sulla consistenza quali-quantitativa delle umorosità presenti e in eccesso, favorendo l'espettorazione pur non essendo un bechico-espettorante.

Si può usare dunque l'Edera terrestre in tutti quei casi in cui vi è la necessità di riorganizzare e riequilibrare lo stato organico-funzionale della mucosa bronchiale, quando questa è sottoposta (per cause diverse) a stress infiammatorio e congestizio con abnorme produzione di

Raffreddore
 Edera terrestre 30%
 Tiglio 30%
 Verbasco 20%
 Menta piperita 20%
 g 20 di miscela in ml 1200 di acqua bollente, lasciare in infusione per trenta minuti, poi colare aggiungendo g 100 di miele di Eucalipto: 150 ml alla volta, tre volte al giorno, lontano dai pasti.

Stati influenzali
 Edera terrestre 25%
 China 30%
 Abete 25%
 Sambuco fiori 20%
 g 40 di miscela in ml 1200 di acqua fredda, bollire quindi minuti, lasciare freddare e colare: 120 ml alla volta, tre volte al giorno, lontano dai pasti.

Simone Iozzi

L'Edera è pianta comunissima nelle nostre regioni e ha avuto grande fortuna tra le popolazioni di tutta Europa.

I suoi usi tradizionali sono molteplici, non limitati al solo ambito medicinale. Tuttavia, riferendoci a quest'ultimo diremo che la droga di questa pianta deriva dalle foglie, che come è noto sono di forma anche notevolmente diversa tra di loro, sebbene portate dallo stesso individuo. I principi attivi contenuti nelle foglie appartengono alla classe delle saponine triterpeniche. In particolare il saponoside può liberare per scissione enzimatica l'alfa-ederina, che è tipica di questa specie. Sono presenti inoltre piccole quantità di alcaloidi, tra i quali ricordiamo l'emetina. Le proprietà tradizionali dell'Edera la vedono applicata per via esterna sotto forma

può dare un primo soccorso somministrando emetici, per liberare lo stomaco e l'intestino, e successivamente sostenere il tono generale dell'organismo con caffè o tè forte. E' assolutamente necessario raggiungere al più presto un ospedale per cure più energiche. Dal breve quadro che abbiamo proposto risulta evidente che l'Edera deve essere usata con cautela.

Nel caso se ne vogliono sfruttare le virtù salutari per uso interno, consigliamo di diffidare delle preparazioni in cui non sia espressamente citato il titolo: tinture madri ed estratti devono sempre riportare la diluizione, che non dovrà mai essere superiore a 1:20 e di essi se ne somministreranno non più di 30 gocce al giorno, meglio se divise in più razioni nel corso della giornata. Diverso è il caso dell'uso

Ottima per uso esterno importante il titolo

di Maurizio Tomasi

di impiastro o pomata per alleviare i dolori causati da reumatismi o nevralgie di altra natura. Altro importante uso, forse più comune del precedente, è quello nelle affezioni dei bronchi, sui quali esercita azione anticatarrale e antispastica. La letteratura riporta gli ottimi risultati ottenuti contro la pertosse usando la tintura. Da segnalare invece la tossicità dei frutti, nei quali l'ederina è presente in forti dosi. L'intossicazione si manifesta con disturbi gastro-intestinali, diarrea, nausea, vomito, irritazione interna accompagnata da turbe nervose come sensazione di euforia, delirio, convulsioni, congestione cerebrale.

Anche le foglie, usate in quantità notevole, possono provocare avvelenamento. Se si è a conoscenza del fatto che l'intossicato ha ingerito frutti di Edera, si

esterno, le cui applicazioni molteplici sono quelle che fanno il vero interesse di questa pianta. Essa può essere paragonata ai migliori topici vegetali quali l'arnica, l'iperico, la calendula. Trova impiego come risolvante, detergente, cicatrizzante, e si ha notizia che molti casi di ulcerazioni difficili a risolversi sono state curate con Edera con ottimi risultati. Per questo tipo di applicazione si può facilmente partire dalla droga fresca. Si spezzettano le foglie dopo averle accuratamente pulite dalla polvere e da altre impurità e si fa un decotto. Si pulisce la piaga ulcerata con il decotto stesso e successivamente si applicano in cataplasma le foglie bollite e sminuzzate. Altri usi tradizionali che sono stati verificati da medici degni di fede sono quelli di far macerare a lungo le foglie di Edera nell'aceto di vino.

*Una visione nuova
e affascinante dei principi
dell'erboristeria e della
fitoterapia, secondo la
tradizionale prospettiva
alchemica nei due libri:*

Il volo dei sette Ibis

Erboristeria alchemica
di A. Gentili L. 30.000

E' il cammino del regno vegetale, ove viene illustrata la complementarità dell'uomo con la natura. Da cui, la necessità di una fitoterapia funzionale e non empirica.

Il Serto di Iside

Quaderni di fitoterapia alchemica
di A. Angelini

due volumi di 430 pag. L. 56.000

L'osservazione della natura attraverso il linguaggio del simbolo.

L'erba non viene definita nella sua qualità, forma, principi attivi ma nella sua funzionalità simbolica che informa l'idea e l'oggetto secondo gli archetipi universali.

NOVITA'

La Suprema Armonia dell'Universo

di Paolo Emilio Amico - Roxas,
Pag. 191, Tav. 21 (1990) L. 33.000

La teoria della terra cava non è una novità. L'autore, seguendo una rigida esposizione matematica e fisica, esposta in modo chiaro e semplice, mostra come la Terra possa essere l'ultimo confine dell'universo, seguendo la trasformazione per raggi vettori reciproci. In tal modo l'Universo viene considerato come campo elettromagnetico e che tale si comporta per mezzo dei due poli: il Sole e il Centro Stellare. La concezione richiama le vecchie teorie cosmogoniche riguardanti l'Uovo al cui interno appare Fanes.

Il Physiologus

di Giovanna Belli

Pag. 180, Ill. 10 (1991) L. 29.000

Il libro che fu secondo soltanto alla Bibbia e che si è perso nel corso dei secoli. Nella sua descrizione di animali e pietre, mette in evidenza una serie di cifre ermetiche e di passi iniziatici che risalgono fino alla più alta antichità Egizia, che l'autrice illustra a piena luce.

L'acetolito, se applicato con costanza su calli e verruche, può portare alla loro sparizione. Un'antica usanza popolare diceva di raccogliere foglie di Edera cresciuta su una statua e di usarne il succo massaggiando le tempie e la fronte per far passare il mal di testa. Leclerc, che ha raccolto questa voce, l'ha sperimentata con successo in molti casi. Per quanto riguarda l'uso esterno principe, citato all'inizio, quello contro le nevralgie e i reumatismi, si possono consigliare bagni locali o impacchi umidi e caldi con il decotto di foglie di Edera fresche, preparato mettendo a bollire 200 g di droga per litro d'acqua. Buoni risultati dà anche il cataplasma preparato mischiando tre quarti di farina di lino con un quarto di foglie di Edera rotte in piccoli pezzi.

Concluderemo citando altri usi di questa bella e amata pianta.

Un tampone di legno d'Edera impregnato d'olio può bene servire a lucidare i metalli; mentre le foglie, ricche di saponine, servono ottimamente per lavare panni colorati di nero. Se si lasciano macerare a lungo le foglie in acqua e poi si bolle l'estratto, si può ottenere un colorante per fibre tessili di origine animale (lana, seta) che darà al tessuto un piacevole tono grigio ombreggiato di verde. Nei Paesi più caldi si estrae dalle vecchie piante la "gomma ederina" o "gomma ederata", che consiste in una resina gommosa nera o rossastra, che ha poco odore, oppure odore sgradevole, che può servire come base per vernici, mischiandola con alcol nel quale si scioglie, o con trementina. Le api bottinano volentieri sui fiori di edera, tra settembre e novembre, quando altre fonti di nettare sono scarse.

Maurizio Tomasi

Veterinaria

Fido e micio non conoscono Edera

Di questa pianta, positivamente sperimentata in fitoterapia umana, non si conosce purtroppo un utile impiego in medicina veterinaria allo stato attuale della conoscenza, ci pare importante sottolinearlo per correttezza scientifica.

L'arbusto in questione è tuttavia oggetto di studi anche in tale campo, poiché con tutta probabilità, seguendo l'esempio dei colleghi, presto si prenderà in considerazione la possibilità di curare in questo modo diverse patologie degli animali.

Non resta quindi che osservare -citando ancora il Maestro Hahnemann- studiare e sperimentare sul paziente sano anche in medicina veterinaria. E' anche questo uno degli aspetti della ricerca che la nostra Associazione internazionale di Veterinari Omeopati sta curando in tutto il mondo e su svariate specie.

Roberto Rosenthal

Inviare assegno bancario o post. a:

Editrice KEMI

Via Ughelli 2, 20017 - Rho (MI)

Tel. 02/9313432

Le piante, in quanto individui di natura, appartengono a più funzioni planetarie e mostrano la loro poliedricità nella terapia delle varie disfunzioni: tuttavia alcuni individui vegetali appartengono a una sola Funzione planetaria e divengono pertanto l'espressione tipica di quel carattere funzionale che esse incarnano.

Tipico è il pino, pianta appartenente a Saturno, simbolo dell'immortalità, della generazione e della vita eterna. Nell'antichità era chiamato l'albero di Cibele, poiché il pino era considerato la metamorfosi di Attis, il dio della vegetazione, ovvero di tutto ciò che è entrato in manifestazione, trasformato in pianta dopo che Attis si uccise non potendo ottenere l'amore di Cibele.

Tra le piante iupiteriane, ca-

l'arma vittoriosa di Giove, mentre il tuono divino proclamava la sua volontà, Edera diventò simbolo di forza e di vittoria.

Questa pianta mostra tutto il simbolismo della Funzione iupiteriana nelle sue qualità primarie. In questo caso Giove offre tutta la sua protezione intervenendo sia per uso interno che per uso esterno, con la stessa efficacia nell'alleviare e nell'aiutare le possibili carenze, come pure nell'enfatizzare alcune qualità gioviniane.

Accanto alla Potenzialità Acquariana, che regola il sistema linfatico e le vene, Edera risulta essere una pianta protettrice del sistema venoso, oltre che decongestionante e antinevralgica.

Le sue applicazioni sono numerose quando esistono edemi circolatori, aumenti patologici

Un serto nei capelli un bagno ideale

di Angelo Angelini

ratteristiche per la loro monofunzionalità, vi sono la centauria, la pianta di Chirone, il Centauro che con essa si curò un ginocchio feritogli accidentalmente da Ercole, e l'Edera che, a quanto dice Plutarco, serviva tra le altre cose al prete per coronarsi la fronte, per assumere il potere del furore profetico.

Dal che si deduce che Edera è una pianta dal carattere palinogenetico, e il furore profetico è uno stato di esaltazione molto simile all'amore e da qui il simbolo dell'amore dato all'Edera, l'amore divorante che come la pianta si abbarbica tenacemente.

L'Edera, che in greco si chiama *Kissos*, era uno dei simboli primitivi di Dionisio. Essa cingeva la fronte del Dio e anche il suo tirso, e poiché questo era già identificato con la folgore,

della quantità del liquido interstiziale dei tessuti dovuti a stasi venosa, o compressione venosa, o da un ostacolo alla circolazione linfatica, o da aumentata permeabilità dei tessuti.

Per questo motivo Edera fece parte della cosmesi antica, e tuttora viene impiegata in modo efficace per combattere la cellulite oltre che per evitare la suppurazione delle piaghe.

I cataplasmi di foglie tagliuzzate e bollite per qualche minuto provocano una rapida cicatrizzazione delle piaghe delle varici.

Sempre per la sua appartenenza alla Potenzialità Acquariana, Edera si impiega utilmente nei postumi delle flebiti facendo frequenti impacchi sulla parte dolorante e sull'edema che ne deriva, ottenendo risultati soddisfacenti.

L'altra sua Potenzialità di appartenenza si riferisce alla Bilancia, che governa i reni, il controllo idrosalino e le surrenali. Da questo punto di vista cura le forme infiammatorie di qualsiasi organo che abbiano la loro origine dalle nefriti e dalle nefrosi, inoltre lenisce i dolori reumatici acuti o cronici. Se Edera viene usata sotto forma di tintura spagirica risulta molto adatta per le litiasi urinarie, nella eliminazione di calcoli e renella e soprattutto contro la gotta.

In questo caso risulta molto efficace il sistema abbinato interno-esterno, ricorrendo per uso esterno a impacchi, cataplasmi o a bagni completi ove le foglie vengono fatte bollire per circa cinque-dieci minuti, e per uso interno con l'assunzione di poche gocce di tintura spagirica sciolte in acqua.

E' noto l'effetto che hanno le foglie di Edera messe a macerare nell'aceto, per rammollire e rendere indolori i calli e i duro-

ni, o come decotto, e quindi con bollitura, per eliminare foruncoli e piaghe.

Impiegata per uso esterno è ottima per la pelle e sarebbe consigliabile per le donne fare spesso bagni completi di Edera, fatta bollire in tre-quattro litri di acqua e poi aggiunta alla vasca da bagno. Si eviterebbe l'uso sconsigliato di creme, la cui composizione è basata sull'impiego di tensioattivi per ottenere l'emulsione, non sempre tollerati dalla pelle e, se tollerati, non sempre salutari.

Utile alle donne non solo per la bellezza

Oltre a tenere morbida e ben idratata la pelle, Edera, utilizzata in bagni completi, è molto utile per le funzioni genitali della donna, specie nel caso di mestruazioni insufficienti o di leucorree. In questo caso entrano in azione le funzioni ipotalamiche dell'Ipofisi, del nostro Giove corporeo, che regola le funzioni surrenali e quelle go-

nadiche tramite il Giove prelevato dalla Natura.

Se la leucorrea o le regole insufficienti dipendono da disendocrinie, ovvero dalla disfunzione di una o più ghiandole endocrine, Giove (Edera), che è il re dei re, colui che comanda, ristabilirà l'equilibrio.

Così anche se la leucorrea dipende da disturbi circolatori, Edera mostrerà tutta la sua efficacia.

La pianta è molto indicata per i capelli, e il fatto di coronare il capo di Dionisio, oltre che rappresentare la centralità della funzione ipofisaria, all'altezza della fronte, indica la sua specificità anche per il cuoio capelluto. Il suo decotto si impiega per frizionare il cuoio capelluto e i capelli dopo averli lavati, o addirittura per procedere direttamente al lavaggio degli stessi con acqua di Edera bollita, che presenta una leggera schiumosità dovuta al contenuto di saponine. I capelli perdono la loro elettrostaticità, che gli shampoo normali tolgono con prodotti chimici di sintesi, come i sali di ammonio quaternario polimerizzati sotto forma di liquidi viscosi.

Con l'impiego di Edera, i capelli bruni o neri diventano più lucidi, ma ricordiamoci anche dell'azione sottile che ha Edera riferendoci a quanto ha detto Plutarco a proposito dei serti messi attorno al capo.

Rammentiamo che Edera è il simbolo dell'amore, e quindi ispiratrice di questo sentimento, e raccomandiamo alle donne che portano biancheria nera, specie se questa è in seta, di risciacquarla in un decotto concentrato di Edera.

Oltre a ravvivare il colore primitivo, poniamo dinanzi alla nostra mente il significato mitologico di cui abbiamo parlato all'inizio.

Non c'è che da provare!

Angelo Angelini

Valore nutritivo del LIO VERDE

Il grano in erba è un alimento completo perché immagazzina 92 dei 103 minerali presenti nel suolo. Contiene: Calcio, Fosforo, Magnesio, Cobalto, Sodio, Zinco, Ferro, Zolfo, ecc; nonché importanti vitamine ed amminoacidi.

E' una delle fonti naturali più ricche di vitamine A e C ed è ricco di proteine di cui il pancreas ha bisogno per favorire la digestione degli amidi. Grazie al suo alto contenuto di Clorofilla l'erba di grano è uno dei migliori ricostituenti e rigeneratori del corpo.

Il grano usato per la produzione del LIO VERDE viene coltivato biologicamente nella piccola valle incontaminata "VALLE ERRO" (AL). LIO VERDE è stato ricavato da un processo di conservazione inteso a rispettarne i contenuti qualitativi. Il succo che proponiamo è stato liofilizzato a 30°; in questo modo conserva tutti i principi attivi ed è molto pratico all'uso. Una bustina è sufficiente a realizzare una dose di succo di grano in erba.



DAL BIANCO & CARERA S.p.A.

distribuito da:

KI s.r.l. - Via Marchesi, 9 - 10093 Collegno (TO) Tel. (011) 77.91.027 6 linee ric. aut. (011) 715.377-725.983

L'Edera sempreverde, o Edera rampicante, o ellera (*Hedera helix* L.) ha un passato ricco di miti e di magia: ornamento del dio Dionisio, è il sempreverde simbolo di forza vegetale o di persistenza del desiderio.

Era considerata un potente talismano contro ogni genere di pericolo, sia fisico che morale.

Ma nella sua accentuata ambivalenza era anche il segno della debolezza, della ricerca femminile di protezione che tutto stritola: l'Edera è incapace di rimanere eretta e si appoggia coi rami a un'altra pianta diventando liana, per indirizzare verso la luce le sue foglie che assomigliano a piccole mani (nel passato erano usate per curare gli arti superiori e nella medicina popolare sostituivano le bende).

Per riflettere ancora sulla sua contraddittorietà, osserviamola quando scala i nostri muri.

Riflettendo sul suo aspetto positivo, gli alchimisti medioevali ponevano al centro della panacea verde l'Albero della vita, che veniva simboleggiato da un melograno affiancato da un principio sacro femminile, il vischio, e da un principio sacro maschile, la quercia.

A queste tre piante andavano poi aggiunte l'Edera e la rosa nella costruzione del magico giardino in cui "si allontanano gli spiriti delle malattie e che rende la vita dell'uomo una benedizione".

Baschera, nel suo libro *Lo spazio magico* parla invece dei giardini delle streghe. Si trattava di giardini a carattere esclusivamente utilitario: l'estetica non era importante, ma ciò che era fondamentale era il potere magico delle piante. Il luogo ideale era in mezzo alla boscaglia, lontano dal "rumore" degli uomini

Divora molta energia e dona pochissimo

di Giovanna Nova

Nel campo della magia, alcuni popoli pensavano che una casa coperta dall'Edera venisse protetta dalle forze del male. Gli uccelli, da parte loro, hanno da sempre saputo che l'Edera, dalle foglie spesse e persistenti, è un ottimo riparo dalle intemperie. Perciò installano il loro nido sotto la sua copertura impermeabile e, vivendo nella calda intimità dell'Edera, ne conoscono tutte le risorse.

Altri, al contrario, erano convinti che folletti maligni vi si nascondessero e raccomandavano di toglierla dai muri perché l'Edera finisce spesso per compromettere la salute di quelli che abitano nella casa stessa. La magia verde, poi, sconsigliava i contatti con le piante striscianti e, parlando della nostra pianta, la chiamava "divoratrice di energie perché tutto assorbe e nulla dona".

che compromette la magia delle piante.

Nel bosco, il quadrato di terra nera doveva essere lavorato e concimato con il sangue di un animale randagio, pronunciando formule magiche segrete. Nel giardino di una strega degna di tale nome non potevano mancare una pianta di rosmarino selvatico, una di fiori di Satana (biancospino?), la regina di tutte le magie: la mandragora, alcune piante di erba-madre (belladonna) e naturalmente la nostra Edera.

Tornando ai suoi poteri curativi, da Dioscoride fino al Medioevo le magiche proprietà ("Tenendo l'edera in testa non lassa imbriacare" - 1500) erano panacea per quasi tutte le malattie: dissenteria e dolori alla milza, ulcere incurabili e sordità, grave insonnia e insopportabile itterizia, fino... alla peste.

A Londra, nel 1665, si riteneva che un aceto preparato con le sue bacche fosse in grado di debellare la peste, aceto che venne largamente usato a questo scopo per combattere la terribile epidemia scoppiata in quell'anno.

Ecco la formula di un segreto del 1700: *"Rimedio à sanare la persona impestata, e da ogni altro male velenoso come il mal di Santo Antonio. Piglia semenza, ò granelli d'Edera arborea, cioè quella semenza che è esposta verso la parte settentrionale ben maturi, seccali all'ombra, e conservali in una scatola di legno come cosa preziosissima, e venendo il bisogno piglia di detti granelli e fanne polvere sottilissima, e la darai all'infermo quanto può stare sopra un quattro tari in vino bianco, fa ben coprire l'infermo, e suderà grandemente e quando haverà finito di sudare, fategli mutare camicia e lenzola se è possibile; avvertendo, che si seguita à pigliare tre volte"*. Qualcuno sarà sopravvissuto a tale drastico effetto?

Trotula de Ruggiero nell'XI secolo ci ricorda che persino in caso di cancro *"sono assai salutari le foglie d'Edera silvestre cotte nel vino e applicate"*.

Può essere pericolosa

Ma in una formula del Settecento la nostra pianta uccideva animali: *"Per uccidere lupi e cani: Recipe (prendi) ellera in polvere con vetro pestato et incorpora con qualche carogna, che moriranno"*.

Questa crudele e antica ricetta fissa la nostra attenzione sulla pericolosità della pianta, che Mességué considera come la migliore e insieme la peggiore di tutte le erbe: a dosi piuttosto elevate provoca vomito, diarrea, irritazioni allo stomaco e all'intestino, seguono poi disturbi nervosi che colpiscono le meningi, rallentamento delle pulsazioni cardiache e morte per paralisi respiratoria.

L'effetto velenoso è legato soprattutto ai frutti, eppure nel



l'Erbario della Biblioteca del Popolo, trattatello elementare di scienza pratica d'epoca fascista, così viene descritta la nostra Edera: *"Le foglie possiedono virtù detergente, balsamifera nella atrofia e rachitiche. Si fa decotto di foglie recenti e secche. Le recenti intiere servono a curare piaghe e vescicanti. La corteccia ha azione purgativa. Le coccole (frutti) hanno proprietà emetica, purgante, sudorifera, antibiliare. Il succo (resina) trasudante dalla pianta, vulnerario, detergente, depilatorio, serve per la cura della sifilide e della volatica (serpiggine)"*.

Partendo così dal nostro dizionario vediamo aprirsi i suoi effetti benefici dall'alto in basso, dall'interno all'esterno.

Contro i dolori, specie della testa

Per la testa, Leclerc parla della sua esperienza nell'uso dell'erba in un quarto di secolo, comprovandone l'efficacia nella moderazione dei nervi periferici. Sotto la sua influenza, dice, si attenua il dolore dei reumatismi, delle nevriti e delle nevralgie e il dolore, se non cessa completamente, diventa più sordo. Già Marcello l'Empirico, secoli prima, proponeva come rimedio onnipotente contro la cefalea, l'applicazione del succo e delle sue foglie sulla fronte e le tempie (Edera che doveva essere

raccolta sulla testa di una statua e avvolta in una stoffa rossa cucita con fili rossi).

Oppure se ne intrecciava una coroncina, applicata però in luna calante, perché solo in questa fase l'astro "tutti i mali porta via". Anche per gli studiosi moderni, non è noto il meccanismo con cui i principi attivi dell'Edera agiscono in questi casi. Dicono Benigni, Capra, Cattorini: *"Am messo che alla vasodilatazione, e alla conseguente congestione, possa essere attribuito un ruolo importante nel quadro sintomatologico, Decaux suppone che un fattore non trascurabile possa essere rappresentato dall'azione vasoconstrittiva dell'ederina"*.

Ecco comunque un linimento proposto dal Leclerc:

Alcolaturo di E. rampicante 10 g
Balsamo tranquillo 20 g
Olio di Camomilla 30 g
E uno di Giuseppe Penso:
"Hedera Helix folia,

tinctura g 10
Olea europaea L.
fructus, oleum g 50
Ungere le zone infiammate".

Come la più dolce e non velenosa cugina terrestre, la nostra rampicante cura efficacemente catarrhi, tosse e pertosse in dosi molto diluite (normalmente un pizzico di foglie in un litro d'acqua).

Formula di Duraffourd, d'Herbicourt e Lapraz per la bronchite acuta nell'adulto:

Solanum dulcamara TM
Hedera Helix TM aa qb 125 ml
Ribes nigrum TM

da 30 a 50 gocce in un bicchiere d'acqua tiepida ai tre pasti.

F. Leuret di Bordeaux, aveva visto gli abitanti della Gironda utilizzare un boccale ricavato dal tronco di una vecchia Edera in cui lasciavano macerare il vino che acquistava virtù anti pertosse. Ne verificò l'effetto su cinque dei suoi bambini incoraggiato dai successi sorprendenti che ottenne somministrando a dosi variabili, secondo l'età, da 25 a 50 gocce di tintura al giorno. Riconobbe anche effetti ipotensivi con dosi varianti da 60 a 50 gocce giornaliere.

E per quello uro-genitale

Legata alle proprietà toniche della nostra pianta è l'affermazione di Teofilo, medico bizantino, che riapre il discorso delle segnature:

"Poeti e artisti amano l'edera per i suoi poteri magici, volti a stimolare la fantasia e la sessualità. Tali poteri sarebbero particolarmente forti in primavera, quando la linfa fa inturgidire la pianta; bisogna allora pungere con uno spillo il gambo dell'edera: ne trasuderà un liquido gommoso che, messo a bollire, diventerà di colore rosso, fornendo un ottimo ricostituente".

Ecco che il colore rosso ha fatto scegliere l'Edera come buon emmenagogo; così modernamente descrive la resina G. Negri nell'erbario figurato: *"Dalle fenditure dei vecchi tronchi scorre una gommoresina speciale che si raprende all'aria in masse bruno nerastre, bianco pulverulente alla superficie, di odore balsamico, gusto amaro ed ha lungamente goduto della fama di un buon emmenagogo".*

L'Edera, secondo Duraffourd d'Herbicourt e la Praz, ha sicure proprietà estrogeniche: *"La si utilizzerà a dosi regolatrici o stimolanti secondo il grado dell'insufficienza follicolare e le possibilità di risposta dell'ovaio ad uno stimolo centrale o periferico; o a dosi sostitutive in caso d'impossibilità di risposta dell'ovaio (ovariectomia chirurgica, radioterapia, menopausa)".*

In questo campo, il nostro semplice è stato usato per curare l'orchite (infiammazione testicolare) con questa ricetta:

Procaina 2% 0,5 ml

Solubèol 1 ml

Cu olig. 0,5 ml

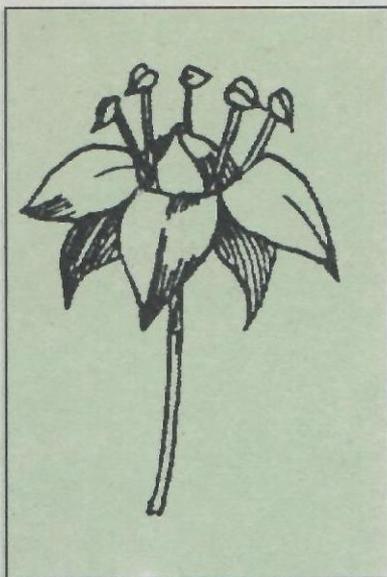
Calendula off. D4

Juglans regia D4

Salvia D4 ana q.b. a 1 fiala da 2 ml per intramuscolo

Hedera helix D4.

Per i mestruai dolorosi, regole insufficienti o leucorree che, come dice A. Angelini nei *Quaderni di erboristeria alchemica*, *"se dipendono da disendocrinie, Giove, che è il re dei re, colui che co-*



manda attraverso la sua pianta, pensa a metterle in funzione".

Prescrizione del Dr. Legnano: *"Decotto: foglie sminuzzate un pugno bollite in un litro d'acqua o di vino. A cucchiaini dopo i pasti per i mestruai dolorosi".*

Un altro effetto riscontrato per la nostra pianta è quello delle cure nei calcoli biliari, renali e della vescica; il parroco Kunzle suggerisce: *"Si prendano foglie fresche di Edera, quel tanto che si afferra con tre dita e si faccia cuocere in un litro di vino rosso, finché non ne è evaporata la metà, poi si aggiunga un altro mezzo litro di vino fresco. Se ne beva un bicchiere al giorno, a stomaco vuoto, per otto o dieci giorni di seguito".*

Usi esterni e cosmetici

Innumerevoli le sue indicazioni esterne: di fronte al suo ormai raro impiego medicinale interno, l'applicazione esterna, già vista per nevriti e cefalee, è molto usata, anzi soprattutto "sfruttata" nel campo cosmetico. E' infatti comunemente riconosciuto che il suo principio attivo specifico, l'ederina, combatte efficacemente la cellulite.

Ma il nostro semplice cura anche gravi malattie della pelle, a partire dalle ustioni. Trotula De Ruggiero: *"si prenda una mela, bolo armeno, mastice, olibano, olio, vino caldo, cera e sepo. Si prepari il tutto così: si metta sul*

fuoco, in una pentola la mela mondata dai semi e dalla buccia, tritata con olio, cera e sepo e; quando il composto bollirà, si aggiunga mastice e olibano polverizzati; si faccia poi filtrare attraverso un panno.

Bisogna tenere presente che, se ci si sarà unti con questo unguento, in seguito ad un'ustione da fuoco o da acqua calda, bisognerà apporre sulla parte unta una foglia d'Edera cotta nel vino o nell'aceto".

Eczema comune: far bollire per quindici minuti in mezzo litro d'acqua:

lenticchia semi 50 g

edera comune foglie 30 g

dose: due o tre lavande e impacchi al giorno (Corcos).

Decotto per l'orticaria: in un litro d'acqua far bollire per dieci minuti:

edera comune foglie 40 g

alchemilla foglie 30 g

uso: per lavaggi e impacchi freddi (Corcos).

Tigna favosa (afezione parassitaria dovuta a un fungo; colpisce il cuoio capelluto): Decotto. Bollire per quindici minuti in un litro d'acqua:

calendula fiori 50 g

fieno greco semi 50 g

edera foglie 30 g

uso: per lavaggi sulla parte malata due volte al giorno (Corcos).

Crosta da ferita: far bollire per cinque minuti in 100 g di olio di mandorle dolci:

iperico sommità fiorite 30 g

edera foglie fresche 20 g

dopo un'ora di riposo, colare e aggiungere all'olio così ottenuto: 100 g di olio di fegato di merluzzo e 20 g di cera vergine d'api. Far fondere la cera a bagnomaria rimestando il tutto fino a raffreddamento.

Dose: mettere un po' di questo unguento su una garza e applicarlo sulla crosta, rinnovandolo ogni giorno (Corcos).

Per finire, una "ricetta della nonna" riportata da un bambino

di Barcara di Refrancore (Asti) per curare la *Crosta lattea*:
"Mio fratello, quando era piccolo, aveva la crosta lattea che marciva, allora mia nonna cucì delle foglie di edera alla cuffia e poi gliel mettevva in testa e dopo tre giorni è guarito senza chiamare il dottore, però le foglie devono essere dispari".

Altri usi, tra naso e bocca

L'edera è utile anche nella cura delle malattie del naso come l'ozena (ulcera della mucosa del naso).

Decotto: in mezzo litro d'acqua bollire per dieci minuti lupino semi g 20 e edera foglie g 20. Uso, per irrigazioni nasali più volte al giorno (Corcos); e per i Polipi nasali: annusare da due a cinque volte al giorno una presa di polvere ottenuta dalle foglie secche di Edera (Parroco Kunzle). La pianta lenisce anche il dolore di denti, come è riportato in questa antica ricetta di Lao.

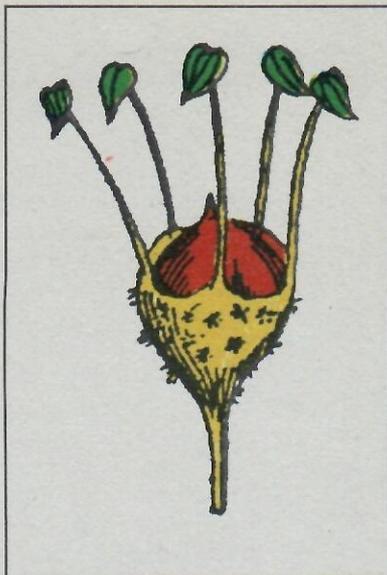
"Secreto n. 6 per il dolore de' denti: piglia foglie di Ledera, e mettili in una pignata nuova, con buono vino vecchio; e dentro vi metterai un pugno di sale comune, e fa che bolla tanto, che le foglie siano ben cotte; dopo la leverai dal fuoco, e la lascerai raffreddare tanto quel vino, che lo possi tenere in bocca: piglierai una gorgiata di detto vino e lo terrai di quel lato dove hai il dolore, lo replicherai due o tre volte e sarai guarito".

Per l'aftha buccale. Infuso: acqua bollente 500 g edera foglie 30 g olmo corteccia contusa 30 g. Infusione di mezz'ora con 25 g di miscela; colare e spremere. Dosi: da usarsi per sciacqui tiepidi.

Dalla testa ai piedi

Ricette più conosciute e applicate riguardano la callopedia.

Nei discorsi dal Mattioli si legge che *"L'erba fresca e pesta fra due pietre vive legata sopra ai porri gli secca e falli cadere (...) credono alcuni affermando ancora che habbi questa pianta una spezial virtù di consolidare le ferite intrinseche del corpo"*.



Dal canto loro i farmacologi che hanno condotto studi sull'Edera fanno rilevare che tra i principi attivi della pianta figurano composti triterpenici pentaciclici, a cui sono attribuibili proprietà antiflogistiche di tipo steroideo. Ecco un'altra ricetta di Corcos per i calli: *"far macerare per dodici ore in cento grammi di aceto di vino 20 g di Edera foglie fresche contuse. Applicare le foglie sulla parte callosa, tenendo ferma la medicazione per una nottata con una fascia"*.

Ma, come già detto, le qualità più rare, efficaci e attuali Edera le dimostra contro la cellulite, che è l'infiammazione cronica del tessuto cellulare sottocutaneo che provoca tumefazione e inspessimento locale.

Angelini così ne parla: *"Impiegata per uso esterno è un ottimo preservante per la pelle e sarebbe consigliabile per le donne fare spesso bagni completi di Edera, fatta preventivamente bollire in tre o quattro litri di acqua e poi aggiunta al bagno"*.

Un'altra ricetta valida per un bagno di Edera: raccogliere foglie di edera fresca, tritarle e metterle in aceto bollente. Ritirare la casseruola quasi immediatamente dal fuoco e lasciar macerare le foglie per sei ore. Quindi versare nel bagno.

Per lenire i piedi stanchi (dopo lunghe marce, per esser stati troppo in piedi o per callosità) ec-

co un decotto: far bollire per dieci minuti in tre litri d'acqua: noce foglie 100 g edera foglie 50 g alloro foglie 50 g timo serpillio 50 g.

Dopo aver colato il decotto aggiungere due cucchiaini di sale da cucina e uno di bicarbonato di sodio.

Uso: per un pediluvio di un quarto d'ora almeno (Corcos).

Dice Angelini: *"La pianta è molto specifica per i capelli e si dovrebbe usare il suo decotto per frizionare il cuoio capelluto ed i capelli dopo averli lavati. In tal modo i capelli bruni o neri diventano più lucidi"*.

Edera ha un'azione sottile, come riferiva Plutarco, dicendo che il prete di Giove doveva coronarsi di edera, poiché essa gli conferiva il potere del furore profetico".

Per lavare i tessuti

Lo stesso autore, parlando del potere della pianta di ravvivare il colore, consiglia alle donne che usano portare biancheria nera (in fibre naturali) di lavarla senza sapone in un decotto concentrato di Edera.

Ecco quindi, concludendo, la ricetta della lisciva con foglie d'Edera, tratta dalla *Guida al consumo alternativo*.

"Ingredienti: 100 foglie d'edera, 2 litri d'acqua, mezz'ora".

Cogliere un centinaio di foglie, gettarle in acqua bollente per dieci minuti, ritirare dal fuoco, lasciar raffreddare, sciacquare le foglie, rimetterle nell'acqua poi colare il tutto. Nel succo tiepido si possono mettere in ammollo le sete, le lane delicate, tutti i tessuti che si vuole esattamente come se si usasse un detersivo industriale."

Si può fare anche una lisciva mista con Edera foglie n. 50, castagne d'India n. 30 (oppure quindici castagne d'India e 50 g di saponaria), in cinque litri d'acqua, bollendo per mezz'ora". L'Edera resiste tenacemente all'inquinamento cittadino e si adatta ad ogni terreno, o quasi.

Giovanna Nova

Cellulite significa letteralmente "infiammazione delle cellule", perciò il termine, riferito a un problema estetico, è del tutto improprio.

Le parole più corrette sono "liposclerosi" o "dermoipodermosi", ma è ormai impossibile sostituire il termine cellulite nel linguaggio estetico-cosmetico dato il suo utilizzo così diffuso, e ormai comprensibile a tutti.

Noi parleremo di cellulite ben sapendo che è più opportuno definirla diversamente. Molti parlano di cellulite, ma pochi sanno cosa essa sia in realtà.

Innanzitutto è bene distinguere la cellulite dall'adiposità localizzata:

-la cellulite si manifesta in distretti corporei elettivi -fianchi, cosce, interno delle ginocchia, caviglie, base della nuca- mentre l'adiposità è diffusa, cioè non esiste zona del corpo dove non si

maggior volume.

Nella cellulite, invece, oltre al numero e al volume, sono alterati anche i rapporti degli acidi grassi presenti nella cellula, cioè la composizione della cellula stessa.

Tutti gli aspetti tipici della cellulite sono più o meno evidenti a seconda dell'evoluzione del disturbo, che è un processo degenerativo del tessuto adiposo, coinvolgente le trame connettivali del derma e i capillari che lo attraversano.

La causa principale della cellulite è un aumento della permeabilità della rete capillare e dei piccoli vasi degli arti inferiori, e da difficoltà della microcircolazione locale dovuta a diversi fattori (predisposizione ereditaria, sedentarietà, alimentazione inadeguata, uso di abiti troppo stretti, squilibri ormonali, e così via).

Edera: la peggior nemica della cellulite

di Federica
Donadelli Merli
e Roberta Donadelli

manifestata, escludendo ovviamente piante dei piedi e palmi delle mani.

-La cellulite colpisce di preferenza la donna, l'uomo ne è pressoché immune.

-Un regime alimentare ipocalorico non elimina la cellulite, può al massimo prevenirla; viceversa è molto efficace per ridurre un'importante massa di grasso.

-L'aspetto della superficie cutanea in presenza di cellulite è caratterizzato da una serie di avvallamenti e rilievi, dolenti al tatto e alla pressione, mentre un individuo obeso ha la pelle omogenea, poggiata su una base uniforme, non dolente al pizzicamento.

-Nell'adiposità localizzata le cellule adipose non mostrano variazioni: si distinguono da quelle di un tessuto adiposo normale in condizioni fisiologiche solo per il numero maggiore e per il

La variazione di permeabilità vasale provoca, lungo la parete del vaso, delle fessure attraverso le quali il plasma sanguigno si riversa all'esterno del vaso stesso invadendo i tessuti circostanti, compromettendo gli scambi nutritivi fra vaso e cellule adipose, che vengono progressivamente avvolte dal liquido plasmatico che sclerotizza, cioè si indurisce, formando un guscio duro in cui restano racchiuse cellule adipose.

Questo processo porta alla formazione del micronodulo.

Nel tempo anche il tessuto connettivale subisce una trasformazione simile, con formazione di noduli circondati da uno strato di tessuto fibroso che diventa sempre più duro e anelastico. Più micronoduli aggregati fra loro formano il macronodulo, struttura primaria della cellulite, e già a questo stadio è

possibile evidenziare tutte le caratteristiche di uno stato cellulitico vero e proprio.

All'interno del nodulo, quelle che inizialmente erano delle cellule adipose normali, vanno incontro a modificazioni nella loro struttura per il ridotto scambio con l'ambiente circostante, dato il loro isolamento nella capsula di tessuto fibroso.

Il cambiamento più evidente consiste nella variazione di percentuale degli acidi grassi presenti nella cellula adiposa all'inizio del processo.

Da tutte queste premesse risulta chiaro che il trattamento per risolvere la cellulite è complesso e si devono affrontare tutti gli aspetti globalmente senza tralasciarne alcuno.

Antiedemigena e anestetica

Proprio in questa ottica, nella formulazione di prodotti cosmetici ad azione anticellulite, si impiegano vari preparati con diverse azioni sinergiche, uno dei quali è senza dubbio l'estratto di Edera.

Bisogna premettere che la legge che regola la produzione di prodotti cosmetici non permette l'uso di termini quali "anticellulite", ma consente di definirli esclusivamente "coadiuvanti cosmetici per il trattamento degli inestetismi cutanei della cellulite"; formalmente la differenza è notevole, sostanzialmente no.

I prodotti che qui di seguito verranno definiti anticellulite vanno pertanto sempre intesi in senso cosmetico.

Dalle foglie e dai rami di Edera si estrae un glucoside attivo, l'ederina, che è la saponina più importante ricavata da questa pianta.

In fitocosmesi l'uso delle saponine è molto diffuso, in quanto a questi composti si riconoscono molteplici attività; fra le saponine più impiegate ricordiamo: i ginsenosidi derivati dal *panax ginseng*, la ruscogenina derivata dal *ruscus aculeatus*, l'escina derivata dall'*aesculus hippocastanum*, e così via.

Fra l'altro, queste ultime due sono spesso incorporate in un prodotto anticellulite.

E' stato evidenziato che l'instaurarsi della cellulite è provocato da un'aumentata permeabilità vasale, la cui prima conseguenza è la formazione di un edema.

L'ederina possiede accertata e sperimentata azione antiedemigena (contrastata cioè la formazione di edemi) e un effetto notevole sulla permeabilità capillare.

Il meccanismo d'azione dell'ederina si esplica con la capacità di tale sostanza di rimuovere i liquidi interstiziali, quei liquidi nei quali è fisiologicamente immersa qualunque cellula, che, invasi dal liquido plasmatico, variano la loro composizione diventando ambiente non più vitale per la cellula adiposa.

L'allontanamento di tali liquidi per mezzo dell'ederina, purifica l'ambiente in cui vive la cellula adiposa, impedendo così la polimerizzazione dei liquidi stessi, e la formazione del guscio fibroso. L'azione sulla parete vasale si esplica invece con la riparazione del capillare rendendolo più elastico, riducendo la fuoriuscita di siero.

Nelle foglie di Edera si trova anche l'acido caffeico (forma acida della caffeina da esso derivata) a cui molti ricercatori attribuiscono la capacità di influire sul ripristino della composizione originale in acidi grassi della

cellula del micronodulo.

L'estratto di Edera è molto impiegato in cosmetologia proprio per la sua capacità di affrontare, con una sola sostanza, tutte quelle manifestazioni diverse che caratterizzano l'inestetismo cellulite nel suo complesso.

Naturalmente in un buon cosmetico è opportuno incorporare altre sostanze, magari più "specializzate" nel combattere uno dei molteplici aspetti della cellulite, quali, come già accennato, le saponine della centella e dell'ippocastano.

Resta però il fatto che un prodotto a base di sola Edera è già di per sé efficace per ottenere apprezzabili risultati.

Bisogna inoltre considerare che l'estratto di Edera ha anche una leggera azione anestetica superficiale e ciò rende elettiva la sua scelta in una crema per massaggio: è noto che uno dei mezzi più utilizzati per cercare di debellare la cellulite è il massaggio, ma una delle caratteristiche della zona cellulitica è proprio la dolenzia alla pressione; l'Edera dunque agisce su entrambi i fronti.

L'ederina viene impiegata anche nella formulazione di prodotti per il trattamento dei capelli grassi, poiché ha anche un'azione sebonormalizzante e astringente sulle strutture del cuoio capelluto.

**Federica Donadelli Merli
Roberta Donadelli**

**La redazione
vi augura
Buone ferie**

... e arrivederci a settembre

Gli Autori di Erbe

Angelo Angelini, laureato in chimica industriale e lettere orientali, fondatore della Casa Editrice Kemi. Tiene corsi di spagiria e di astrologia medica.

Giovanna Belli, laureata in Filologia germanica, si occupa di tradizioni, leggende e simbologia delle piante.

Daniela Bencivenni, diplomata in erboristeria, laureata in antropologia.

Mirella Bordignon, del Comitato Scientifico del CISEB, fitopreparatrice, erborista, consulente di laboratorio.

Giuseppe Breda, laureato in Medicina e chirurgia, specializzato in anestesologia e rianimazione.

Raffaele Curti, erborista, fitopreparatore, esperto in alimentazione naturale.

Cristina Dabizzi, laureata in Economia e commercio, collabora presso una ditta che commercializza prodotti per l'erboristeria.

Gino Mario De Faveri, erborista e diplomato a Urbino, fa parte del Consiglio Direttivo ANEPO.

Valeria Di Paoli, medico chirurgo, iscritta al gruppo medico antroposofico italiano, erborista, fondatrice del centro studi Aroph-Spagiria.

Federica Donadelli Merli, laureata in farmacia, esperta in chimica cosmetologica.

Roberta Donadelli, laureata in farmacia, esperta nella formulazione di prodotti cosmetici.

Giuseppe Ferraro, laureato in biologia, cosmetologo, studioso di antroposofia.

Giorgio Fondrini, medico antroposofico, membro del Gruppo Antroposofico Italiano e della Federazione Italiana delle Associazioni dei Medici Omeopati.

Angela Giuseppina Galeazzi, fi-

topreparatrice, è membro dell'Associazione Professionisti Fitopreparatori.

Luigi Gallo, laureato in filosofia, è direttore del Centro Macrobiotico di Pesaro e membro del Consiglio Direttivo dell'A.M.I.

Angelo Giambalvo, laureato in Medicina e chirurgia, diplomato in erboristeria, ispettore sanitario del Policlinico di Careggi.

Luigi Giannelli, laureato in Chimica e tecnologia farmaceutiche, produttore esperto in fitocosmesi, Membro dell'ANEPO e della SO.I.FI.

Rosanna Giuberti, erborista, membro del CISEB, esperta di oligoterapia.

Rita Gugliada, fitopreparatore. Erborista membro del Comitato scientifico del Ciseb.

Simone Iozzi, maestro di tradizione erboristica e fitopratica, Presidente della SO.I.FI.

Enrico Mandelli, medico chirurgo, omeopata, specializzato in oligoterapia e fitoterapia.

Caterina Martucci, laureata in medicina, diplomata in agopuntura, dirige MediCina, mensile dell'associazione Li Shizhen.

Lucia Tommasini Mattiucci, presidente del CILUS, membro del CISMON, diplomata a Londra in agopuntura.

Giovanni Moretti, medico di base e studioso di medicina tradizionale cinese.

Patrizio Notarfrancesco, laureato in medicina, si interessa di alimentazione naturale e di fitoterapia, collabora con la SO.I.FI.

Giovanna Nova, ricercatrice di tradizioni erboristiche, esperta di coltivazione biologica e biodinamica.

Lucia Olivotto, iscritta alla fa-

coltà di Lettere, si interessa di etimologia.

Stefano Panconesi, laureato in Economia e commercio conduce un'attività commerciale di prodotti per Erboristerie. Segretario SO.I.FI.

Giuseppe Papagna, laureando in chimica e tecnologie farmaceutiche; si interessa di farmaci e botanica farmaceutica.

Letizia Parolari, laureata in Medicina e chirurgia, specialista in ostetricia e ginecologia.

Claudio Patrucco, esperto di alimentazione naturale, yoga, medicina ayurvedica ed erboristeria.

Davide Pentagoni, studia illustrazione botanica da anni, è autore delle copertine della nostra rivista.

Raffaello Rossini, laureato in farmacia, diplomato in erboristeria, autore di numerose pubblicazioni.

Roberto Rosenthal, omeopata veterinario, medico chirurgo, vive e lavora a Milano.

Grazia Rotolo, laureata in medicina, diplomata in agopuntura, dirige MediCina, mensile dell'associazione Li Shizhen.

Lina Suglia, diplomata in erboristeria, fitopreparazione, collabora con il CISEB e gestisce un laboratorio di fitoestrazione.

Maurizio Tomasi, laureato in Scienze Agrarie con indirizzo economico, fitopreparatore.

Manuela Vanelli, fitopreparatrice; specializzata negli aspetti botanici e di riconoscimento delle piante officinali. Si occupa inoltre di estrazione dalle stesse. E' membro dell'Associazione Professionale dei Fitopreparatori.

Michela Vuga, pubblicista specializzata in alimentazione, studiosa di farmacologia fitoterapica e omeopatia.

BIBLIOGRAFIA

Van Der Haar A., *Arch. Pharm.*, 250, 424, 1912; 251, 650, 1913; *Ber.*, 54, 3142, 3148, 1921; Jacobs, *J. Biol. Chem.*, 63, 621, 1925; 69, 641, 1926; Ruzicka, Norymberski e Jeger, *Helv. Chim. Acta*, 28, 380, 1945; Scheidegger J. J. e Cherbuliez E., *Helv. Chim. Acta*, 38, 547, 1955; Urban R., *Planta*, 52, 47, 1958; *Chem. Abs.*, 52, 20420 b, 1958; Guttenberg, *Planta*, 6, 801, 1928; Jeremias K., *Planta*, 52, 195, 1958; *Chem. Abs.*, 53, 4434 h, 1959; Walter-Levy L. e Strauss R., *Compt. Rend.*, 239, 897, 1954; *Chem. Abs.*, 49, 3327 h, 1955; Heilholz, *Pharm. Weekbl.*, 58, 1482, 1921; Cortesi R. e Weber H. R., *Boll. Chim. Farm.*, 97, 131, 1958; Leclerc H., *Janus*, p. 305-325, 1930; Joanin. C. R., *Acad. Sci.*, 128, 1476, 1899; Moore, *J. Pharmacol. exp. Thé.*, (Balt.) 4, 263, 1912; *ibidem*, 4, 1913; Perrot E., *Matières premières usuelles du Règne végétal*, vol. II, p. 1684, Masson, Paris 1943-44; Moritz, *Einführ. in d. allg. Pharmakogn. Fischer. Jena*, 1936, cit. da Mirimanoff A. in *Schweiz. Ap. Ztg.*, 88, 27, 489-91, 1950; Fournier P., *Plantes Médicales et vénéneuses de France II*, p. 412, 1918, cit. da Mirimanoff A. *ibidem*; Binz e Thommen, *Flore de la Suisse*; Range, Lausanne 1941, cit. da Mirimanoff A. *ibidem*; Paris R. e Quevauviller A., *Thérapie*, 2, 2, 64-68 e 86, 1947; Leclerc H., *Soc. de Thérapeut.* 10 dicembre 1930; *Presse Méd.*, 9 dicembre 1931 e 9 settembre 1933; Deaux F., *Rev. de Phytothérapie*, 10, 65, 39-41, 1946; Leuret F., *Soc. de Méd. et de Chir. de Bordeaux*, luglio 1944; *Presse Méd.*, 10 febbraio 1946.

Pedretti, *L'Erborista Moderno*, pag. 295, *Erboristeria Domani Libri*, 1980; Lodi, *Piante Officinali Italia-*

ne, pag. 427, Ed. Agricole, 1957; Palma, *Le Piante Medicinali Italiane*, pag. 355, S.E.I.; Patri-Rovesti, *Le Erbe*, pag. 248, Fabbri Ed., 1980; Pomini, *Erboristeria Italiana*, pag. 381, Ed. Vitalita', 1973; Da Legnano, *Le Piante Medicinali*, pag. 780, Ed. Mediterranee, 1968; Schavenberg-Paris, *Le Piante Medicinali*, pag. 190, Newton Compton, 1977; Leclerc, *Bull. des Sciences Pharmacol.*, vol. 39 pag. 504, 1932; Van Der Haar, *Ber. Chem. Ges.*, vol. 54, pag. 3142, 1921; Schulz, *Wirkung v. Anwendg. d. Detusches Arzneipflanzen*, pag. 240; Muller, *Gross. Illustr. Kräuterbuch*, pag. 229; Heinigke, *Handbuch d. Hom. Arzneiwirkungsl.*, pag. 295; Mezger, *Hippokrates*, 1936, vol. 32, pag. 852; Tourton, *British Medical Journal*, n. 3372, pag. 294, 1925; Kroeber, *Neuzeitl. Kräuterbuch*, vol. I, pag. 114, 1934; Touton, *Beitr. Biol. Pflanz.*, vol. 19, pag. 15, 1931; Pedretti, *Chimica e Farmacologia delle Piante Medicinali*, pag. 40, Studio Edizioni, 1990.

Farmacologia

Benigni, Capra, Cattorini, *Chimica, Farmacologia e Terapia*; P. Lieutaghi, *Libro degli alberi e degli arbusti*; M. Pedretti, *Chimica e farmacologia delle piante medicinali*; *Erboristeria Domani*, marzo 1989, Tinture madri e schede tecniche, di M. Rossi; Maugini, *Manuale di botanica farmaceutica*; R.R. Paris, H. Moyses, *Matiere medicale*; Lodi, *Piante officinali italiane*; Taddei, Giachetti, *Fondamenti di farmacognosia*.

Mille ricette

M. Mességué, *Ha ragione la natura*, Oscar Mondadori, Milano; F. Plaikner - C. Mayr, *Star bene e curarsi con le erbe alpine*, Athesia Ed., Bolzano; L.P. Da Legnano, *Le pian-*

te medicinali nella cura delle malattie umane, Ed. Mediterranee, Roma; R. Benigni, C. Capra, P.E. Cattorini, *Chimica, farmacologia e terapia*, Inverni & Della Beffa, Milano; G. Penso, *Piante medicinali nella terapia medica*, O.E.M.F., Milano; G. Negri, *Nuovo erbario figurato*, Hoepli Ed., Milano; AA.VV., *Guida al consumo alternativo*, Savelli, Roma; P. Lanzara, *Guida alle piante medicinali*, Mondadori, Milano; B. Garbarino, *L'erbario*, Sonzogno Ed., Milano; C. Kolosimo, *Il libro delle piante magiche*, Oscar Mondadori, Milano; R. Corcos, *Tornare alla natura*, Sugarco Ed., Milano; H. Leclerc, *Lineamenti di fitoterapia*, Aporie, Roma; AA.VV., *L'erba delle donne*, Ed. Napoleone, Roma; G. Duraffourd, L. d'Hervicourt, Y.C. Lapraz, *Quaderni di fitoterapia*, vol. II e IV, Aporie, Roma; AA.VV., *Le cure della nonna*, Mondadori Ed., Milano; Trotula de Ruggiero, *Sulle malattie delle donne*, Ed. La Rosa, Torino; Teobaldo Rebaudengo, *Farmacopea cerusica estemporanea*, 1772, Torino; M. Mességué, *Il mio erbario*, Mondadori Ed., Milano; Lao, *Tesoro dei segreti*, 1711; Patri, Rovesti, *Le erbe*, Fratelli Fabbri Ed., Milano; R. Baschera, *Magia verde*, Oscar Mondadori, Milano; R. Baschera, *Lo spazio magico*, Oscar Mondadori, Milano; V. Sperino, *Tisane e infusi*, Musumeci Editore, Aosta.

Fitocosmesi

G. Proserpio, *Le basi della cosmetologia*, Ed. Sepem, 1980; G. Proserpio, *Cosmesi funzionale*, Ed. Sinergeria; G. Proserpio, A. Martelli, G.F. Patri, *Elementi di fitocosmesi*, Ed. Sepem; E. Maugini, *Manuale di botanica farmaceutica*, Ed. Piccin, 1988; G. Hunger Ricci, *Estetica femminile*, Ed. Guastella, 1967.