

IL MIO LIMBARA di Pino Angelo Ruiiu

Naturalista, Ricercatore presso l'AGRIS, Dipartimento della ricerca per il Sughero e la Silvicoltura di Tempio P. (ex Stazione Sperimentale del Sughero)
e-mail: sperimentalebiofor@tiscali.it

LE PIANTE OFFICINALI DEL MONTE LIMBARA

Le piante officinali

Le piante officinali sono dotate di proprietà terapeutiche ed i principi attivi utilizzati nei trattamenti di fitoterapia vengono estratti da varie parti della pianta: corteccia, radici, foglie, fiori, semi. Sono usate per curare svariate malattie e vengono trattate sia a livello domestico sia a livello industriale. Importantissimo rimarcare che una parte dei principi fitoterapici ha effetto tossico e velenoso, per cui l'utilizzo delle piante officinali deve essere valutato in maniera dettagliata da persone esperte.

La flora officinale del Monte Limbara

Il monte Limbara presenta una flora molto varia, caratterizzata da un elevato numero di specie (560), molte delle quali endemiche, che fanno assumere alla montagna gallurese un ruolo importantissimo nel panorama botanico della nostra isola. All'interno della flora un ruolo molto importante rivestono le piante officinali, utilizzate fin dall'antichità dall'uomo a scopi terapeutici, molte delle quali sono anche coltivate. La Sardegna ha rappresentato da sempre, per le sue condizioni climatiche e geologiche, un luogo di elezione per la crescita delle piante officinali, ed in questo contesto il Limbara non poteva certamente fare eccezione, presentando un contingente di specie di notevole interesse. Questo articolo presenta le principali specie officinali comunemente rinvenibili, alcune delle quali sono anche abbastanza rare, individuate con il loro nome scientifico, nome italiano e relativa fotografia.

Elenco specie officinali

Nome scientifico	Nome italiano
<i>Achillea ligustica</i> All.	Achillea
<i>Allium triquetrum</i> L.	Aglio selvatico
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertner	Ontano
<i>Arbutus unedo</i> L.	Corbezzolo
<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Asparago
<i>Bellis perennis</i> L.	Pratolina
<i>Calamintha nepeta</i> L.	Mentastro
<i>Castanea sativa</i> Miller	Castagno
<i>Centaureum erythraea</i> Refn	Centaurea minore
<i>Cichorium intybus</i> L.	Cicoria
<i>Clematis vitalba</i> L., <i>Clematis flammula</i>	Clematide
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Biancospino
<i>Crocus minimus</i> DC.	Zafferano minore

Daucus carota L.	Carota selvatica
Digitalis purpurea L.	Digitale
Equisetum arvense L.	Equiseto
Erica arborea L.	Erica
Foeniculum vulgare miller	Finocchio selvatico
Fraxinus ornus L.	Orniello
Fumaria officinalis L., Fumaria capreolata	Fumaria
Hedera helix L.	Edera
Helichrysum italicum (Roth) Don.	Elicriso
Hypericum perforatum L.	Iperico
Ilex aquifolium L.	Agrifoglio
Lavandula stoechas L.	Lavanda selvatica
Leopoldia comosa (L.) Parl.	Cipollaccio
Lonicera implexa Aiton	Caprifoglio
Malva sylvestris L.	Malva
Mentha aquatica L., Mentha pulegium L.	Menta
Myrtus communis L.	Mirto
Papaver rhoeas L.	Papavero
Parietaria officinalis L.	Parietaria
Pistacia lentiscus L.	Lentischio
Plantago lanceolata L., Plantago major	Plantaggine
Prunus spinosa L.	Prugnolo
Rosa canina L.	Rosa
Rosmarinus officinalis L.	Rosmarino
Rubia peregrina L.	Robbia
Rubus ulmifolius Schott	Rovo
Ruscus aculeatus L.	Pungitopo
Salix alba L.	Salice
Sambucus nigra L.	Sambuco
Smilax aspera L.	Smilace
Tamus communis L.	Tamaro
Taraxacum officinale Weber	Tarassaco
Thymus herba-barona Loisel	Timo erbabarona
Urtica dioica L.	Ortica

BIBLIOGRAFIA

- Brotzu R., 1998. Alberi, arbusti ed erbe della Sardegna. Ed. Il Maestrale, Nuoro
- Brotzu R., 1998. Fiori spontanei della Sardegna. Ed. Il Maestrale, Nuoro
- Camarda I., Valsecchi F., 1982. Alberi e arbusti spontanei della Sardegna. Gallizzi Ed., Sassari

- Camarda I., Valsecchi F., 1990. Piccoli arbusti, liane e suffrutici spontanei della Sardegna. Carlo Delfino Ed., Sassari
- Pessei A., 2000. Le piante officinali della Sardegna. Ed. Il Maestrale, Nuoro
- Pignatti S., 1982. Flora d'Italia, Edagricole, Bologna
- Rau G., Satta C., 1999. Piante officinali del Limbara. Ed. Sotar, Villanova Monteleone (SS)