

**Gramigna comune** (*Agropyrum repens*) sinonimo di (*Triticum repens*) **Famiglia:** Poacee. Altri nomi: Gramigna dei medici, Caprinella, Dente canino.



**Agropyrum repens spigato**



prato misto di *Agropyrum r. e* *Cynodon dactylon* e *G. dei Prati (Poa pratensis)* )



**Gramigna stellata ( detta Cerere**

**Descrizione:** Si premette che il termine gramigna viene riferito a diverse specie di graminacee dei generi agropiro e cinodonte le cui radici vengono popolarmente dette

**radici di gramigna**, tutte erbe infestanti dei campi, meno un paio che in passato sono state coltivate per uso foraggero come la **Aegilops geniculata** detta **Gramigna stellata** o **cerere** e la **Poa pratensis** detta **Gramigna dei prati**, pianta che ha rizoma strisciante, culmi alti fino a 60 cm.

Tutte queste piante hanno, ripeto, la caratteristica di avere radici rizomatose, ma si differenziano un po' per colore di verde più o meno chiaro e per fiori e frutti che sono abbastanza diversi.

L'*Agropyrum repens* detta anche *Triticum repens* o gramigna dei medici è pianta perenne, rizomatosa, con spighe che contengono altre spighe pluriflore, distiche e alterne e che è considerata pianta infestante, ma molto utile sia per scopi medici, sia per l'alimentazione e la cura degli animali, i quali, a seconda delle loro necessità, hanno l'istinto di cercarla per i loro bisogni.

Per gli scopi di medicina popolare le due specie più usate sono questa, predetta, e la **Cynodon dactylon**, che si differenzia per avere rami striscianti e spighe sottili e rossastre. Anche la **Poa pratensis** è abbastanza utilizzata.

**Costituenti principali:** Olio essenziale (*agropirene* con proprietà antibiotiche ); triticina ( polisaccaride); inositolo e mannitolo (polialcoli); mucillagine; saponine, minerali tra cui silicio, ferro e potassio sotto forma di sali.

**Proprietà:** diuretiche; depurative; emollienti grazie alle mucillagini; ipotensiva. É impiegata la gramigna per le affezioni urinarie come cistiti e calcolosi renali, affezioni reumatiche e per abbassare la pressione arteriosa. É da tempo impiegata anche nel trattamento degli stati infiammatori dell'apparato digerente e nella cura delle affezioni epatiche e cutanee.

Esperimenti fatti in passato hanno rilevato un marcato aumento dell'energia sistolica e un abbassamento della pressione arteriosa (vasodilatazione) proporzionale alle dosi somministrate.

Nelle erboristerie e in alcune farmacie è in commercio la **Tintura Madre**, facilmente utilizzabile.

Con il rizoma fresco o essiccato si preparano decotti, infusi e tisane.

**Decotto:** mettere a bollire per 20 minuti (dal momento in cui inizia a bollire) gr 10 di rizoma secco ( se fresco il doppio ) per ogni tazza di acqua e assumerne più tazze al giorno.

**Infuso:** mettere da 3 a 5 gr di rizoma secco per tazza di acqua bollente in infusione per 5 minuti.

**Tisana:** In poco più di mezzo bicchiere di acqua far bollire per 1 minuto 30 gr di rizoma secco al fine di ammorbidirlo. Gettare l'acqua perché di sapore amaro e mettere a bollire nuovamente il rizoma in 1,250 litri d'acqua fino a quando questa non diventi pari a 1 litro . Infine aggiungere 8 gr di liquirizia; scolare e strizzare le erbe; dolcificare con miele a piacere e berne in tazze. Questa tisana è utile anche per le affezioni del tubo digerente.

**Curiosità:** Conosciuta questa pianta fin dall'antichità, è stata largamente usata e prescritta da Dioscoride e da Plinio che utilizzavano le radici per facilitare la diuresi, dissolvere i calcoli renali e guarire le affezioni vescicali.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo**

**informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**