

Romice (*Rumex crispus*). Famiglia: *Poligonacee*. Nome italiano: *Romice*, *Lingua di bue*, *Lapazio*. Altri nomi regionali: *Erba pazienza*, *Acetosa* (*Rumex acetosa*), *Rubice dei prati*, *Rabarbaro alpino* (*Rumex alpinus*)



Lingua di vacca o Romice



Romice alpina

Descrizione: Pianta erbacea perenne, classificata tra le erbe officinali, a portamento cespitoso, ha fusto eretto, alto da 60 a 100 cm.

Foglie oblunghie, lanceolate, alla base con margini più crespate, mentre quelle ascellari sono meno crespate. Radice profonda, legnosa di colore bruno-scura, tagliata si presenta bruno-giallastra, di sapore amaro.

Fiori ermafroditi, raccolti in infiorescenze a pannocchie terminali.

Il frutto è un achenio di forma trigonale, rivestito di sepali interni. Fioritura aprile-giugno.

Molto diffusa in Italia nelle sue diverse specie, delle quali hanno particolare interesse, sia per le qualità fitoterapiche che alimentari, le specie *Rumex crispus*, *Rumex acetosa* o *scudata* e la *Rumex alpinus*.

Curiosità: Dioscoride tratta la Romice con il nome di *Oxalida* e, in particolare la varietà alpina, *acetosa*, per cui più specificamente questa è trattata col nome di *Acetosa*.

Ai fini medicali della pianta si usa la radice raccolta nel mese di settembre.

Contenuti: rumericina o acido crisofanico, etere metilico, acido lapatinico, glucosio, tannino, resina, sostanze grasse, ferro organico.

Ha azione analettica, astringente, emocatartica, emopoietica, rimineralizzante, stimolante stomatica, tonica.

Applicazioni: Anemie e carenze di ferro in genere, clorosi, per aumentare il tasso di emoglobina nei tubercolotici, inappetenza, linfatismo, scrofolo, eczema, miotonia, tubercolosi.

Consigliato per dimagrire nell'obesità.

Per usi medicali si usano le Polveri di radice assunte con infusi, con tinture, vino tonico o sciroppo.

Preparazione di vino tonico: 60/70 gr di radici lavate e asciugate messe in 1 litro di vino rosso ottimo; Fare bollire a bagno maria, a fuoco lento, per un'ora. Conservare in bottiglia ed assumerne un bicchierino da vermouth mattina e sera.

In cucina: si usano le foglie tenere cotte e condite per farne minestre, risotti e ripieni.

Avvertenze: Per l'alto contenuto di ossalati si consiglia di mangiarne con moderazione e comunque **se ne sconsiglia ai sofferenti di litiasi e di insufficienza renale in genere.**

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.