

Farfara *Tussilago farfara* (Linneo); famiglia: *Asteracee*; genere: *Tussilago*; Nomi regionali: *tussilaggine*, *farfaro*, *farfarella*, *zampa di mulo*. Sinonimi scientifici: *Tussilago ruderalis*, *T. rupestris*, *T. vulgaris*.

Descrizione: Pianta erbacea perenne, di aspetto cespitoso, alta da 10 a 30 cm, ha rizoma e fusto sotterraneo da cui si dipartono sia le radici secondarie, sia le foglie basali.

Prima delle foglie emette i capolini floreali. I fiori sono zigomorfi, di colore giallo.

Frutti sono degli acheni cilindrici, terminanti con un pappo setoso.

Gli scapi fioriferi sono ricoperti di squame rossastre e terminano con un unico capolino. Fiorisce da gennaio ad aprile.

Parti utilizzate: Della pianta si utilizzano i fiori, raccolti prima che sboccino, le foglie (raccolte in autunno) ed anche il rizoma.

Usi e curiosità: Il nome scientifico gli viene dall'uso che se ne fa, fin dall'antichità, per combattere le affezioni dell'apparato respiratorio: dalla tosse alle bronchiti fino alla tubercolosi.

Le foglie essiccate e tritate venivano usate per farne delle sigarette balsamiche in tempo di guerra.

Dioscoride, che la conosceva come *bechion*, da cui deriva l'aggettivo *bechico*, ne consigliava le fumigazioni di foglie, fiori e rizoma, tritate e gettate sulla brace per curare le affezioni catarrali.

Plinio ci ricorda che i romani tenevano in gran conto questa pianta.

La *farfara* contiene olio essenziale, glucoside, mucillagini, tannini, inulina, Sali minerali (nitrato di potassio, ferro e zinco), acido malico, peptina, acido acetico, acido gallico.

Ha le seguenti proprietà: combatte la tosse e l'asma (bechica, azione calmante della tosse, espettorante); antinfiammatoria, decongestionante, antinevralgica, emolliente.

Nell'antichità era considerato rimedio specifico contro la tubercolosi e l'asma. Per facilitare l'espettorato, quando il catarro è abbondante, si consiglia

l'Infuso:

2 cucchiaini di foglie fresche o gr 5 di foglie e fiori secchi in una tazza d'acqua bollente; far freddare un pochino, filtrare addolcire con zucchero o miele ed assumere calda.

Sciroppo: In 500 gr di acqua far bollire per 10 minuti 10 gr di fiori secchi oppure 20 gr di fiori e foglie secche; dopo si filtra e si aggiungono gr 300 di

miele o zucchero e si continua a scaldare fin quando non assume la consistenza dello sciroppo.

Si conserva in bottiglia in frigo e all'occorrenza se ne assume caldo a tazzine. Come antinfiammatorio si utilizzano le foglie , di cui se ne fanno cataplasmi.

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.