

**Centaurea minore** (*Erithraea centaurum*) Famiglia : *Gentianacee*.

Sinonimo: *Erba della febbre*. Il nome le deriva dalla leggenda che vuole fosse stata consigliata ad Achille dal Centauro Chirone per guarire la ferita infertagli da Achille.



Campo di centaurea m.



**Centaurea minore**



**Centaurea m. a fiore giallo**

**Descrizione:** Pianta annuale e biennale, alta da 20 a 60 cm, cresce spontaneamente nei luoghi erbosi, in boschi e radure, dal mare alla media montagna ha fusto quadrangolare eretto, ramificato in alto a cima birofa, foglie di base a rosetta, picciolate brevemente, lunghe 3-5 cm, obovate, mentre le foglie superiori sono più strette e acute; i fiori, piccoli e riuniti in piccoli corimbi; gli stami sporgono dal tubo della corolla e le antere si contorcono a vite, dopo l'emissione del polline, di color

rosa, ma esiste pure la varietà a fiore giallo; il frutto è una capsula lunga circa 1 cm con numerosi semi di mezzo mm.

Fiorisce in estate, da maggio a settembre; se ne raccolgono le sommità fiorite, ma anche le altre parti. E' inodora, di sapore amaro.

**Contiene:** principi amari, flavonoidi, acidi grassi, acidi fenolici, triterpeni, steroli, gentiopirina, gentiopicroside, centapirina, composti triterpenici, acido oneolico, alfa-amirina, beta-amirina, eritrodiole, acido malinico, genzianina.

**Proprietà:** Conosciuta fin dall'antichità, le sue virtù sono state decantate anche da Plinio il Vecchio, notissima come febbrifugo, ha il potere di riattivare la motilità e la secrezione gastrica; è anche antirumatica, vermifuga, antisettica, cicatrizzante, carminativa, tonica, colagoga, bechica e stimolante. Rafforza il cuoio capelluto e ne schiarisce i capelli.

**Trova applicazioni specifiche,** da sola o in sinergia con Genziana, Chiretta, Noce vomica, nelle seguenti affezioni: aereocolia, afta, alito fetido, anemia, anoressia, atonia gastrica, clorosi, diabete, diarrea atonica, dispepsia, eczema, efflorescenza della pelle, alimentazione, epatite, epatomegalia, febbri intermittenti, idropisia addominale, ipocolia, itterizia, prurito itterico, scorbuto, scrofola, splenomegalia.

**E' controindicata** a chi soffre di disturbi gastrici, ulcere e in presenza di vomito e diarrea.

Per uso interno si preparano gli *infusi*, per usi esterne è preferibile il decotto.

*Infuso:* 1 cucchiaino di parti secche in una tazza d'acqua bollente, filtrato e dolcificato da sorseggiare lentamente prima dei pasti è utile per riattivare le funzioni intestinali e calmare i dolori di stomaco.

Come febbrifugo si usa la polvere, meglio quella in vendita nelle farmacie, presa in ragione di mezzo grammo alla volta in poca acqua.

Pure in farmacia e nelle erboristerie si trova la *tintura*, che è preparata con 20 gr di sommità fiorite secche, (50 gr se fresche), in 300 gr di alcool a 60°, lasciare in infuso per 5 giorni e filtrare accuratamente; conservare in bottiglietta scura e in luogo fresco, da assumere a gocce (da 20 a 30) per regolare la secrezione biliare e per eliminare il meteorismo intestinale.

Per le combinazioni con altre erbe si rinvia ai preparati predisposti dai farmacisti e erboristi.

*Decotto* contro la caduta dei capelli e per curare ferite e piaghe: 50 gr di sommità fiorite fresche bollite in 1 litro d'acqua fino a ridursi a 700 gr di decotto da usare con frizioni e impacchi sulle parti. Se filtrato e conservato in bottiglia chiusa e in luogo fresco può essere riutilizzato.

**Sciroppo** per riattivare le funzioni organiche dopo una convalescenza: 40 gr di sommità fiorite, in 300 gr di alcool a 90°, aggiungere gr 5 di foglie di menta piperita, alcune gocce di succo d'arancia; lasciare macerare per 5 giorni; filtrare, strizzando le parti imbevute; preparare uno sciroppo con 800 gr di zucchero in 1,250 litro d'acqua; unire all'infusione alcolica, mescolando per bene; lasciare riposare per 3 giorni. Da usare come liquore ricostituente.

**Curiosità:** Dioscoride, famoso medico greco del 1° secolo, che fu medico di Nerone,

tra le tante applicazioni che ne faceva di questa pianta dice pure: “ *L’herba fresca pesta e messa in su le ferite le salda; purga l’ulcere vecchie, e le consolida. Mangiata cotta purga per il corpo la cholera, e i grossi humori. Fansi della sua decottione cristere alle sciatiche; imperoché ella salva il sangue e cava il dolore. ...Il succo è utile nella medicina de gli occhi...bevuta giova i difetti de i nervi...*” ed ancora “ *Cogliesi l’herba quando è piena di seme, e lasciati in mollo nell’acqua cinque giorni e poscia tanto si cuoce che l’herba sopravanzi la decottione e com’è fredda si sprema e si cola con pezza di lino, e gittata l’herba si rimette la colatura a bollire, tanto che si restringe come mele*”. Dioscoride ci dice non solo che la utilizzava per combattere i dolori della sciatica, ma ci tramanda anche il sistema per farne una sostanza gelatinosa da usare all’occorrenza.

**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.**