

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, epatagia, 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 verbe 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.