

Abete (*Abies*), più noti sono l'Abete rosso (*Abies excelsa*) e l'Abete bianco (*Abies alba*) Famiglia: Conifere o Pinacee.



Abete

Descrizione: Pianta d'alto fusto che può raggiungere i 50 o 60 metri d'altezza (nella varietà Pinacea (abete rosso), molto diffusa in Italia nelle varietà sia rossa che bianca. Ha il tronco diritto, corteccia sottile, foglie ad aghi (un po' schiacciati nell'abete bianco); corteccia squamosa e rossastra più evidente nella varietà rossa o Abete di Moscovia o di Germania, da cui si ricava la trementina, resina usata in medicina. I fiori sono sporofilli, i frutti maturano in primavera e sono costituiti da pigne.

Contenuti: L'abete contiene: resina, Vitamina A, trementina, cresoto, guaiacolo, terpinolo, terpena.

Curiosità: Il Mattioli lo consigliava in particolare per curare la tosse e per la diuresi.

Infuso: per curare la tosse; gr 30 di gemme o gr 500 di rametti teneri in infusione in 250 gr di acqua calda per 10 minuti; filtrare, addolcire con miele e berne in tazzine nella giornata.

Decotto: per curare il catarro e come diuretico; gr 50 di gemme o gr 500 di rametti teneri, far bollire per 10 minuti; far riposare, filtrare, insaporire con miele e berne 3 o 4 tazzine al giorno.

Cataplasma: per curare ferite e vene varicose; 1 kg di aghi (foglie) di abete in un litro d'acqua, bollire per 10 minuti; spremere il tutto, filtrarlo, conservarlo in bottiglia. Spennellare sulle vene varicose o sulle ferite ogni sera prima di andare a riposare.

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.