



Arnica montana

Famiglia ASTERACEAE

TABACCO DI MONTAGNA

ETIMOLOGIA - Il nome del genere potrebbe derivare da una alterazione del tardo-latino *ptarmica*, a sua volta derivato dal greco *ptarmikos* (starnutatorio) con allusione alle proprietà starnutatorie connesse con l'odore della pianta. Altri autori però preferiscono partire dalla parola greca *arnakis* (pelle di agnello) facendo riferimento alla delicata tessitura delle sue foglie.

AMBIENTE - Pianta endemica in Europa, dalla Penisola iberica alla Scandinavia e ai Carpazi; è assente dalle Isole Britanniche ed è relativamente rara in Italia. Cresce in terreni poveri (pascoli magri, brughiere e torbiere alte) e silicei (substrato acido); in zone montane da 500 a 2500 m s.l.m. È assente in pianura.

CARATTERI BOTANICI

FUSTO - eretto e mediamente robusto, altezza: 20-60 cm.

FOGLIE - ci sono due tipi di foglie: quelle basali sono ovali e coriacee, un po' pelose sopra, mentre le cauline, non sempre presenti, sono lanceolate e più piccole.

FIORI - Il ricettacolo è piano o lievemente concavo. Essi sono di un acceso colore giallo-dorato e lunghi, disposti a raggiera e tridentati all'estremità; sono spesso disordinati e ripiegati in tutte le direzioni. Fioriscono tra maggio e agosto.

FRUTTI - Sono acheni, di colore bruno-nerastro, pubescenti e rugosi sormontati da un piccolo pappo piumoso giallastro. La moltiplicazione avviene per divisione dei cespi in primavera o in autunno, oppure per seme (il frutto achenio).

USI - Questa pianta è spesso utilizzata come rimedio nella fitoterapia. Un'infusione di foglie viene utilizzata come trattamento, per uso esterno, di traumi e contusioni, ma non deve essere utilizzata sulle ferite. Per questo scopo l'arnica si utilizza anche sotto forma di pomata. In forma di crema o di tintura diluita, è utilizzata nei dolori reumatici e per l'alopecia. In omeopatia, l'Arnica è utilizzata per dolori muscolari e nella cura a lungo termine di traumi, per shock, contusioni, strappi, artrite e dolori influenzali.

STORIA E LEGGENDE - Una leggenda narra che in un villaggio montano il diavolo rendeva impossibile festeggiare la Pasqua poichè sottraeva tutti gli agnelli. Due pastori vollero quindi sfidarlo, ma quest'ultimo rapì agli inferi uno dei due affermando che lo avrebbe liberato solo quando l'altro sarebbe stato in grado di portare la luce nel regno oscuro. Il pastore si fece catturare e sparse negli inferi i semi dell'arnica, che subito germogliarono e illuminarono il regno oscuro. Il diavolo liberò quindi i due pastori e gli agnelli.