

Scarpetta di Venere & giglio di San Giovanni



I fiori sono i pensieri d'amore della natura.

Bettina von Arnim (1785 - 1859)



In parole povere: a Sankt Anton fiorisce d'estate e nevica d'inverno. Nel secondo caso si sa subito come passare il tempo (sciare), nel primo caso la situazione è più delicata: per scoprire la ricchezza di specie, di tanto in tanto ci vuole una guida esperta. Le guide escursionistiche di Sankt Anton sono delle vere e proprie enciclopedie vaganti della flora delle Alpi. Conoscono per nome più di 250 fiori di prato. Sanno se sono gigli od orchidee, piante erbacee o arbusti. A fine giugno inizia la loro stagione escursionistica sui prati a valle, contemporaneamente alla fioritura delle prime orchidee alpine come l'orchidea militare e la scarpetta di Venere, la digitale, la prunella ed il giglio martagone. A luglio salgono con i loro ospiti più in alto fino alle centauree e i gigli dei Certosini. S'incamminano sul sentiero delle rose alpine Alpenrosenweg lungo il Rendl per portare gli escursionisti d'agosto sulle malghe d'alta montagna, fino alla rara pilosella, alla carlina bianca ed al verbasco.

Sull'Arlberg esistono più di venti differenti tipi d'orchidee e anche la genziana una volta in pericolo nonché la rara stella alpina si trovano sui prati e le malghe della regione.

Questo mondo meraviglioso possiede anche un notevole valore curativo. Sono sempre di più gli uomini che si interessano del valore di queste preziose piante. I prati di Sankt Anton sono un terreno molto fertile per gli amanti delle tradizionali cure alle erbe medicinali.



Ti ho raccolto dei fiori per portarti la loro vita.

Christian Morgenstern (1871 - 1914)

Come raccogliere le erbe

Durante la raccolta bisogna sempre essere consapevoli che è anche possibile scambiare le piante. Per questo motivo è consigliabile, in caso di dubbi, far classificare le erbe in una farmacia oppure addirittura comprare le erbe in farmacia. Il momento ottimale per la raccolta delle erbe: la mattinata di giornate non piovose e soleggiate. Inoltre, bisogna osservare che si dovrebbero raccogliere esclusivamente piante pulite e lontane dalle strade, dato che le erbe non vanno lavate. In più, si dovrebbero raccogliere soltanto piccoli quantitativi (il fabbisogno di un anno). Raccogliendo le erbe con l'aiuto di un coltello oppure una forbice si evita di danneggiare le radici. È vietato raccogliere piante protette.

I fiori sono il sorriso della terra.

Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882)



Essiccare le erbe

Le erbe vanno essiccate immediatamente dopo il raccolto, in un luogo ombreggiato e ben aerato, possibilmente appese oppure in un vaglio.

Conservare le erbe

Un recipiente di vetro colorato a chiusura ermetica è perfettamente adatto per conservarvi le erbe. Scadenza del »tesoro verde«: 12 mesi.

Bere le erbe

Per la preparazione delle tisane va osservato quanto segue: 1 - 2 cucchiaini d'erbe bastano per un quarto di litro d'acqua. Lasciare in infusione per dieci minuti. Per radici vale quanto segue: basta 1 cucchiaino da tè, portare il tutto all'ebollizione. Successivamente è consigliato lasciare in infusione per soli cinque minuti.

Erbe officinali costituiscono un'ottima profilassi. In caso di malattie bisogna in tutti i casi sempre rivolgersi al medico.



1 **Arnica** »arnica neonbene«

Applicazione:
Unicamente uso esterno (comprese)
ematomi, stiramenti, ferite che guariscono
lentamente



2 **Aconito**

Aconitum napellus ranunculaceae

Applicazione nella medicina come
analgesico, omeopatia nevralgie, disturbi
cardiaci. Mai effettuare automedicazione,
mortale - velenoso.



3 **Centaurea**

Applicazione: bagni.

Effetto: il fiore è benefico per la pelle ed ha
effetto secernente.



4 **Genziana maggiore protetta**

Gentiana lutea

Applicazione: infuso dalla radice (1 tazza
prima dei pasti) contro disturbi gastrici ed
intestinali. Dalle radici è distillata la nostra
acquavite di genziana.



5 **Luparia**

Aconitum vulparia, ranunculacee

Applicazione: nell'omeopatia contro tonsillite e malattie ghiandolari, mai effettuare automedicazione, mortale - velenoso.



6 **Farfara**

Infuso di foglie giovani e anche di fiori.

Effetto: eccellente rimedio contro tosse e bronchite.



7 **Farfaraccio** *Petasites hybridus*

Applicazione: tisana (lasciare in infusione per breve tempo).

Effetto: rimedio contro affezioni biliari.



8 **Erba epatica** *Pulsatilla vulgaris*

Applicazione: nell'omeopatia contro bronchite cronica, faringite, malattie epatiche.



9 **Timo** *Thymus vulgaris*

Applicazione: infuso dalle punte dell'erba (tre tazze al giorno)

Effetto: contro bronchite, pertosse, tosse secca.



10 **Morso del diavolo**

succisa pratensis

Applicazione: nell'omeopatia per combattere malattie della pelle



11 **Violetta** *Viola odorata*

Applicazione: nell'omeopatia contro otiti, malattie reumatiche, asma e pertosse.



12 **Veratro** *Veratrum album*

Applicazione: nell'omeopatia contro diarrea, intossicazioni da alimenti, disturbi circolatori, ischialgia. Mai effettuare automedicazione, mortale - velenoso.



13

Vulneraria *Huthyllis vulneraria*

Applicazione: compresse, tamponi

Effetto: per ferite che guariscono lentamente



14

Epilobio

Epilobium angustifolium

Applicazione: infuso - contro infiammazione della prostata



15

Trifoglio *Trifolium pratense*

Applicazione: una volta usato nella medicina come rimedio contro la tosse



16

Valeriana *Valleriana officinalis*

Applicazione contro sovraccitazioni nervose, insonnia, disturbi nervosi dello stomaco e dell'intestino.



Rododendro

Rhododendron ferrugineum



Linaria delle Alpi

Linaria alpina



Ligularia delle Alpi

Senecio alpinus



Campanula barbata

Campanula barbata



Cardo capitato

Cirsium spinosissimum



Cerastio unifloro

Cerastium latifolium



Genziana primaticcia

Gentiana verna



Genzianella campestre

Gentianella campestris



Gentiana porporina

Gentiana purpurea



Gentiana punteggiata

Gentiana punctata



Gentiana bavarese

Gentiana bavarica



Gentiana alpina

Gentiana alpina



Gentiana cruciata

Gentiana cruciata



Giglio di San Giovanni

Lilium bulbiferum



Crepis aurea

Crepis aurea



Garofano dei Certosini

Dianthus carthusianorum



Pedicularia
Pedicularis gyroflexa



Primula farinosa
Primula farinosa



Globularia
Globularia nudicaulis



Pennacchio rotondo



Campanula del Cenisio
Campanula cenisia



Viola cenisia
Viola cenisia



Scarpetta di Venere
Capripedium calceolus



Orchidea militare
Orchidea militaris



Elleborine violacea
Epipactus atrorubens



Carvifoglio dei boschi
Coeloglossum viride



Cefalantera rossa



Orchidea globosa
globosa orchidee



Primula orecchio d'orso
Primula auricula



**Anemone
alpino**



Campanula gialla
Campanule thyrsoides



Erba storna
Thalspi rotundifolium



Raponzolo alpino
Phyteuma hemisphaericum



Giglio martagone
Lilium martagon



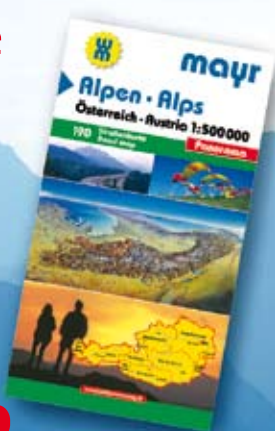
Soldanella alpina
Soldanella pusilla



Pino mugo

Entdecken Sie die Alpen neu

bei Ihrem Buchhändler
und am Kiosk!



www.landkartenverlag.de

Alcune piante per tisane ed i loro effetti

Eufrasia

Uso esterno ed interno contro congiuntiviti e infiammazioni del sacco lacrimale, attenua le conseguenze di occhi affaticati. Uso interno contro tosse, raucedine e disturbi digestivi.

Valeriana

L'infuso ricavato dalle radici conferisce rilassamento all'intero organismo. Lenisce insonnia, batticuore, leggeri stati ansiosi nonché crampi d'origine nervosa allo stomaco ed agli intestini.

Ortica

Effetto diuretico e ipotensivo; depura il sangue, aiuta la digestione. Effetti benefici contro cistiti e nefriti, idropisia, ritenzione dell'urina, eczemi ed anemia. Uso esterno per la cura del cuoio capelluto e dei capelli, contro la forfora e i capelli grassi.

Altea

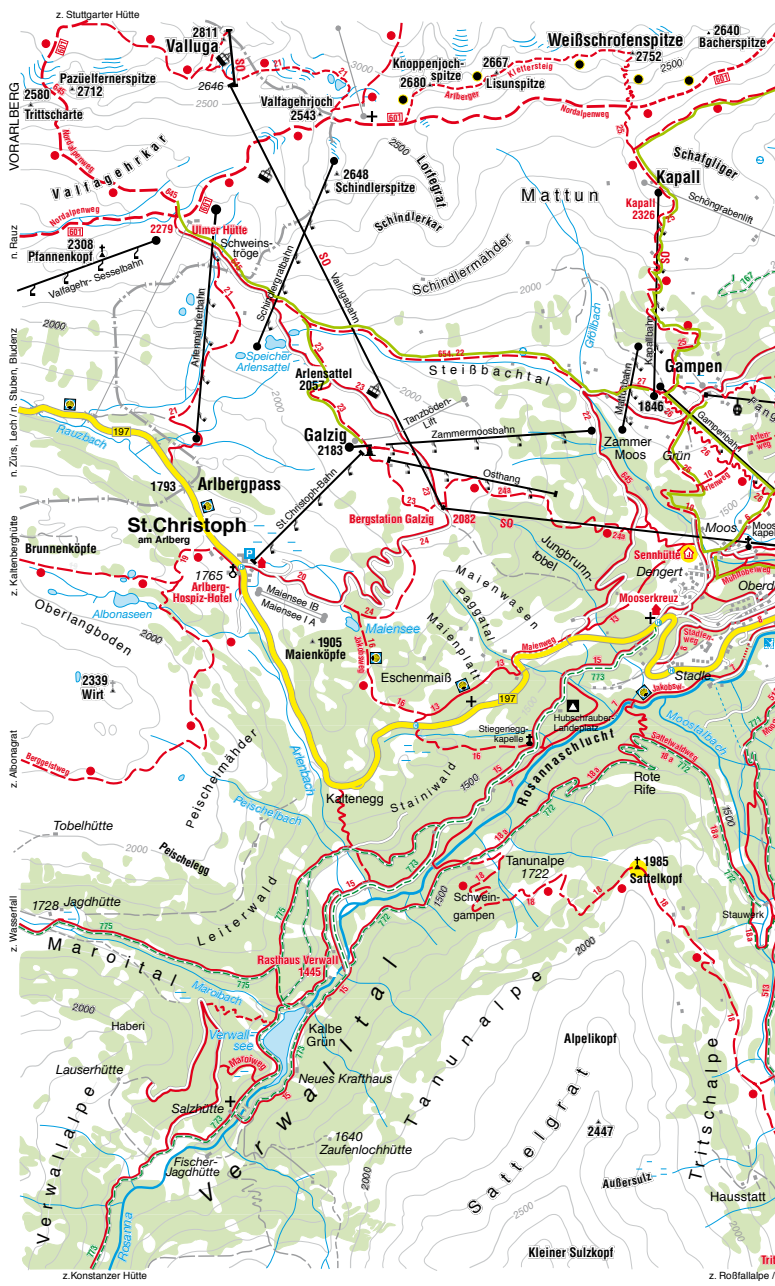
Effetto lenitivo contro stomatiti e faringiti nonché disturbi gastrici ed intestinali. Inoltre lenisce la tosse secca. Uso esterno: ammolisce ascessi e dermatiti.

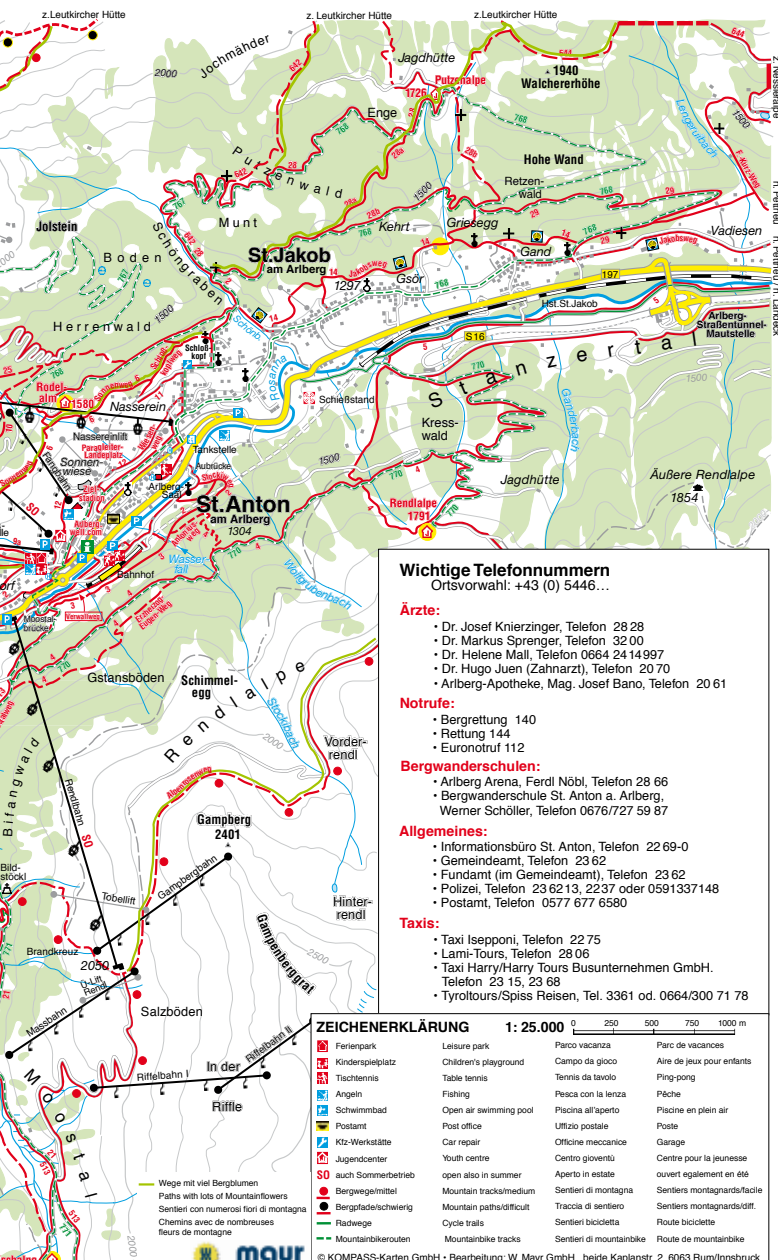
Menta piperita

Il suo principio attivo più importante è il mentolo. Effetto rinfrescante e anestetizzante, produce una sensazione di freddo. La menta piperita rimette a posto lo stomaco: contro disturbi digestivi, senso di pesantezza allo stomaco, nausea e mal di ventre.

Salvia

Effetto battericida e fungicida. In caso d'infiammazioni della gola, la tisana è impiegata per fare i gargarismi. Raccomandato anche (da bere) contro sudori notturni.





Wichtige Telefonnummern
Ortsvorwahl: +43 (0) 5446...

- Ärzte:**
- Dr. Josef Knierzinger, Telefon 28 28
 - Dr. Markus Sprenger, Telefon 32 00
 - Dr. Helene Mall, Telefon 0664 24 14 997
 - Dr. Hugo Juen (Zahnarzt), Telefon 20 70
 - Arlberg-Apotheke, Mag. Josef Bano, Telefon 20 61

- Notrufe:**
- Bergrettung 140
 - Rettung 144
 - Euronotruf 112

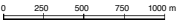
- Bergwanderschulen:**
- Arlberg Arena, Ferdl Nöbl, Telefon 28 66
 - Bergwanderschule St. Anton a. Arlberg, Werner Schöllner, Telefon 0676/727 59 87

- Allgemeines:**
- Informationsbüro St. Anton, Telefon 22 69-0
 - Gemeindeamt, Telefon 23 62
 - Fundamt (im Gemeindeamt), Telefon 23 62
 - Polizei, Telefon 23 62 13, 22 37 oder 0591337148
 - Postamt, Telefon 0577 677 6580

- Taxis:**
- Taxi Isepponi, Telefon 22 75
 - Lami-Tours, Telefon 28 06
 - Taxi Harry/Harry Tours Busunternehmen GmbH, Telefon 23 15, 23 68
 - Tyroltours/Spiss Reisen, Tel. 3361 od. 0664/300 71 78

ZEICHENERKLÄRUNG

1: 25.000



Ferienpark	Leisure park	Parco vacanza	Parc de vacances
Kinderspielfeld	Children's playground	Campo da gioco	Aire de jeux pour enfants
Tischtennis	Table tennis	Tennis da tavolo	Ping-pong
Angeln	Fishing	Pesca con la lenza	Pêche
Schwimmbad	Open air swimming pool	Piscina all'aperto	Piscine en plein air
Postamt	Post office	Ufficio postale	Poste
Ktz-Werkstätte	Car repair	Officine meccaniche	Garage
Jugendcenter	Youth centre	Centro gioventù	Centre pour la jeunesse
SO auch Sommerbetrieb	open also in summer	Aperto in estate	ouvert également en été
Bergwege/mittel	Mountain tracks/medium	Sentieri di montagna	Sentiers montagnards/facile
Bergpfadeschwierig	Mountain paths/difficult	Traccia di sentiero	Sentiers montagnards/diff.
Radwege	Cycle trails	Sentieri bicicletta	Route bicilette
Mountainbikerouten	Mountainbike tracks	Sentieri di mountainbike	Route de mountainbike

Wege mit viel Bergblumen
Paths with lots of Mountainflowers
Sentieri con numerosi fiori di montagna
Chemins avec de nombreuses fleurs de montagne

Ulteriori informazioni:

Ufficio turistico St Anton am Arlberg

A-6580 St. Anton am Arlberg, Tirol

Tel. 05446-22690 Fax 05446-2532

e-mail: info@stantonamarlberg.com

www.stantonamarlberg.com

