

# Aparine galium



*Questa pianta spontanea, appartenente alla famiglia delle Rubiaceae, è originaria del bacino del Mediterraneo, ma si è diffusa in modo molto ampio. È presente nel Nord Africa (soprattutto in Algeria e Marocco) e in gran parte dell'Europa, dalla Spagna fino ai Balcani.*



## Scheda erboristica

<b>Nome comune</b>	Aparine, Attaccamani, Grattalingua
<b>Nome scientifico</b>	Galium aparine
<b>Famiglia</b>	Rubiaceae
<b>Parte utilizzata</b>	Sommità fiorite, foglie, radici, semi
<b>Periodo di raccolta</b>	Primavera ed estate, prima della fioritura completa
<b>Proprietà principali</b>	Diuretica, linfotonica, depurativa, lenitiva, astringente
<b>Uso interno</b>	<b>Forma:</b> Infuso o decotto <b>Indicazioni:</b> Infiammazioni cutanee, irritazioni, ritenzione idrica, gonfiori linfatici, depurazione dell'organismo <b>Dose consigliata:</b> 1 cucchiaio per tazza, 2 volte al giorno
<b>Uso esterno</b>	<b>Forma:</b> Impacchi, decotto, succo fresco <b>Indicazioni:</b> Ferite, piaghe, eczemi, uso tradizionale per cagliare il latte
<b>Altri usi</b>	Filtro naturale con fusti intrecciati, tintura per tessuti (radici), bevanda da semi torrefatti
<b>Controindicazioni</b>	Evitare in gravidanza; non usare in caso di insufficienza renale severa; può causare irritazioni in soggetti sensibili

# Aparine galium Caratteristiche

Questa pianta spontanea, appartenente alla famiglia delle Rubiaceae, è originaria del bacino del Mediterraneo, ma si è diffusa in modo molto ampio. È presente nel Nord Africa (soprattutto in Algeria e Marocco) e in gran parte dell'Europa, dalla Spagna fino ai Balcani.

In Italia cresce spontaneamente in tutte le regioni, adattandosi a una vasta gamma di ambienti: si trova comunemente lungo i bordi delle strade, nei campi incolti, nei ruderi, lungo le siepi e nei terreni rurali. Dimostra una straordinaria capacità di adattamento, sviluppandosi dal livello del mare fino a 2500 metri di altitudine, in zone montane e subalpine. Usi tradizionali e pratici dell'Aparine Fin dall'antichità, l'Aparine (nome scientifico *Galium aparine*) è stata impiegata in vari modi, sia in campo curativo che per usi pratici e quotidiani:

Le sue foglie e i suoi fusti venivano usati in impacchi cicatrizzanti, per trattare piaghe, ferite e abrasioni, grazie alle sue proprietà lenitive e disinfiammanti.

Il decotto preparato con fiori e foglie era somministrato per alleviare irritazioni cutanee, infiammazioni e gonfiori linfatici. Il succo fresco estratto dalla pianta era noto per la sua capacità di cagliare il latte, un metodo naturale e tradizionale utilizzato soprattutto nei contesti rurali. I fusti sottili e ricurvi, ricoperti di minuscoli uncini, venivano intrecciati e utilizzati come filtro naturale durante la lavorazione del latte, trattenendo impurità e facilitando la coagulazione.

Le radici della pianta, ricche di pigmenti, venivano bollite per ottenere un colorante rosso-aranciato, utilizzato nella tintura della lana e dei tessuti. I semi, una volta torrefatti, erano macinati e usati per preparare una bevanda simile al caffè, dal sapore leggermente amaro e tostato, ma priva di caffeina, adatta anche ai bambini o a chi non tollera gli stimolanti. Una pianta umile ma generosa. Spesso considerata un'erbaccia, l'Aparine è in realtà una pianta umile ma preziosa, che ha accompagnato l'uomo nei secoli offrendo rimedi naturali, colori, nutrimento e strumenti pratici. Il suo aspetto sottile e rampicante, con i fusti che si aggrappano ovunque grazie ai piccoli uncini, le ha valso anche il nome popolare di "attaccamani" o "grattalingua", proprio per la sua tendenza ad aderire a tutto ciò che tocca.



## “Descrizione delle foglie”

**Erba zolfina - Caglio asprello - Erba taca - Reseghetta - Attaccamani**

**Le foglie** sono disposte in verticilli (gruppi di 6–8) attorno al fusto, formando una corona verde brillante. Sono allungate, strette, appuntite, e ricoperte da peli uncinati che permettono alla pianta di aggrapparsi. Alcune sono stipole modificate. Favoriscono la diffusione della pianta attaccandosi a vestiti e animali.

**Forma:** allungata, stretta e appuntita all'estremità  
**Struttura:** i verticilli si dispongono come una corona fogliare attorno al fusto

**Superficie:** è ricoperta da piccoli peli uncinati, che le conferiscono la tipica capacità di aggrapparsi a tutto ciò che tocca — abiti, animali, al piante

**Colore:** verde brillante nella parte superiore, più chiaro e opaco in quella inferiore  
**Diffusione e propagazione:** i peli uncinati permettono alla pianta di attaccarsi al pelo degli animali, agli indumenti delle persone o ad altri supporti naturali, favorendo la dispersione dei semi e della pianta stessa

**Sostegno e arrampicata:** i margini ruvidi e la struttura flessibile delle foglie aiutano l'Aparine a scivolare e sostenersi tra l'erba, sulle siepi o tra altre piante, agendo come veri e propri ganci naturali .  
**Uso in fitoterapia:**Le foglie fresche sono utilizzate in impacchi lenitivi per la pelle. Il decotto di foglie viene impiegato per favorire il drenaggio linfatico, la depurazione del sangue e come coadiuvante nelle affezioni della pelle e delle vie urinarie



## “Descrizione dei fiori”





I fiori dell'Aparine sono minuscoli, di un tenue colore bianco, e appaiono poco appariscenti a occhio nudo. Nonostante la loro discrezione, svolgono un ruolo fondamentale per la riproduzione della pianta.

Crescono in infiorescenze ascellari, ovvero nel punto in cui le foglie si inseriscono sul fusto, in piccoli gruppi che si fondono tra il verde del fogliame. **Caratteristiche dei fiori**

**Dimensioni:** molto piccole, quasi invisibili tra le foglie

**Forma:** a corolla stellata, con quattro petali disposti a croce

**Struttura:** ogni fiore è dotato di minuscoli uncini, che svolgono una duplice funzione: favorire l'impollinazione e aggrapparsi ad altri elementi per aumentare le possibilità di riproduzione

**Impollinazione:** avviene principalmente tramite insetti (entomofila), ma la pianta è anche autofertile, ossia in grado di autofecondarsi in mancanza di impollinatori.

Il frutto e la strategia di dispersione

**Dopo la fioritura,** l'Aparine sviluppa dei frutti globosi, simili a piccolissimi chicchi di riso o sferette verdi, con una superficie irregolare e appiccicosa.

**Caratteristiche del frutto**

**Aspetto:** sferico, del diametro di circa 1–3 mm

**Superficie:** completamente ricoperta di peli uncinati, simili a quelli delle foglie e dei fusti, che permettono al frutto di aderire facilmente a superfici ruvide

**Funzione:** questi uncini garantiscono una dispersione passiva efficace, sfruttando il contatto con il pelo degli animali, gli abiti degli esseri umani o qualsiasi altro mezzo naturale di trasporto.

**Strategia:** una volta caduto a terra, il frutto si disidrata lentamente, creando le condizioni ideali per la germinazione del seme, che avviene solo quando l'ambiente è favorevole (umidità, temperatura, luce)

La combinazione tra impollinazione mista (insetti e autofecondazione) e disseminazione intelligente attraverso uncini adesivi rende l'Aparine una pianta tenace, adattabile e sorprendentemente efficace nella colonizzazione di nuovi spazi.



## “Varietà di galium”



**Galium mollugo – (caglioaspre**



**Galium odoratum (asperula odorosa)**



**Galium verum – (caglio zolfino)**



## ***Aparine galium proprietà terapeutiche***

**Diuretica e depurativa:** avorisce l'eliminazione di tossine, liquidi in eccesso, supporta reni e vescica

**Linfotonica:** stimola il drenaggio linfatico, utile in caso di gonfiori e congestioni

**Lenitiva e antinfiammatoria:** indicata per affezioni cutanee, dermatiti, eczemi

**Lieve ipotensiva:** migliora la circolazione, sostiene fegato e pancreas.

L'Aparine è una pianta spontanea nota per le sue potenti proprietà drenanti e depurative, con un'azione particolarmente efficace sul sistema linfatico e sull'apparato urinario. La sua attività delicata ma profonda la rende ideale per favorire i naturali processi di eliminazione delle tossine dal corpo.

Effetti drenanti e depurativi

L'uso regolare dell'Aparine, sotto forma di infuso o decotto, contribuisce a: Ridurre la ritenzione idrica, favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso Stimolare la funzionalità renale, migliorando la filtrazione delle tossine Depurare l'organismo, sostenendo i processi naturali di disintossicazione Benefici per il sistema urinario e linfatico. Grazie alle sue proprietà antisettiche, diuretiche e lenitive, l' Aparine esercita un'azione benefica sul tratto genito-urinario e sul sistema linfatico, risultando utile nei seguenti casi: **Cistiti e infezioni delle vie urinary - .Prostatiti e disturbi della prostate - Gonfiore delle ghiandole linfatiche - Congestione linfatica e stasi dei liquidi.**

## *“Preparazioni e utilizzi dell’**Aparine galium**”*

**Tisana:** 1 cucchiaino di erba per 250 ml d'acqua bollente. Lasciare riposare e filtrare. 1 tazza al giorno per drenaggio linfatico, reni e milza.



**Tintura madre:** 40 gocce in acqua, 1–3 volte al giorno. Per tensione addominale e disturbi digestivi da stress.

**Impacchi:** infuso o succo fresco per dermatiti, piaghe, scottature



## Succo o infuso concentrato di Aparine

*Il succo fresco o l'infuso concentrato di Aparine sono particolarmente utili per il trattamento di:*

**Ulcere dolenti e infiammate**  
**Scottature difficili da guarire**  
**piaghe, ferite infette**



**Pomata:** 100 ml di oleolito + 30 g cera d'api. Sciogliere a bagnomaria, versare in contenitore sterilizzato. Per eczemi, ferite e ulcere difficili. Nelle ulcere e dermatiti maligne, che si presentano come macchie scure, ben circoscritte e ruvide, il succo fresco di Aparine combinato con pomata di Calendula rappresenta un ottimo rimedio per favorire la guarigione. **Controindicazioni** Nessuna controindicazione alle dosi terapeutiche normali, eccetto ipersensibilità individuale

**Oleolito:** 50 g di pianta essiccata in 250 ml di olio vegetale. Macerare 4–6 settimane, filtrare e conservare. Usato puro o per pomate.



## Aparine ( Galium aparine ) **Curiosità**“

### L'Aparine nella medicina antica Dioscoride e l'antichità

*Già nel I secolo d.C., il medico greco Dioscoride menzionava l'Aparine nei suoi scritti. La riteneva utile per combattere la stanchezza e riportava che i pastori usavano i suoi gambi intrecciati per fabbricare setacci da latte, sfruttando la resistenza e la ruvidezza della pianta.*

### Mattioli e il Rinascimento

*Nel 1559, Pietro Andrea Mattioli, celebre medico e botanico senese, attribuiva all'Aparine numerose proprietà: Diuretiche, per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso Lenitive, in particolare per il mal d'orecchi, da trattare con impacchi o infuse Antidoto contro morsi velenosi: si consigliava l'applicazione del succo fresco di foglie e frutti su morsi di vipera o scorpione*

## Usi nella medicina popolare

*Nella tradizione erboristica popolare, l'Aparine era un rimedio accessibile e versatile, spesso utilizzata per:*

*Ferite e ulcere: le foglie fresche, triturate e applicate in cataplasmi, venivano usate per: Arrestare il sanguinamento Inibire la necrosi Favorire la cicatrizzazione Infiammazioni cutanee: il succo fresco veniva impiegato per lenire arrossamenti e irritazioni*

**Depurazione del sangue :** *infusi e decotti erano ritenuti utili per purificare l'organismo, soprattutto in caso di foruncoli, eczemi e gonfiori*

## Curiosità storiche

*La pianta veniva anche utilizzata per spazzolare la lana delle pecore, approfittando della sua capacità di "aggrapparsi" naturalmente ai tessuti. In alcune aree rurali, le donne usavano rami di Aparine per rimuovere impurità e nodi prima della filatura.*





