

Tussilago farfara

Caratteristiche

Pianta abbastanza comune dalla pianura alla montagna. Si trova in luoghi umidi, vicino a fiumi, ruscelli e paludosi. È un'erbacea perenne, che spesso forma delle estese colonie. Dal rizoma orizzontale, si elevano piccoli scapi biancastri, non ramificati, che portano un unico capolino di colore giallo vivo e composto da fiori maschili e tubulosi al centro e femminili ligulati in periferia.

La farfara è una nota pianta officinale comune che mostra all'inizio della primavera i suoi fiori giallo carico e solo dopo la fioritura sviluppa le caratteristiche grandi foglie

L'aspetto di queste piante è erbaceo un po' cespitoso. L'altezza varia da 10 a 30 cm (minimo 5 cm). Sono piante perenni erbacee che portano le gemme in posizione sotterranea. Durante la stagione avversa non presentano organi aerei e le gemme si trovano in organi sotterranei chiamati rizomi, un fusto sotterraneo dal quale, ogni anno, si dipartono radici e fusti aerei (riproduzione vegetativa); altrimenti queste piante si possono riprodurre anche a mezzo seme. È una pianta molto precoce, tra le prime a fiorire alla fine dell'inverno

la parte sotterranea consiste in un rizoma strisciante, carnoso e assai profondo, ma fragile. Questa parte del fusto è anche stolonifera e può raggiungere lunghezze anche considerevoli (alcuni testi riportano lunghezze di 2 metri).

Parte epigea: gli steli aerei sono bianchi, non ramificati e ricoperti da fogliette squamose, sempre più rade verso l'apice, e di colore rossiccio. Sia il fusto che le foglie sono ricoperti da un tomento bianco quasi ragnateloso. Dimensione degli steli: 10 – 25 cm. Diametro del rizoma: 1 cm.



Nome comune	Farfara, Tussilago, Piede di cavallo
Nome scientifico	Tussilago farfara
Famiglia	Asteraceae (Composite)
Parte utilizzata	Fiori (primavera), foglie (dopo la fioritura)
Periodo di raccolta	Fiori: febbraio-aprile – Foglie: da aprile a giugno
Principi attivi	Mucillagini, flavonoidi, tannini, acido caffeico, inulina, tracce di alcaloidi pirrolizidinici
Proprietà principali	Emolliente, espettorante, lenitiva, antitussiva, antinfiammatoria
Uso interno	Forma: Infuso, decotto, sciroppo Indicazioni: Tosse secca, bronchite, laringite, irritazioni delle vie respiratorie
Uso esterno	Forma: Cataplasmi, impacchi, lozioni Indicazioni: Dermatiti, screpolature, infiammazioni cutanee, scottature
Controindicazioni	Non utilizzare per lunghi periodi o in dosi elevate per la presenza (seppur minima) di alcaloidi tossici. Sconsigliata in gravidanza, allattamento e nei bambini piccoli. Utilizzare sotto controllo esperto.

Descrizione delle foglie

Le foglie della ****farfara (Tussilago farfara)**** sono facili da riconoscere quando emergono, cioè dopo la fioritura ,febbraio e marzo , aprile e maggio ,

Foglie: si sviluppano dopo la fioritura. Quelle basali sono cuoriformi e piuttosto grandi, con margine irregolarmente dentato. Glabre nella pagina inferiore e bianche nella pagine inferior.

Quindi, se hai trovato i fiori ma non vedi ancora le foglie, è del tutto normale: dovrebbero comparire poco dopo, mano che la pianta sfiorisce.



Descrizione dei fiori

In un angolo silenzioso del bosco, quando l'inverno ancora indugia con il suo respiro gelido, un piccolo miracolo si compie: la farfara (*Tussilago farfara*) apre i suoi fiori dorati, annunciando l'arrivo imminente della primavera.

I suoi fiori, simili a piccole margherite gialle, emergono coraggiosamente dal terreno freddo e umido, spesso prima che le foglie facciano la loro comparsa. Ogni fiore si erge su un fusto squamoso e lanoso, alto circa 10–30 cm, che sembra proteggere con cura il suo prezioso carico di petali.

All'interno del capolino, i fiori esterni, detti ligulati, sono femminili e si dispongono a raggiera, mentre quelli centrali, tubulosi, sono ermafroditi o talvolta maschili. Questa struttura complessa e armoniosa attira gli insetti impollinatori, che trovano nella farfara una delle prime fonti di nettare della stagione.

Dopo la fioritura

i capolini si trasformano in soffici sfere bianche, simili a quelle del tarassaco, pronte a disperdere i loro semi al vento, colonizzando nuovi spazi e continuando il ciclo della vita.

La farfara non è solo un simbolo di rinascita naturale, ma anche un'antica alleata dell'uomo: le sue foglie, ricche di mucillagini, sono state tradizionalmente utilizzate per lenire la tosse e le infiammazioni delle vie respiratorie. Tuttavia, è importante ricordare che la pianta contiene alcaloidi pirrolizidinici, sostanze potenzialmente tossiche per il fegato, e pertanto il suo uso dovrebbe essere sempre moderato e consapevole.

In questo modo, la farfara ci insegna che anche le creature più umili e delicate possono portare con sé una forza straordinaria e un messaggio di speranza, risvegliando la natura e il cuore di chi sa osservare.



Tussilago Farfara “Proprietà terapeutiche”

I fiori di farfara (Tussilago farfara) sono noti per le loro proprietà terapeutiche, soprattutto per la salute respiratoria. Tradizionalmente, vengono utilizzati in fitoterapia per alleviare la tosse, il mal di gola e le infiammazioni delle vie

espiratorie. Aiutano a fluidificare il muco e a calmarne l'irritazione. Antinfiammatoria . Utile per faringiti, bronchiti e infiammazioni polmonari leggere.

la tussilago farfara è ottima come antitussivo; grazie alla sua alta percentuale di mucillagini al suo interno, sciolgono il muco lenendo la zona infiammata.

Le foglie, opportunamente essiccate, possono essere fumate per ottenere sollievo dall'asma. Il succo viene utilizzato per combattere il catarro a livello dei bronchi nei fumatori. La mucillagine contenuta tanto nelle foglie quanto nei fiori ha proprietà sedative in genere e lenitive per le mucose di bocca e gola.

Si raccolgono i fiori e le giovani foglie a inizio primavera. Possono essere raccolte e utilizzate anche le radici.

Il farfara è utilizzato in cosmesi per combattere la formazione delle rughe. L'infuso utilizzato nell'acqua del bagno ha un effetto emolliente sulla pelle.

Preparazioni e utilizzi della Farfara



Lo sciroppo di farfara è usato specialmente per la tosse. Il suo effetto avvolgente protegge le mucose ed allo stesso tempo elimina catarro. Questo allevia l'irritazione della tosse.

Riempire un piccolo barattolo con strati di zucchero di canna biologico e fiori di farfara fino a riempire il barattolo. l'ultimo strato è sempre lo zucchero e le parti della pianta sono ben coperte in modo che il tutto si conservi in modo ottimale e non si possa formare la muffa.

Dopo l'ultimo strato di zucchero, chiudere bene il barattolo e lasciarlo riposare in un luogo semi-ombreggiato per due o quattro mesi. Il liquido dei fiori di farfara trasforma lo zucchero in sciroppo. Quando lo sciroppo è pronto, può essere filtrato e travasato in bottiglie scure.

Secondo metodo

Raccogliere i fiori con cura scegliendo i più belli, schiusi ma non già passati. Si possono sciacquare ma solo velocemente e senza lasciarli nell'acqua. In una pentola mettere la quantità di fiori che contengono le vostre mani unite a conca, 4 manciate. Coprire con un litro di acqua fredda e portare – quasi – a bollore.

Lasciare riposare tutta la notte. La mattina strizzare i fiori, filtrare e versare il liquido ottenuto in una pentola bassa di coccio. Unire un chilo di zucchero di canna (meglio ancora se “mascobado”) e mezzo limone (possibilmente biologico) a fettine. Dovrà cuocere lentamente e a lungo – senza coperchio per evaporare senza mai bollire. Mantenere sempre la fiamma bassa – togliendolo da fuoco se tende ad arrivare a bollore – Dovrà diventare sciroppo, non troppo denso per non cristallizzare. E' pronto quando provate a versarne un po' in un piatto e cola in una goccia.

Ne vanno presi tre cucchiaini al giorno.

Pomata di Farfara:

50 ml di oleolito di farfara (già pronto)

10 g di cera d'api

5 g di burro di karité

5-10 gocce di olio essenziale di lavanda o eucalipto o 1 capsula di vitamina E

Quocere il tutto a bagnomaria fino a quando non si sarà sciolta tutta la cera.

Aiuta in caso di pelle secca, screpolata o irritata Utile per arrossamenti, dermatiti, eczemi e prurito Favorisce la cicatrizzazione di piccole ferite e scottature leggere

CONTROINDICAZIONI: Sconsigliato l'uso in gravidanza ed allattamento. Evitare di assumerlo per lunghi periodi, potrebbe provocare tossicità a livello epatico, a causa della presenza degli alcaloidi. L'uso del Farfara in fitoterapia è stato sostituito dall'uso di altre piante officinali più sicure ed efficaci.



Infuso di Farfara, si ottiene inserendo in una tazza (250 ml), circa 3-5 grammi di foglie in taglio tisana con acqua a 100 °C. Lascia in infusione dai 5 ai 7 minuti, prima di bere la tisana benefica per bronchi e tosse. Aggiungi miele o zucchero, se lo desideri.

Per uso esterno: le foglie fresche in decotto per calmare gli arrossamenti della pelle. Le foglie vengono bollite in acqua per estrarre i principi attivi.

L'oleolito di farfara può essere utilizzato per massaggi sulla pelle irritata, e come base per pomate o crème.

Metodo a Freddo (tradizionale)

Riempi un barattolo di vetro pulito con fiori e foglie di farfara essiccati quindi ricopri il tutto con olio di mandorle dolci. Chiudi il barattolo e lascia macerare in un luogo buio e asciutto per 30-40 giorni .

Dopo il tempo di macerazione, filtrare l'olio con una garza o un colino fine e travasalo in una bottiglia di vetro scuro. è utilizzato in cosmesi per combattere la formazione delle rughe.

Tussilago Farfara “Curiosità”

Tabacco dei poveri: Durante i periodi di guerra e carestia, le **foglie essiccate di farfara** venivano utilizzate come **sostituto del tabacco**, specialmente nei villaggi rurali. Arrotolate e bruciate, offrivano un fumo dolce e aromatico, anche se meno persistente.

- **Sigarette alle erbe:** Ancora oggi, la farfara è uno degli ingredienti principali delle **sigarette erboristiche**, vendute come alternativa al tabacco tradizionale. È apprezzata per la sua azione lenitiva sulle vie respiratorie e per l'aroma delicato che produce quando bruciata.
- **Profumo di liquirizia:** I **fiori** della farfara, oltre al loro valore ornamentale e simbolico, vengono a volte utilizzati in **miscele da pipa** per arricchire il tabacco con un **sottile profumo simile alla liquirizia**, che rende l'esperienza olfattiva più morbida e profumata.
- **Prima nutrice delle api:** È una delle **prime piante a fiorire** alla fine dell'inverno, diventando una fonte preziosa di polline e nettare per le api affamate. In molte regioni viene considerata una **pianta messaggera della primavera**.
- **Simbolo dei medici erboristi:** In passato, l'immagine stilizzata della farfara veniva **disegnata sopra le insegne delle farmacie** o sulle insegne degli speciali, come simbolo della medicina naturale e dei rimedi per la tosse.