



Verza, cavolo ← Erboristeria

← .pdf 720px A4 →

nome botanico: *Brassica oleracea*; famiglia: *Brassicaceae*

HOME ◇ .php ◇ .html ◇ .pdf

Erboristeria ◇ Galenica ◇ Fitoterapia

Verza, cavolo indice (sopprimi)


1. Descrizione della pianta
2. Meccanismo fitofarmacologico
3. Uso in medicina popolare
4. Ricette
 - 4.1 Artrite, bursite, epicondilite, reumatismi
 - 4.2 Ulcera gastrica e duodenali
 - 4.3 Unguento cura capezzoli (allattamento)
 - 4.4 Piccole ferite
5. Allegati
 - 5.1 Bibliografia
 - 5.2 Sitografia
 - 5.3 Pagine in gruppo *Erboristeria*
 - 5.4 Commenti

P. Forster



a cura di D. Rüegg



 clic! Le nozioni e le informazioni su procedure mediche, posologie, e/o descrizioni di farmaci o prodotti d'uso presenti nelle voci hanno unicamente un fine illustrativo e non consentono di acquisire la manualità e l'esperienza indispensabili per il loro uso o pratica.

1. Descrizione della pianta



La **verza** o cavolo verza (*Brassica oleracea* var. *sabauda*), detta anche cavolo di Milano (o cavolo lombardo e cavolo di Savoia), è una varietà simile al cavolo cappuccio, ma a differenza di questo presenta foglie grinzose, increspate e con nervature prominenti.

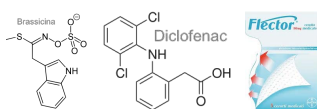
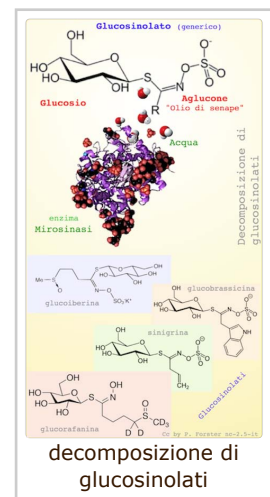
Pianta biennale con radice fittonante non molto profonda, possiede fusto eretto, di lunghezza raramente superiore ai 30 centimetri. La palla, verde o rosso-violacea, non è molto compatta; le foglie interne sono bianco-giallastre. Viene coltivato in varie zone d'Italia ed è un ortaggio molto conosciuto. → [it.Wikipedia](#)

2. Meccanismo fitofarmacologico

La verza contiene (come tutte le **brassicacee** come **rafano**, **senape**, **colza**, ...) delle molecole solfatate che nei glucosinolati sono legate maggiormente al glucosio. La mirosinasi è un enzima contenuto nella pianta che è in grado di decomporre i glucosinolati in glucosio e agluconi, tipo "olio di senape".

Il meccanismo di decomposizione scatta quando la pianta è ferita e viene liberata la linfa. La verza si difende in questo modo per far sì che i ruminanti non la mangino troppo in quanto quest'ultimi sono sensibili all'acre gusto e all'irritazione causato dall'olio di senape.

Gli agluconi della verza hanno ottime proprietà **analgesiche**, **antinfiammatorie**, **decongestionanti** e **antisettiche** topiche. Usati quando la verza è fresca sono abbastanza diluiti (ca. 0.1%) e quindi non agiscono in modo troppo irritativo o tossico.



L'effetto farmacologico assomiglia molto al diclofenac sintetico (contenuto nei cerotti **Flector®**). La struttura chimica è simile alla brassicina, mentre lo zolfo è sostituito con il cloro.

3. Uso in medicina popolare

In medicina popolare si sfrutta il meccanismo di decomposizione di glucosinolati (glucobrassicina, sinigrina, glucoiberina, glucorafanina) in glucosio e "olio di senape", prevalentemente come **impacchi di foglia di verze fresche**.

Schiacciando una foglia di verza e legandola attorno a una giuntura dolente oppure applicandola su una zona **reumatica** si provoca una leggera irritazione che stimola il sistema immunitario ad intervenire: le molecole degli agluconi passano facilmente la cute legando delle molecole algesciche a dei residui infiammatori.



Un'altra applicazione popolare è il consumo di succo di verza in casi di **ulcere** gastriche e duodenali.

La terza preparazione è un unguento alla verza per i **capezzoli lesi** a causa dell'allattamento, ma anche per altre piccole ferite.

4. Ricette

Sono trattati i seguenti argomenti:

Artriti, bursite, epicondilite, reumatismi ◊ Ulcera gastrica e duodenali ◊ Unguento cura capezzoli ◊ Piccole ferite

4.1 Artrite, bursite, epicondilite, reumatismi

La classica preparazione per uso topico è l'impacco di verza:

Rp.: Impacco di verza per condilite, bursite: (antinfiammatorio, anestetizzante) topico ↻

Cavolo verza fresca Fol. 1

f.

1. Tagliar via le grosse nervature.
2. Applicarla su un panno (parte interna sopra) e portarla a temperatura tiepida,
3. schiacciarla rotolandoci sopra una bottiglia,
4. ungere con un pò di burro, di lardo, di olio commestibile o di Ung. Consolidae.

S.

1. Applicare sulla parte dolente o attorno: (verza a contatto con la pelle),
2. fissare con un cerotto o una benda o con un "calza" elastica.
3. Tenersi l'impacco per almeno due ore (meglio per una notte).



- Portare la foglia a una temperatura tiepida: promuove l'attività dell'enzima.
- Schiacciandola per bene: crea le microferite della foglia di verza indispensabili per la formazione delle sostanze attive e
- L'aggiunta di un grasso animale: facilita l'assorbimento tramite la pelle (gli oli vegetali hanno un pò meno questo effetto).



4.2 Ulcera gastrica e duodenali



In medicina popolare il succo fresco viene usato contro le ulcere gastriche e duodenali. Anche in questo caso l'effetto è topico (sulla mucosa) anche se consumato oralmente.

La preparazione più efficace è il succo preparato a fresco, ca. un cicchetto (2cl) al giorno.

Lo si trova anche in commercio, ma l'effetto antinfiammatorio e analgesico non è dimostrato scientificamente.

I succhi confezionati devono subire una fermentazione lattica (conservazione) e hanno un gusto di crauti freddi stagionati.



4.3 Unguento cura capezzoli (allattamento)

- si tagliuzzo finemente una foglia di verza e la si schiaccia bene
- metterla in una pentola con del burro fresco fuso a temperatura tiepida
- lasciarla macerare per ca. mezzora mescolando più volte
- aumentare la temperatura a ca. 60°
- travasare il tutto in un recipiente con acqua fredda
- prelevare gli "occhi di burro" che galleggiano sulla superficie
- metterli in un vasetto e il burro "verzato" è pronto per l'uso



Unguenti a base di verze sono anche fabbricate artigianalmente, p.es. dalla [Farmacia del monastero Leiden Christi](#). Si può anche [prepararla](#) nella propria cucina.



4.4 Piccole ferite

Anche le piccole ferite (taglietti, abrasioni, ...) si possono curare benissimo con la verza: dopo aver cautamente lavata con acqua fredda e disinfettato la ferita, si applica una foglia o l'unguento di verza.

5. Allegati

5.1 Bibliografia

- **Giulia Poretti:** *La malva - Tücc i maa i a calma*; Edit. Centro di dialettologia e di etnografia cDE; Museo cantonale di storia naturale; Fondazione Alpina per le Scienze della Vita
- **Ruth Karcher** (Red.): *Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen*; Spektrum 2003; ISBN 3827414997

5.2 Sitografia

- [Verza](#) it.Wikipedia
- [Brassicaceae](#) it.Wikipedia
- [Klosterapotheke](#) Leiden Christi
- [Preparazione domestica di pomata di verza](#) MmP

5.3 Pagine in gruppo *Erboristeria*

[Erbe commestibili e medicinali sul nostro territorio](#) ◇ [* Applicazioni di fitorimedi](#) ◇ [* Calendario raccolta di piante medicinali](#) ◇ [* Erboristeria](#) ◇ [* Indicazioni fitoterapiche](#) ◇ [* Indici di piante medicinali](#) ◇ [* Parti di piante](#) ◇ [* Preparazioni galeniche](#) ◇ [Biancospino](#) ◇ [Cannabis](#) ◇ [Erboristeria popolare](#) ◇ [Gaultheria \(Wintergreen\)](#) ◇ [Lentisco nella medicina popolare](#) ◇ [Progetto piante medicinali](#) ◇ [Scutellaria](#) ◇ [Weissdorn](#) ◇

5.4 Commenti

alla pagina *Erboristeria / Verza, cavolo*: ev cliccare sul titolo per stilare un commento.



[Enciclopedia](#) [Novità](#) [Forum](#) [Redazione](#) [CSA](#) [Immagini](#)



Proveniente da *Redazione*: <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php/Erboristeria/Verza>
ultima modifica February 13, 2012, at 07:26 PM
Cc by P. Forster nc-2.5-it

PopUps:

[Motori di ricerca](#)

[MedPopLinks](#)

FreeFind: cerca in MedPop Web

[vai](#)