

Ajuga reptans

Ajuga reptans L. 1753 è una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae (Labiatae), con radici fascicolate, che in primavera emette dalla base del fusto numerosi stoloni (fusti striscianti) fogliati, radicanti ai nodi che diffondendosi formano folti tappeti.



Morfologia: Stelo florale eretto, alto 10-20 cm, quadrangolare, semplice, spesso glabro (privo di peli) alla base e ricoperto da peluria all'infiorescenza, a volte sfumato di porpora o di violetto. Foglie spatolate picciolate le basali, intere o crenate (con margini dentati ma arrotondati), lucide si restringono in un lungo picciolo (lungo quanto la lamina), quelle del fusto sono decussate (disposte in coppie ruotate tra di loro di 90° rispetto al fusto), sono più piccole e subsessili (quasi prive di picciolo).

I fiori sono raggruppati in infiorescenze a spicastro denso (cime contratte sui verticilli fogliari), accompagnati da brattee (foglie modificate) ovali; hanno calice attinomorfo (a simmetria raggiata) gamosepalo (con sepalii saldati), corolla zigomorfa (asimmetrica) gamopetala (con petali saldati) di colore azzurro scuro, labbro superiore nullo, stami 4, stamma bifido (diviso in due parti). Il frutto è un tetrachenio (schizocarpo, cioè frutti secchi che a maturità si disseminano in parti più piccole), con superficie rugosa e reticolata, formato da quattro nucule (le parti più piccole di cui sopra).

Dove vive: Specie spontanea del Continente Europeo, Medio Oriente e Africa settentrionale; in Italia è comune su tutto il territorio, ad eccezione della Sardegna. Predilige i luoghi freschi e ombreggiati, ma resiste bene anche al sole, vegeta nei prati e nelle radure dei boschi di latifoglie, su pendii erbosi e scarpate, dove cresce fino a 1.500 m di altitudine.

Nel Parco Naturale di Bracciano-Martignano l'*Ajuga reptans* è frequente nei tipici boschi di latifoglie del territorio, in particolare nei numerosi castagneti e querceti nonché nelle faggete.

Riproduzione: l'*Ajuga r.* fiorisce da aprile a luglio con impollinazione entomofila; essendo in grado di riprodursi anche vegetativamente per stoloni, la specie è oggi comunissima anche in ambienti antropizzati (parchi, giardini,...) dove l'influenza dell'uomo ha eliminato le specie concorrenti.

Curiosità: Comunemente appellata Bugola, Erba di S. Lorenzo, Iva comune, Consolida... l'*Ajuga reptans* è una specie commestibile ed officinale.

Ampiamente usata, in passato, nella medicina popolare, è stata considerata dagli erboristi medioevali come un vero toccasana: avendo proprietà astringenti, vulnerarie e antiinfiammatorie, veniva usata per attenuare infiammazioni della cavità orale, ridurre i disturbi emorroidali, frenare emorragie, mitigare infiammazioni intestinali e diarree. Per uso cosmetico è ritenuta utile per pelli delicate e predisposte alla couperose, mentre gli estratti sono largamente utilizzati in prodotti contro la caduta dei capelli e per la protezione e riparazione del cuoio capelluto.

In lingua inglese è chiamata "carpenter's herb" ossia "erba del falegname", per la sua capacità di arrestare il sanguinamento di tagli e ferite.

I germogli e le foglie possono essere mangiati in insalata.