ĦXEJJEX MEDIĊINALI MALTIN
(Ħal Għaxaq)

Wirja Folkloristika

mill-Bibljoteka ta' l-Università ta' Malta

bil-kollaborazzjoni

tal-Kunsill Lokali ta' Ħal Lija u

bl-awspiċi tad-Dipartiment tal-Malti fl-Università ta' Malta

Ir-riċerka
Ġorġ Mifsud-Chircop u Frans Farrugia

Il-ħxejjex fil-qsari
Joe Buhagiar u Frans Farrugia

Iż-żjut mill-ħxejjex
Magda Magri Naudi

Il-ħxejjex ippressati
Joe Buhagiar

Ir-ritratti
Frans Farrugia

Il-Librerija ta' l-Università ta' Malta

Malta, 2004

Maħruġ mill-Bibljoteka ta' l-Università ta' Malta, 2004
© Ġorġ Mifsud-Chircop u Frans Farrugia, 2004

KELMTEJN QABEL

Wara s-suċċess doppju tal-wirja "Għodda u Strumenti Maltin" fuq xi snajja' li organizzajna flimkien Frans Farrugia u jien u l-Librerija ta' l-Università bejn Marzu u April, 2003, kompla jitqanqlilna l-aptit u bi ħsieb ċar fassalna din il-wirja fuq il-ħxejjex bħala mediċinali fil-folklor Malti. Għedt doppju għax imbagħad il-wirja inawgurajnieha wkoll fil-ġimgħa "Snajja' u Identità" organizzata mis-Sovrintendenza għall-Patrimonju Kulturali fl-okkażjoni tal-Jiem Kulturali Ewropej – L-Ewropa Wirt Komuni f'Ottubru, 2003.

Għal din is-sena sibna wkoll l-appoġġ sħiħ tal-Kunsill Lokali ta' Ħal Lija bil-ħerqa u l-entużjażmu kollha tas-sindku tiegħu, is-Sra Magda Magri Naudi. U l-wirja, wara ż-żmien li se tagħmel hawnhekk, se nieħduha wkoll fil-Mitħna ta' Ħal Lija biex nifirxu aktar l-inizjattiva tagħna.

Appoġġ ieħor importanti sibnieh mill-Kap tad-Dipartiment tal-Malti, il-Prof. Manwel Mifsud, u mbagħad mingħand is-Sur Joe Buhagiar, il-Kuratur ta' l-Erbarju u tal-Ġonna Botaniċi li għandha l-Università ta' Malta fil-Ġonna ta' l-Argotti. L-għajnuna u l-pariri siewja ta' Buhagiar kienu ta' l-akbar siwi mill-aspett xjentifiku għalina lkoll. Bil-ħidma sħiħa tagħna lkoll għandkom quddiemkom dan ix-xogħol li mhux biss jintrabat mal-ħajja ta' l-imgħoddi f'Malta – l-aktar eżempju magħruf huwa Frenċ ta' l-Għarb – imma wkoll mal-ħajja tal-lum. Fir-riċerka tagħna għadna niltaqgħu ma' ħafna nies li l-ħxejjex mediċinali, b'ċerta attenzjoni u bil-parir f'waqtu, għadhom jagħmlu parti minn ħajjithom.

M'għandniex xi ngħidu l-miġja tal-mediċina naqqset sew l-importanza tal-ħxejjex mediċinali, l-aktar għax bl-iskoperti xjentifiċi kulħadd sar jaf bl-iżball kbir li jsir meta wieħed jinqeda bil-ħxejjex bl-amment. Imma quddiem ir-realtà ta' tant ħxejjex mediċinali f'ħajjitna, qajla nħobbu niftakru f'dawk in-nies, anki Maltin, li kienu huma, daqqa b'kurżità u daqqa bi bżonn, li għall-ewwel darba ppruvaw jekk it-tali xitla hix tajba għal saħħithom, u liema parti minnha, u kemm tkun il-qawwa tad-doża tagħha, jew ta' l-imgħolli tagħha, u għal liema marda, u l-bqija. Din il-wirja trid tfakkar ukoll lil dawn il-pijunieri, anki jekk illum intilfu fl-anonimità li jġib miegħu ż-

żmien fl-Istorja tal-bniedem. Żgur li ma rridux nitħassruhom jew ngħadduhom biż-żmien kif għad baqa' min jagħmlilhom. Hawn Malta konna xortina tajba li bis-saħħa tal-kuntatti li kellna mal-barranin li ħakmuna u man-nies li ġew magħhom matul is-snin, iddaħħlu ħafna fehmiet u "pariri" fuq ix-xtieli minn barra, jekk mhux ukoll ix-xtieli stess.

Għad baqa' ħafna xi jsir, ngħidu aħna r-riċetti ta' kif kienu u għadhom jinbnew u jitħalltu u jissewwew ċerti mediċini. Imma dan inħalluh għal darba oħra. Il-wirja tal-lum hija tieqa ċkejkna oħra fuq il-kultura folkloristika wiesgħa li għandna f'pajjiżna. Żgur ukoll li l-evalwazzjoni terapewtika u l-evalwazzjoni bijoloġika huma kumplimentarji u jibqgħu bżonn xulxin.

Dr Ġorġ Mifsud-Chircop
Id-Dipartiment tal-Malti
L-Università ta' Malta
Ottubru, 2004

ĦXEJJEX MEDIĊINALI MALTIN

(Ħal Għaxaq)

Ġorġ Mifsud-Chircop u Frans Farrugia

Dawn il-ħxejjex inġabru kollha min-nofsinhar ta' Malta, il-biċċa l-kbira mill-akkwati ta' Ħal Għaxaq.

L-ANŻALOR (*Crataegus azalorus, L.*)

Jista' jibqa' baxx jew jogħla u jsir siġra. Iwerraq f'Marzu, iwarrad ftit żmien wara, u jagħmel frott aħmar jew oranġjo u jsir fil-ħarifa. Joħrof fil-ħarifa. Kemmxejn rari, jikber fis-salvaġġ.

Użi mediċinali. Tajjeb għax astrinġenti billi jnaqqas mil-likwidi, jiftaħ il-kanali u l-ispazji tal-ġisem, u tajjeb għad-dijarrea u għal fuq xi dieħes. Il-fjuri u l-weraq jintużaw għall-mard tal-qalb, għall-pressjoni, għaċ-ċirkolazzjoni, kontra d-dijabete u bħala kalmanti.

IL-BAJTAR TAX-XEWK (*Opuntia ficus-indica*)

Jagħmel arbuxxelli kbar, bil-pal (jew iz-zkuk) tiegħu ċatt u mlaħħam. Ix-xewk u l-lanżit huma l-weraq imċekkna tas-siġra. Il-fjuri huma kbar, sofor, b'ħafna petali. Iwarrad mir-rebbiegħa sal-bidu tas-sajf. Il-bajtar l-aħmar magħruf bħala "l-Ingliż," l-abjad bħala "il-Franċiż," u l-isfar bħala "il-Malti."

Użi mediċinali. Il-pal mixwi jintuża għal fuq l-istonku u ż-żaqq bħala ġbara, mixwi biż-żejt għal fuq il-ġilda maħruqa, fuq l-infafet u l-uġigħ ta' l-għadam, biex jiffriska l-uġigħ ta' ras, għal fuq il-kallijiet, u biex jitnaqqas il-ġbid tal-ġilda. Il-fjuri huma astrinġenti għax inaqqsu mil-likwidi u jiftħu l-kanali u l-ispazji ta' ġol-ġisem, u tajbin kontra d-dijarrea. Il-frott jista' jsir ġamm, inbid jew likur. Il-pal jintuża bħala għalf għall-bhejjem, bħall-ħnieżer u l-baqar.

IL-BASAL IL-ĦNIEŻER (*Muscari comosum*)

Xitla perenni li twarrad fir-rebbiegħa bi fjuri vjola, b'weraq twil aktar minn tletin ċm.

Użu mediċinali. Il-basal tajba għall-kliewi u mgħaffġa tintuża kontra xi raxx tal-ġilda. Il-basal mgħolli jitqiegħed fil-ħall bħal pikles.

IL-BERWIEQ (*Asphodelus aestivus*)

Xitla komuni, perenni u mill-isbaħ, tant li hawn min ikabbarha fil-ġnien. Għolja xi metru, bil-weraq twil u tagħmel il-fjuri bojod fix-xitwa u fir-rebbiegħa. Tikber l-aktar fil-blat u l-ħamrija, anki jekk tkun batuta.

Użi mediċinali. Ir-riżomi tagħha tajbin għall-ikel. L-għeruq tajbin biex iwaqqfu d-demm tal-feriti u tfejjaqhom; jitqiegħdu wkoll fuq il-ġilda biex jiċċaraw in-nemex.

Użi oħra. L-għeruq għandhom il-lamtu u wara li jiffermentawhom, inisslu l-ispirtu. Minnhom ukoll tinkiseb il-kolla għall-oġġetti tal-ġilda, bħaċ-ċinturini u ż-żraben.

IL-BUŻBIEŻ (*Foeniculum vulgare*)

Hawn ħafna kwalitajiet. Ix-xitla togħla ħafna, il-weraq maqtugħ f'segmenti rqaq daqs ħjut. Tfuħ ħafna. Il-fjuri huma sofor, f'bukketti qishom umbrella. Twarrad l-iżjed fis-sajf. Tikber f'ħafna postijiet differenti.

Użi mediċinali. Tnaqqas l-uġigħ u l-gass mill-istonku. L-għeruq tajbin biex iħaddmu l-kliewi. Tnaddaf u tqanqal u tmexxi l-ħaġra. Tgħin fix-xahar tal-mara u fil-ħalib ta' l-omm. Il-weraq jittiekel u jintuża għal fuq il-ponot. Iż-żerriegħa tintuża bħala ħwawar għal fuq l-ikel.

IĊ-ĊIKWEJRA (*Cichorium intybus*, L.)

Għolja aktar minn metru u tikber f'postijiet imqallba. Il-fjuri tagħha huma ċelesti.

Użi mediċinali. Il-weraq tajjeb għall-ikel bħala insalata, għall-istonku, għal fuq il-morliti, għad-dijabete, għall-bili tal-marrara, tgħin kontra l-ġebla fil-marrara. L-għeruq mitħuna jintużaw mal-kafè, jew jittieħdu weħidhom. Ix-xitla tajba wkoll għal min jimrad bil-fwied, biex tmexxi l-awrina u tnaddaf l-ġebla, u bħala porga, tnaqqas il-likwidi mill-ġewwieni u tnixxifhom; titqiegħed fuq il-ġilda għall-ponot u għall-grif.

ID-DENB IL-ĦARUF (*Reseda alba, L.*)

Tikber darba fis-sena jew kull sentejn. Iwarrad mix-xitwa sar-rebbiegħa. Il-weraq tiegħu mfellel, bil-fjuri b'ħames petali ppizzjati fi tlieta, bil-bukketti twal. Jikber l-iżjed f'ambjenti mqallba.

Użi mediċinali. L-għeruq tiegħu tajbin mgħollijin għall-uġigħ minħabba l-infjammazzjoni tal-ħniek, u bħala porga ħafifa.

L-ERIKA (*Erica multiflora*)

Għandha arbuxxell li jiftaħ fil-wisa' u jogħla sa metru jew aktar. Il-weraq tagħha hu qasir, iebes qisu labar, aħdar skur u ġieli jiħmar. L-għenieqed huma folti. Twarrad fix-xitwa u ġġebbed sar-rebbiegħa. Tikber fix-xagħri u fl-irdumijiet. Ħal Għaxaq magħrufa wkoll bħala "Klin'' billi l-weraq jixbah lil tal-klin.

Użi mediċinali. Hi xitla li tnaqqas mil-likwidi u tiftaħ il-kanali u l-ispazji fil-ġisem, tħaddem il-kliewi biex jgħaddu l-ilma aktar fl-idropsija, tnaddaf, minbarra li tqanqal jew tmexxi l-ħaġra.

IL-FAQQUS IL-ĦMIR (*Ecballium elaterium, L.*)

Hi xitla b'weraq kbir aħrax. Il-fjuri tagħha sofor ċari. Il-frott hu ovali u miksi bil-lanżit. Meta l-frotta ssir, tispara ż-żerriegħa tagħha biex tferrixha. Tikber fl-imħarbat.

Użi mediċinali. Il-frott u l-weraq jintgħafġu fi skutella u jitqiegħdu taħt l-imnieħer. Tajba wkoll bħala porga, biex wieħed jirremetti, kontra bosta mardiet bħall-paraliżi, ir-rewmattiżmu, l-idropsija u s-suffejra.

IL-FIDLOQQOM (*Borago officinalis*)

Din ix-xitla tikber darba fis-sena. Għandha weraq kbir miksi b'lanżit iebes u jniggeż. Il-fjuri, li dejjem ikunu wiċċhom 'l isfel, huma koħol bl-anteri suwed qishom qarn f'nofs il-fjuri. Twarrad fix-xitwa u r-rebbiegħa.

Użi mediċinali. Tajba ma' l-għasel għas-sogħla, bħala ġbara għar-riħ u l-bronkite. Il-weraq mhux biss tajjeb biex jgħin ħalli jitħaddmu l-kliewi u tiżdied l-awrina u

jitnaddaf il-ġisem, imma wkoll biex jgħin fil-ħalib tal-mara, biex iġib l-għaraq, għal fuq xi gundalla jew ferita ffjammata, u jekk ikun tari jkun tajjeb għall-insalata.

IL-ĠARĠIR (*Diplotaxis erucoides, L*)

Hawn ħafna speċi differenti. Jikber darba fis-sena, il-fjuri bojod ta' xi 2 ċm. u li kultant jagħtu xi ftit fil-vjola. Iwarrad fil-bidu tal-ħarifa sa l-aħħar tar-rebbiegħa. Għandu l-frott għamla ta' mżiewed irqaq tawwalin. Jikber f'ħamrija mqallba.

Użi mediċinali. Iqanqal iċ-ċirkolazzjoni u jagħmluh ġbajjar għal fuq id-dahar u s-sider għal min ikollu l-bronkite.

IL-ĠARĠIR IL-ĠEMEL (*Capsella bursa-pastoris)*

Hi xitla li tkabbar darba fis-sena. Kemmxejn żgħira u l-fjuri rqaq li jsiru mżiewed f'għamla ta' qalb. Twarrad mill-ħarifa sar-rebbiegħa u tinstab f'postijiet bħall-ġnub tat-toroq u l-għelieqi.

Użi mediċinali. Hi emostatika esterna u interna għax twaqqaf id-demm minn barra tal-ferita u minn ġewwa billi żżomm u tnaqqas il-menstruwazzjoni. Hi wkoll stimulanti għax tqanqal il-ħidma u l-enerġija tal-ġisem, tajba fil-mard tal-kliewi biex jgħaddi ilma aktar u jitnaddaf il-ġisem, tajba kontra l-iskorbut minħabba n-nuqqas tal-vitamina Ċ, tajba biex tgħaqqad il-ħalib.

IL-ĠILJU TAL-WIDIEN jew IN-NARĊIS (*Narcissus tazetta*)

Xitla sabiħa u li tfewwaħ ħafna, tikber fix-xagħri u fil-widien. Iwarrad fix-xitwa.

Użi mediċinali. Tajba bħala porga u għall-irmettar.

IL-GARNI (*Arum italicum*)

Xitla perenni bil-weraq kbir aħdar skur bħal tal-buqari, bi fjuri żgħar u sofor magħqudin msawra bħal zokk safrani fl-oranġo mdawwar bi brakta kbira ħadra bajdanija. Twarrad fir-rebbiegħa u tikber fil-kenn u fl-imqalleb.

Użi mediċinali. Ix-xitla tajba għal fuq il-feriti, u l-imgħolli tagħha tajjeb għas-sogħla, għall-istonku u għar-rewmatiżmu.

GHAJN IS-SERDUK (*Adonis annua, L.*)

Tikber darba fis-sena, il-weraq tagħha fin b'ħafna swaba' rqaq, bil-fjuri ħomor jgħajtu. Twarrad fix-xitwa u r-rebbiegħa.

Użi mediċinali. Ix-xitla hi djuretika għax tħaddem il-kliewi biex jgħaddu ilma aktar, iżżid l-awrina biex jitnaddaf il-ġisem, u tajba biex tistimula l-qalb.

L-GHANSAR (*Uriginea maritima*)

Xitla perenni li tikber fix-xagħri. Twarrad minn Awissu sa Settembru u togħla sa xi metru. Il-weraq tagħha joħroġ fil-ħarifa u fix-xitwa.

Użi mediċinali. Il-basal tagħha tajjeb kontra l-uġigħ tar-rewmatiżmu, l-artrite u x-xjatka; tajba ħafna għall-kliewi u tmexxi l-ħaġra, tqanqal il-bżieq fis-sogħla u l-irjieħ, tajba bħala porga.

L-GHENEB ID-DIB (*Solanum nigrum*) jew
IT-TUFFIEH IS-SERP (*Solanum luteum*)

Ix-xitla ta' għeneb id-dib tikber darba fis-sena, tagħmel il-frott aħdar bħal żibeġ li meta jiswied isir velenuż. Twarrad kważi s-sena kollha, l-iżjed f'ambjenti mqallba u kennija, taħt is-siġar u madwarhom u mal-ġnub ta' l-għelieqi. It-tuffieħ is-serp għandha kollox bħall-għeneb id-dib, imma meta jsirilha l-frott ikun aħmar.

Użi mediċinali. It-tnejn tajbin għal fuq il-feriti, l-ulċeri u l-morliti, iserrħu u jmewtu l-uġigħ u jikkalmaw in-nervi. Irattbu u b'hekk inaqqsu t-tensjoni fil-ġilda stirata fin-nefħiet u fin-nixfa.

L-GHOSFOR (*Carthamus tinctorius*)

Hi ħaxixa mir-razza tax-xewk, bil-fjuri sbieħ u sofor-ħamranin. Jikkultivawha għaż-żerriegħa biex tingħata lill-għasafar. Twarrad għal Mejju.

Użu mediċinali. Tajba bħala purgattiv.

HABB IL-QAMH (*Gladiolus italicus*)

Xitla perenni u komuni, bil-basla, twarrad fir-rebbiegħa u tikber fix-xagħri u fl-għelieqi.

Użi mediċinali. Tajba għall-ikel u biex tqanqal il-ġibdiet sesswali u x-xahar fil-mara u għall-abort. Tingħata lill-bhejjem biex iżidu fil-ħalib.

L-ĦANNEWIJA (*Acanthus mollis*)

Hi xitla perenni, erbaċja, b'weraq kbir ħafna, lixx u jleqq, bil-fjuri fuq zokk għoli. Tikber fil-widien u twarrad mir-rebbiegħa sal-bidu tas-sajf. Fis-sajf tispara ż-żerriegħa b'ħoss qawwi. Tikber fil-makkja, f'ambjenti mqallba u kennija bil-ħamrija għammiela.

Użi mediċinali. Tajba biex twaqqaf id-demm u tfejjaq il-feriti, biex bil-ġbara trattab u tnaqqas it-tensjoni fil-ġilda stirata fin-nefħiet jew fin-nixfa, u biex tnaqqas il-liwidu mill-ġewwieni tal-kanali.

IL-ĦARIRA ĦAMRA, IL-ĦARIRA KAĦLA (*Anagallis arvensis*)

Tikber kull sena, tikber ċatta ma' l-art, bil-weraq lixx. Il-fjuri jkunu ħomor jew koħol skond ix-xitla, għalkemm kultant jistgħu jkunu vjola jew bojod. Twarrad mix-xitwa sas-sajf. Tikber l-aktar fil-ħamrija sinjura u mal-ġnub tat-toroq.

Użi mediċinali. Tintuża għall-uġigħ tal-widnejn, għall-kliewi u fil-kożmetika. Twaqqaf id-demm u tfejjaq il-feriti, tqanqal il-bili tal-marrara u tista' tgħin biex tmexxi l-ħaġra tal-marrara. Hi velenuża għall-annimali u fl-antik kienet popolari għal fuq il-ġilda fi żmien il-pesta u kontra t-tiżi.

IL-ĦARRUBA (*Ceratonia siliqua, L.*)

Hi siġra dejjem ħadrana. Togħla u tiftaħ ħafna fil-wisa'. Il-weraq għandu mill-iebes u ppuntat. Il-fjuri mingħajr petali, f'bukketti żgħar li joħorġu mill-friegħi xjuħ u mill-istess post kull sena. Il-fjuri m'humiex l-istess: il-fjuri nisa joħorġu f'siġar għalihom, bħall-fjuri rġiel minn siġar għalihom magħrufin bħala "ħarrub bagħal". Imma l-imżiewed jinsabu fuq in-nisa biss u mhux fuq il-bgħula, li jfewħu kullimkien fil-ħarifa. Tikber kullimkien, bħall-widien.

Użi mediċinali. L-imżiewed ħodor jintużaw għall-ħniek iffjammati bħala astrinġenti u għall-ħżieża tar-ras. Isir il-ġulepp minnu li jinxtorob għas-sogħla. Dawn l-imżiewed m'humiex tajbin għall-fniek biż-żrameġ għax inaqqsilhom il-ħalib biex ireddgħu.

IL-ĦARXAJJA KOMUNI (*Galium aparine*)

Il-weraq tagħha magħmul bħal kuruni mad-dawra taz-zokk. Il-frott għandu bħal ganċijiet irqaq biex tqabbad u jinġarr, bħal mill-annimali. Tikber kull sena, l-aktar f'art maħduma u twarrad fir-rebbiegħa.

Użi mediċinali. Tħaddem il-kliewi biex jgħaddu ilma aktar u żżid fl-awrina biex jitnaddaf il-ġisem. Tajba għall-ħaġra. Tnaqqas mil-likwidi tal-ġisem u tiftaħlu l-kanali u l-ispazji fih. Tintuża fuq il-mard tal-ġilda. Tqanqal il-ħalib ta' l-omm u tgħaqqad il-ħalib fid-diġestjoni. It-truf tarja tagħha tajbin għas-soppa.

IL-ĦAXIXA INGLIŻA (*Oxalis pes-caprae*)

Tgħix iżjed minn sentejn, tikber bil-basla, il-weraq bi tlieta, iz-zkuk twal, twarrad fix-xitwa u r-rebbiegħa u tikber ma' kullimkien. Ma tagħmilx żerriegħa.

Użi mediċinali. Tqalleb l-istonku u tista' tivvelena lil min isoffilha l-meraq; espettoranti, tista' tkun ukoll porga ħafifa u l-weraq mgħaffeġ tajjeb għal fuq il-brix.

IL-ĦUBBEJŻA (*Malva sylvestris, L.*)

Xitla li tista' tikber ċatta ma' l-art jew kultant tista' tkun wieqfa. Twarrad fix-xitwa u r-rebbiegħa. Tikber kullimkien, l-aktar f'postijiet imqallba, fil-kampanja, qalb il-bini, fix-xagħri, u l-bqija.

Użi mediċinali. Il-weraq u l-fjuri tagħha tajbin għall-ġbajjar, biex titnaqqas in-nefħa jew in-nixfa tal-ġilda, għat-trabi biex jaqsmu s-snien u għas-sogħla, biex tqanqal il-bżieq, għal fuq il-ponot u l-imsiemer u l-infafet u xi tumur maqlub, għat-tisfija tad-demm, biex titnaqqas l-infjammazzjoni tal-partijiet tar-raġel u l-mara, kontra l-katarri ta' l-imsaren u ta' l-istonku, u għall-imsaren. L-imgħolli tal-ħubbejża tajjeb biex wieħed jiggargarizza kontra l-infjammazzjoni tal-ħalq, tax-xedaq u tal-ħanek. Meta x-xitla sħiħa titgħalla bil-ħalib issir tajba kontra l-mard tas-sider. Il-weraq tagħha jintmagħad għax tmewwet u traqqad l-uġigħ, bħall-uġigħ tad-dras, u jittiekel b'xejn, anki l-frotta tagħha.

IL-ĦUMMEJR (*Mirabilis jalapa, L.*)

Jikber darba fis-sena, iżerragħ u jikber ħafna għall-għoli u għall-wisa'. Għandu fjur ċkejken u fuq l-istess xitla jkollu fjuri b'kuluri differenti li jiftħu wara nofsinhar.

Użu mediċinali. L-għerq tiegħu tajjeb bħala lassattiv.

IL-ĦURRIEQ (*Urtica sp.*)

Malta hawn tliet kwalitajiet ta' ħurrieq:

1. il-ħurrieqa ż-żgħira,
2. il-ħurrieqa taż-żibeġ,
3. il-ħurrieqa komuni.

Jikber darba fis-sena f'ħafna ambjenti mimsusa jew imħarbtin fil-ġonna u fl-għelieqi u kull fejn ikun hemm ħafna nitrat minħabba l-weraq biex jagħmel il-faxxina.

Użi mediċinali. Jittiekel bħall-insalata minħabba l-irjieħ u l-bronkite; jitgħalla biex wieħed jinħasel għas-seqi, għall-uġigħ tal-muskoli u s-saqajn u l-ħruq tax-xemx, tajjeb biex titkeċċa l-awrina, u jwaqqaf it-telf tad-demm; u l-imgħolli jinxtorob għas-saħħa tax-xagħar, tas-snien u tad-dwiefer u għal kontra l-anemija.

IL-KAĦWIELA (*Anemone coronoria, L.*)

Tikber darba fis-sena, il-weraq tagħha maqsum b'ħafna swaba' u l-fjuri tagħha vjola u kbar ħdejn ta' xitel ieħor. Tinstab għall-kenn l-aktar fix-xagħri u twarrad fix-xitwa.

Użi mediċinali. Tikkalma l-irritazzjonijiet u l-uġigħ.

IL-KAPPARA (*Capparis orientalis*)

Tikber is-sena kollha, imma twerraq u twarrad fis-sajf. Tinstab l-aktar fix-xagħri, mal-ħitan tas-sejjieħ u tas-swar.

Użi mediċinali. Il-frott tagħha fis-salmura jew fil-ħall jittiekel għall-aptit; ix-xitla hi djuretika u tintuża bħala ġbara għall-uġigħ tal-gotta; il-weraq tagħha mgħaffeġ tajjeb għall-uġigħ tax-xjatka, u bħala dekott jintuża għar-raxx tal-ġilda. L-imgħolli ta' l-għeruq tajjeb ukoll għar-raxx fuq il-ġilda.

KARFUS IL-ĦMIR (*Smyrnium olusatrum*)

Għolja xi metru jew iżjed. Fl-ewwel sena tagħha tagħmel il-weraq qisu tal-karfus, u fit-tieni tagħmel il-frott u ż-żerriegħa. Il-fjuri qishom bukketti sofor fl-aħdar. Tikber kullimkien, speċjalment fil-kenn.

Użi mediċinali. Tajba għall-istonku, għall-gass, kontra s-sogħla, biex tqanqal il-bżieq, għall-katarru, kontra l-qamel u xi parassiti oħra, għan-nuqqas ta' ħalib, għall-anemija u xi mard ieħor.

IL-KLIN (*Rosmarinus officialis*)

Jagħmel arbuxxell imdaqqas u folt, b'weraq irqiq u iebes. Il-fjuri huma bojod u jisfumaw fl-ikħal. Iwarrad kważi s-sena kollha u jikber l-aktar fuq il-blat fil-makkja.

Użi mediċinali. Tajjeb biex ifewwaħ il-banjijiet tat-trabi, biex jiddiżinfetta u kontra l-infezzjonijiet, biex isaħħaħ ix-xagħar, għall-istonku, għan-nifs jinten, għall-irjieħ u għas-sogħla, bħala kalmant anki fl-uġigħ, għal fuq il-feriti u n-nefħiet, biex iqanqal id-demm għax-xahar tal-mara u għall-abort, għaċ-ċirkolazzjoni u l-fwied, biex jgħolli l-pressjoni baxxa, biex inaqqas l-ispażmi jew it-tensjoni tal-muskoli, u biex iġib l-enerġija billi jqanqal il-muskoli.

IL-KUBRITA (*Senecio vulgaris*)

Tikber darba fis-sena. Il-weraq tagħha jleqq u l-irjus tal-fjuri tagħha jibqgħu bħal blanzun. Twarrad mix-xitwa sar-rebbiegħa u tikber l-iżjed f'ambjenti mqallba.

Użi mediċinali. Tajba biex tnaqqas l-ispażmi jew it-tensjoni tal-muskoli, bħala kalmanti, tqanqal il-menstruwazzjoni jew id-demm tax-xahar tal-mara u tista' ġġib l-abort.

IL-LEBLIEBA

1 IL-LEBLIEBA TAR-RABA' (*Convolvulus arvensis*)

2 IL-LEBLIEBA TAX-XAGĦRI (*Convolvulus athaeoides*)

Hawn varjetà minn din ix-xitla. Tixxeblek u titkaxkar mal-ħitan bi fjuri bajdana u tondi, fuq zokk irqiq. Tar-raba' u tax-xagħri huma perenni u erbaċi, jixxabbtu u jixxebilku. Kollha jwarrdu mir-rebbiegħa 'l quddiem, imma tax-xagħri jibqa' sal-bidu tas-sajf u t-tnejn l-oħra sal-ħarifa.

Użu mediċinali. Tajba bħala porga.

IL-PEPPRIN KOMUNI (*Papaver rhoeas, L.*)

Hemm speċi differenti u jikbru darba fis-sena. Jikber is-sena kollha imma jwarrad fir-rebbiegħa. Il-weraq aħdar u għandu bħal xewk miegħu. Il-petali ħomor jgħajtu, kultant ivarjaw xi ftit ċari u l-frotta bżengulija. Jikber l-aktar fl-għelieqi li jinħadmu.

Użu mediċinali. Jintuża għall-ġbajjar.

IL-PITTMA (*Cuscuta epithymum*)

Tikber darba fis-sena, biz-zkuk qisħom ħjut f'xulxin. Il-fjuri tagħha huma bojod jew roża, żgħar ħafna f'għenieqed tondi. Hi bla weraq u parassita fuq bosta pjanti.

Użi mediċinali. Tajba bħala porga, tnaqqas il-gass mill-istonku u ħażina għal kontra l-murliti.

IL-PLEJJU (*Mentha pulegium*)

Hi xitla perenni u erbaċja, bil-weraq ittundjat u tfuħ b'riħa aromatika qawwija. Il-fjuri tagħha bil-bukketti vjola mdawrin maz-zokk. Twarrad fl-aħħar tar-rebbiegħa u s-sajf. Tikber fejn ikun hemm l-ilma, bħal fil-widien u fl-għadajjar tax-xagħri.

Użi mediċinali. Tajba biex wieħed ifewwaħ il-banju. Tiddendel bil-lejl fejn l-aperturi biex tkeċċi l-insetti, bħall-wirdien u d-dubbien, mid-djar. Tqanqal id-demm għax-xahar tal-mara u tista' ġġib l-abort. Tajba mgħollija għall-irjieħ. Iż-żejt tagħha tajjeb għall-gdim ta' l-insetti, għall-istonku, għas-sogħla, għall-imsaren u għas-suffejra. L-imgħolli tagħha tajjeb ukoll għal min ibati bl-istonku.

IL-QASAB, IL-QASBA (*Anundo donax*)

Xitla perenni u li tikber ħafna u togħla ma' l-erba' metri. Twarrad fil-ħarifa fil-widien u kull fejn iżomm l-ilma. Tintuża ħafna fid-djar, l-aktar għall-ħsajjar u oġġetti ta' l-għamara.

Użi mediċinali. Ir-riżomi tagħha tajbin għall-kliewi, għall-ommijiet biex ikollhom ħalib aktar, inaqqsu t-tensjoni fil-ġilda fin-nefħiet u fin-nixfa. Il-weraq tagħha jingħata l-fniek għad-dijarea.

IR-RIĠNU (*Ricinus communis*)

Jagħmel siġra għolja u ornamentali b'weraq kbir għamla ta' id, bil-fjuri bħal bukketti kbar. Iddaħħlet Malta bħala mediċina u ornament. Iż-żerriegħa tagħha hija velenuża. Ħal Għaxaq il-frotta magħrufa bħala "Il-Borża ta' Ġuda".

Użi mediċinali. Iż-żejt ir-riġnu għandu bosta funzjonijiet, bħala porga, diżinfettant għal sider il-mara qabel ma tredda', biex jitqanqal il-ħalib f'sider l-omm, u biex daħarha żżommu lura. Tajjeb ukoll għall-qoxra ta' ras it-tarbija, għall-ħżieża tar-ras u għall-ponot fuq il-ġilda.

IS-SEBUQA TAS-SIĠRA (*Sambucus*)

Hi siġra rari li togħla xi ħames metri u twarrad fir-rebbiegħa. Il-fjuri tagħha jkunu żgħar f'għanqud.

Użi mediċinali. Għandha bosta funzjonijiet mediċinali, sew bħala porga, kif ukoll biex tnaqqas il-likwidi mill-ġewwieni tal-kanali, biex tqanqal il-purifikazzjoni tad-demm, biex twaqqaf id-demm u tnixxef u tagħlaq il-feriti, fis-sogħla u l-bronkite, l-istonku u s-sulluzzu. Il-weraq tagħha tajjeb għan-nefħiet u l-ħruq, l-imsiemer u n-niġżiet ta' l-insetti, u għal fuq il-ħżież. Il-fjuri jġibu l-għaraq, tajbin kontra l-irjieħ u kontra l-katarru tal-bronki u kontra xi mard li jittieħed. Il-fjuri jużawhom għall-ikel, fil-kożmetika u l-frott jipprovdi l-kulur li jlewwen l-inbejjed u li jiżbgħu bih ix-xagħar u li ssir bih il-kunserva. Il-weraq, il-fjuri u l-frott tagħha tajbin biex jitnaddaf l-istonku u l-imsaren. Il-qoxra taz-zokk u l-fjuri tajbin għall-kliewi biex jgħaddu ilma aktar u b'hekk jissaffa l-ġisem, għall-idropsija u għall-ġilda fl-iskarlatina u l-mard li jidher fil-ġilda. Mill-frott tas-sebuqa jsir l-inbid li hu tajjeb biex jitnaddfu l-imsaren u jħaddem il-kliewi biex tgħaddi awrina aktar, barra li titqanqal jew titmexxa l-ħaġra.

IS-SIEQ IL-BRIMBA (*Nigella damascena, L.*)

Hi xitla delikata, tikber darba fis-sena, il-weraq taghha b'hafna swaba', il-frott bhal lanterna b'hamest iqrun in-naha ta' fuq. Tikber fir-rebbiegha, l-aktar f'ambjenti mqallba.

Użi mediċinali. Tqanqal il-halib u tniżżel id-demi, tghin lin-nisa fix-xahar taghhom, u tahdem kontra d-duda ta' l-imsaren.

IS-SIĠRA TAŻ-ŻEBBUĠA (*Olea europea*)

Thaddar is-sena kollha, il-weraq taghha hu iebes u ahdar skur, bajdani fil-griż minn taht, barra li ghandu l-pil sfiq u qasir biex jonqos it-telf ta' l-ilma. Il-fjuri huma żghar u bojod. Il-frotta żghira u rqiqa. Twarrad fir-rebbiegha. Fl-antik kienet titkabbar ghall-produzzjoni taż-żejt u dan l-ahhar din is-sengha reġghet tqajmet ukoll.

Użi mediċinali. Tajba ghall-felul: jinharaq tarf iz-zokk taż-żebbuġ u l-ġamra jressquha qrib il-felula. Iż-żejt tajjeb ghall-ikel, bhal fit-tisjir u fuq il-hobż, jista' jnaqqas it-tensjoni fil-ġilda fin-nefhiet u fin-nixfa u biex jitbattlu l-imsaren. Iż-żejt jindilek ghan-nefhiet, ghall-hruq tax-xemx u ghal fuq il-feriti. Il-weraq mghollí jbaxxi l-pressjoni u z-zokkor tad-demm.

IS-SILLA SELVAĠĠA jew IS-SILLA TAL-BLAT (*Anthyllis vulneraria*)

Xitla sabiha, perenni u komuni fix-xaghri. Il-weraq taghha ppuntat. Ghandha l-fjuri hamranin. Twarrad fir-rebbiegha.

Użi mediċinali. Tajba ghal fuq il-feriti biex traqqad id-demm, is-selh u l-hruq tal-ġilda, ghar-rewmatiżmu u l-artrite. Mghollija tajba ghas-soghla, ghall-imsaren u bhala porga.

L-ISPRAĠ XEWWIEKI (*Asparagus aphyllus*)

Arbuxxell komuni li jogħla xi metru, iwarrad fil-harifa u jikber fil-widien u fl-ghelieqi mitluqa. Hal Ghaxaq maghruf ukoll bhala "l-ghollieq".

Użi mediċinali. Tajba ghall-kliewi u l-qlub taghha jittieklu.

IS-SUFFEJRA (*Calendula arvensis*)

Tikber darba fis-sena, twarrad mill-ħarifa sa nofs ir-rebbiegħa. Tikber kważi fl-ambjenti kollha.

Użi mediċinali. Tajba għas-suffejra, biex tnaqqas mill-produzzjoni tal-ħalib fl-annimali, biex iġġib l-għaraq, biex tnaqqas il-konvulżjonijiet tal-muskoli, biex tqanqal il-menstruwazzjoni jew id-demm tax-xahar għan-nisá, biex tikkalma n-nervi u sserraħ mill-uġigħ, u biex tqanqal il-bili. Tgħin biex tmexxi l-ħaġra tal-marrara, biex twaqqaf id-demm u tfejjaq il-feriti, tajba għal fuq il-vini u għas-seqi, biex trattab il-kallijiet u l-felul, tajba għall-għajnejn u għall-qalb. Il-petali ġieli jintużaw biex jagħtu l-lewn isfar lill-ġobon u l-butir u għall-gost u għat-togħma fl-insalata.

IT-TE SQALLI (*Prasium majus*)

Ix-xitla fiha arbuxxell folt, b'weraq aħdar ċar, bil-fjuri fil-biċċa l-kbira bojod, iżda ġieli xi wħud minnhom ikollhom xi partijiet minnhom vjola. Twarrad fix-xitwa sa l-aħħar tar-rebbiegħa. Tikber fix-xagħri u fix-xagħri baxx u qalb il-ġebel.

Użi mediċinali. Ix-xitla tajba mgħollija bħat-te. Tgħin biex jitħaddmu l-kliewi ħalli tiżdied l-awrina u jitnaddaf il-ġisem, u tqanqal jew tmexxi l-ħaġra.

IT-TENGĦUD TAX-XEMX (*Euphorbia*)

Jikber darba f'sena, lewnu aħdar ċar, il-fjuri ħodor qishom raddiena. Iwarrad mill-ħarifa sar-rebbiegħa. Jikber kullimkien.

Użi mediċinali. Għalkemm hu velenuż, tajjeb biex jitnixxfu l-kallijiet u l-felul. Tajjeb ukoll bħala porga.

IT-TULLIERA (*Inula viscosa*)

Ix-xitla hi arbuxxell erbaċju, b'weraq aromatiku u jwaħħal bil-ganċijiet irqaq li għandu, bi fjuri sofor. Twarrad fis-sajf u fil-ħarifa. Tikber kważi ma' kullimkien.

Użi mediċinali. Hi xitla tajba għal kontra l-ħakk u għal fuq il-ġilda, għat-tisfija tad-demm, għall-mard venereu, biex twaqqaf jew tħaffef id-demm ġewwieni jew fuq

barra fuq il-feriti, biex tħaddem il-kliewi ħalli jgħaddu ilma aktar u jissaffa l-ġisem, u għall-ħasil ta' l-għajnejn biex jiċċaraw il-vista. Tintuża biż-żejt għal fuq l-uġigħ.

IX-XAĦXIEĦ (*Papaver somniferum, L.*)

Jikber darba fis-sena u jwarrad l-iżjed fir-rebbiegħa. Għoli xi metru. Il-weraq ftit griż kaħlani, bil-petali vjola li jagħti għaċ-ċar. Jikber l-aktar fuq it-terrapien, fuq il-ħamrija mqallba u bil-postijiet mitluqa.

Użi mediċinali. Jikkalma n-nervi u jnaqqas l-uġigħ mnissel mill-mard, bħas-sogħla, l-uġigħ tad-dras u tal-ħaġra, ir-rewmattiżmu, u l-morliti. Il-fjuri tagħha jingħata t-tfal biex iraqqdilhom l-uġigħ.

IX-XATBET L-ANDAR (*Verbascum sinatum*)

Iddum sentejn. Għandha weraq aħrax u kbir, bix-xifer imfdewwex, miġbur ċatt ma' l-art. Il-fjura fiha l-aħmar fin-nofs u twarrad sa l-aħħar tar-rebbiegħa u fis-sajf. Tikber l-iżjed f'ambjent imqalleb.

Użi mediċinali. Tintuża għall-morliti billi l-pazjent joqgħod fuq il-fwar tagħha, għat-tuberkolożi, għas-sogħla, għall-ażżma, għall-bronkite, għall-imsaren, għall-bużżieqa ta' l-awrina, għal biex tnaqqas u trattab it-tensjoni fil-ġilda stirata fin-nefħiet jew fin-nixfa, għall-ġbara fuq in-nefħa tal-gattone, għall-uġigħ tad-dras u wġigħ ieħor, u biex tistimola l-qalb.

IX-XEĦT IR-RIĦ (*Parietaria officinalis*, L.)

Il-weraq tiegħu miksi bil-pil u fih ganċijiet irqaq li jeħlu ma' kollox. Jikber is-sena kollha f'ambjenti mimsusa jew imħarbta, għall-kenn, l-aktar f'ħamrija b'ħafna nitrat.

Użi mediċinali. Tajjeb għall-bronkite, għas-sider u għall-farinġite billi jitqiegħed bħala ġbara fuq is-sider; dekott għall-katarru, kontra l-ħaġra; jitgħalla mat-tewm u l-gamumilla u l-fwar tagħha jgħin għal min ikollu l-morliti; bħala ġbara tajjeb għall-ħruq tal-ġilda.

IZ-ZUNNARIJA SALVAĠĠA (*Daucus carota, L.*)

L-ewwel sena x-xitla ttella' l-weraq, it-tieni sena ma tagħmilx il-frott. Il-weraq huwa bizzilli, bil-fjuri bojod u qabel ma jiftħu jkunu roża. Twarrad fir-rebbiegħa. Iz-zkuk huma ftit imxewkin. Tikber l-aktar fix-xagħri bi ftit ħamrija.

Użi mediċinali. Tħaddem il-kliewi, tnaddaf u tqanqal u tmexxi d-deni, tajba għall-fwied, għall-vitamini, u għall-għajnejn. Titqatta' f'biċċiet mgħaffġa kontra d-duda fit-tfal. Tajba għal fuq il-ħruq tal-ġidla u l-feriti. Tqanqal il-ġibdiet sesswali u ħafna mill-weraq tagħha jista' jkun velenuż għall-annimali.

Biblijografija

Blamey, Marjorie u Christopher Grey-Wilson. Mediterranean Wild Flowers. Londra: HarperCollins Publishers, 1993.

Borg, J. Descriptive Flora of the Maltese Islands. Malta: Government Printing Office, 1927.

Caruana, P. Siġar u Pjanti. Malta: Hajja Press 1973.

Cassar, P. Medical History of Malta. Londra: Wellcome Historical Medical Library, 1965.

Haslam, S. M. Malta's Plant Life. Malta: S. M. Haslam, 1969.

Haslam, S. M., P. D. Sell u P. A. Wolseley. A Flora of the Maltese Islands. Malta: Malta University Press, 1977.

Lanfranco, G. Ħxejjex Mediċinali u Oħrajn fil-Gżejjer Maltin. Malta: Media Centre Print, 1993.

----- Drawwiet u Tradizzjonijiet Maltin. Malta: Pubblikazzjoni Indipendenza, 2001.

----- Mediċina Popolari ta' l-Imgħoddi fil-Gżejjer Maltin. Malta: Klabb Kotba Maltin, 2001.

Penza, C. Il-Flora Maltija Mediċinali. Malta: Progress Press, 1969.

Pisani, Ġ. Id-Duwa tal-Madalena. Il-Ħxejjex u l-Frott fil-Mediċina Popolari. Malta: Mireva Publications, 2000.

Savona-Ventura, C. Outlines of Maltese Medical History. Malta: Midsea Books Ltd, 1997.

Sommier, S. u A. Caruana-Gatto. Flora Melitensis Nova. Firenze: Stab. Pellas, 1915.

Sultana, J., ed. Flora u Fawna ta' Malta. Malta: Id-Dipartiment għall-Ħarsien ta' l-Ambjent, 1995.

Sultana, J. u V. Falzon. Wildlife of the Maltese Islands. Malta: BirdLife Malta, 2002.

Valletta, A. Know the Wild Flowers of the Maltese Islands. Malta: Empire Press, 1955.

Vella-Tomlin, R. Glimpses of Natural Science in an Eighteenth Century Manuscript. Malta: Empire Press, 1960.

Weber, H. C. Wild Plants of Malta. Malta: Publishers Enterprises Group, 2004.

Zammit-Marmarà, C. Il-Kultivazzjoni tal-Ħxejjex u Siġar tal-Frott. Malta: The Author, 1923.

Zerapha, S. Flora Melitensis Thesaurus. Malta: The Author, 1827.