



ASSOCIAZIONE
CENTRO DIMENSIONE
CORPorea

via Risorgimento, 244
20099 Sesto San Giovanni
(Milano)

ANTICHE CURE

*Uno studio sulle erbe medicamentose
e officinali del nostro paese*

Ricerca condotta dalla **Dr.ssa Emi Ravagnani**
Presidente dell'Associazione *Centro Dimensione Corporea*



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 2

Questo breve opuscolo, che il Consiglio di Zona 2 ha approvato e finanziato per la stampa, è uno strumento semplice, pratico e maneggevole, per tutti coloro che desiderano avvicinarsi alla conoscenza dei rimedi naturali che, da sempre, la natura ha messo a disposizione dell'uomo. Più dell'80% degli esseri umani, malgrado la disponibilità di farmaci di tipo allopatico sia ubiquitaria, si cura ancora con terapie tradizionali naturali, la cui conoscenza ereditiamo da un'esperienza di migliaia di anni di utilizzo empirico e non sempre comprovato dalla ricerca scientifica, ma pur sempre di provata efficacia.

Attualmente il clima di recupero di una cultura ecologica e olistica ha rimesso in gioco l'utilizzo dei rimedi naturali, resi disponibili in forme estrattive, purificate e titolate, da case farmaceutiche particolarmente specializzate in questa attività. In alcuni settori l'utilizzo del farmaco di derivazione naturale o dell'integratore ha superato, in quanto a volume di vendite, il farmaco allopatico (ad esempio nella terapia sostitutiva in menopausa).

I rimedi naturali, non sono sempre innocui e presentano effetti collaterali che il medico deve conoscere. Basta ricordare cosa accadde a Socrate dopo l'assunzione di una tisana di cicuta! Anche le donne che tentavano di abortire, nei secoli passati, con decotti concentrati di prezzemolo subivano un'emolisi massiva e fatale del sangue.

Utilizzare in maniera appropriata un farmaco naturale non è semplice, richiede conoscenze approfondite della biochimica della molecola attiva, uno studio delle interazioni con altri composti farmaceutici e un approccio al paziente che deve essere necessariamente olistico e comprendere l'aspetto energetico della persona, considerata nella sua totalità psico-energetica-corporea.

Poco a che vedere con l'approccio parcellare e organicistico tipico della medicina occidentale, derivata da studi dotti e approfonditi di tipo anatomo-patologico sul cadavere (autopsie).

Culture mediche di profonda saggezza e conoscenza utilizzano esclusivamente la terapia naturale, come la medicina tradizionale cinese o la medicina ayurvedica indiana.

Attualmente la medicina allopatica e i grandi progressi a cui ci hanno abituato la chirurgia e l'anestesiologia, costituiscono il livello qualitativo migliore che possiamo raggiungere nel trattamento dei traumi, delle patologie acute e infettive, incidendo in maniera significativa nell'aumento imponente di vita media registrato dall'inizio del Novecento.

Al contrario, lo stile di vita tipico della cultura occidentale, ha fatto registrare un aumento esponenziale di patologie cronico-degenerative derivate da un cattivo invecchiamento (arteriosclerosi, demenze, patologie osteo-artro-muscolari, diabete, neoplasie etc.), contro le quali la medicina occidentale non ha fatto registrare simili vittorie. Nel campo delle patologie croniche legate all'invecchiamento, i rimedi naturali hanno evidenziato una soddisfacente attività farmacologica, senza peraltro presentare eccessivi effetti collaterali per il paziente.

Non bisogna dimenticare che l'utilizzo di adeguati stili di vita, che devono incidere prevalentemente sul soggetto sano, presentano un impatto sulla salute e sull'economia sanitaria maggiori di qualsiasi terapia. Quante malattie si eviterebbero semplicemente smettendo di bere alcolici, fumare, assumere droghe, praticando una moderata attività fisica giornaliera e alimentandosi meglio e di meno.

Il medico del futuro, alla luce di queste evidenze, dovrà cambiare atteggiamento abituandosi a ragionare in maniera olistica e preventiva. Un uso inappropriato della prestazione e prescrizione medica non è utile per la salute del paziente e le casse del Servizio Sanitario Nazionale.

Non per niente l'antica saggezza cinese ricompensava economicamente il medico solo quando la persona stava bene o raggiungeva lo stato di salute, percorrendo il concetto moderno di medicina preventiva e del benesserenulla a che vedere con i nostri attuali DRG!

Dr. Antonio Canino
Presidente Commissione
Sanità e Servizi Sociali

Luca Lepore
Presidente
Consiglio di Zona 2

ANTICHE CURE

Studio sulle erbe medicamentose e officinali del nostro Paese

L'opuscolo è una ricerca bibliografica su piante e arbusti originari dell'Italia svolta su testi del passato, per dare diffusione a leggende e tradizioni che arrivano da lontano, dai nostri antenati, e che dobbiamo mantenere e conservare per rispetto verso chi ci ha generati.

Non ha la pretesa di essere un testo scientifico ma di una ricerca culturale. L'obiettivo è di conservare saperi, usi e costumi del passato e far dialogare la fitoterapia con tradizioni.

Le piante sono legate al folclore, scienza dei popoli, e a ciò che in esso sopravvive dei costumi e dell'anima del passato: in queste pagine sono riportate alcune delle leggende di piante che ci raccontano della loro nascita e delle loro proprietà medicamentose.

Con questo lavoro l'intenzione è quella di proporre, attraverso le storie antiche, il ritrovamento di un regno attualmente dimenticato, ma pur sempre affascinante, per mantenere vive e rendere sempre attuali le tradizioni orali dei nostri avi su quanto viene offerto dalla natura. Sono state scelte sia le erbe medicamentose che le semplici piante della nostra cucina, privilegiando quelle più conosciute.

Per noi questo lavoro è stata una grande occasione di ritrovare attraverso le storie antiche ed immortali un regno dimenticato attualmente, ma estremamente affascinante.

La storia dell'uomo nell'utilizzo delle piante

Prima di introdurre il lavoro ci sembra importante una premessa di tipo storico in cui si illustrano le tappe della storia dell'uomo nella conoscenza della fitoterapia e nell'utilizzo delle piante a scopo curativo.

Nella preistoria l'uomo passa dalla semplice osservazione e all'impiego istintivo delle erbe curative ad un loro uso intelligente, non possedendo nozioni e in mancanza di risposte logiche ne attribuisce gli effetti curativi ad entità sovranaturali.

A partire dal 3000 a.C. i Babilonesi già conoscono e coltivano molte piante a scopo medicinale, e trasmettono le nozioni su alcune tavolette di argilla in cui sono descritti in caratteri cuneiformi le proprietà di alcune piante, quali la belladonna e l'aloë. Si credeva che Aura Mazda, la divinità del bene, avesse creato almeno una pianta per guarire ogni malattia.

Gli Egiziani conoscevano più di 700 forme di medicinali: il documento più famoso è il papiro di Ebers importante per quanto ha divulgato su piante e loro proprietà.

Tra il 2500 e il 1500 a.C. la medicina indiana utilizza più di 600 piante come zenzero e genziana per fornire vigore e giovinezza.

La terapia a base di erbe e l'agopuntura nascono in Cina circa 3000 anni fa.

Le piante costituiscono l'elemento basilare della farmacopea greca e nel V secolo a.C. diverse sono le scuole che si occupano di medicina. La medicina pre-ippocratica si fonda su concezioni religiose filosofiche attive in parecchie città, e lo stesso Pitagora si interessa alle arti magiche delle piante.

La medicina romana dal III sec a.C. al III sec d.C. è originale nel campo delle specializzazioni nell'igiene pubblica, in campo terapeutico invece si rifà in un primo tempo alla medicina tradizionale più antica, ma già Catone nel III secolo citava molte piante medicinali.

A Dioscoride, si deve nel I sec d.C la prima catalogazione delle piante secondo le loro affinità terapeutiche e nel suo “De materia medica” vi sono menzionate ben 519 piante.

Tra il X e XI secolo l’assistenza dei malati viene affidata ai monaci e si sviluppa la medicina monastica, le abbazie sono fornite di infermeria, orto delle piante medicinali e dei medicamenti semplici.

Ildegarda diviene famosa, oltre che per la costruzione del convento e per la sua vita spirituale, anche per avere messo a punto una medicina naturalistica che utilizza le erbe arricchendo le nozioni già note nel medioevo e nell’antichità con ulteriori consigli e suggerimenti.

In questo periodo si diffonde tutta una serie di scritti letteratura sull’argomento, attraverso una circolazione di informazioni che parte dai monasteri e che poi si diffonde nelle città.

Tra i secoli X e XIII inizia un interesse per la dietetica e l’igiene che integra le conoscenze nel campo della terapia con le piante.

Nei secoli XII e XIII con le crociate si attiva un intenso traffico commerciale con un costante flusso di prodotti esotici che arrivano in occidente integrando il sapere con altre culture più lontane.

Nel secolo XIII nascono le università come centri culturali che gettano i presupposti per un futuro sviluppo del sapere razionale ma in medicina lo studio delle piante resta fondamentale.

Nei secoli XIV e XV la cultura accademica favorisce la scienza delle piante medicinali alla cui descrizione si è associata l’immagine grazie alla diffusione degli erbari.

Nel secolo XV l’invenzione della stampa uniforma il sapere delle erbe e negli ambienti colti si creano pareri contrastanti tra usi formali da parte della medicina accademica e quelli empirici praticati in ambito popolare, iniziano a emergere le figure delle “streghe”.

Alla fine del secolo XV con la scoperta dell’America si aprono nuovi orizzonti di studio e impiego delle erbe curative.

Nel XVI secolo nell’ambito della scuola medica salernitana nasce il primo giardino botanico del mondo per opera di Matteo Selvatico. E’ un’innovazione rispetto ai semplici raccolti: le piante vengono per la prima volta studiate con un rigore scientifico.

In questi anni aumentano gli studiosi che usano commentare i testi classici di piante medicinali, le università istituiscono gli orti dei semplici per la conoscenza delle piante direttamente dal vivo.

Nel sec. XVI e XVII nascono i ricettari che descrivono il mondo delle formulazioni.

Infine nei secoli XVII e XVIII gli studi naturalistici sulle piante prevalgono su quelli medico-applicativi, e la botanica diventa scienza naturale autonoma.

Negli anni successivi acquistano via via sempre maggiore importanza sia la biologia sia la chimica moderna che studia le singole molecole delle piante.

La credenza nelle virtù medicinali e magiche delle piante e la conseguente invenzione di un’arte complessa della raccolta dei semplici risalgono al culto della grande dea del mondo vegetale.

Questa tradizione è comune al bacino mediterraneo viene recepita dalla scuola medica a Salerno, crocevia di questo mondo, per poi irradiarsi in Europa con nuovi fondamenti epistemologici dovuti al sorgere di una scienza che si emancipava dal rito e dalla magia. Ma la medicina naturalista non può prescindere le sue fonti dal giardino della signora delle piante che per secoli ha posseduto la conoscenza delle virtù dei semplici impiegati per preparazione filtri e bevande.

L'uomo e le erbe medicinali

Il saper raccogliere, trasformare e impiegare le erbe per curare era un patrimonio di conoscenze trasmesso per via orale che dava ricchezza e potere alla guaritrice o al guaritore.

Uno dei segreti più gelosamente custoditi riguardava i luoghi, i tempi le tecniche di raccolta, che assumevano spesso la forma di rituali. Essi, pur esercitandosi in ambiti marginali, fin dal VI secolo vennero combattuti dagli organi di potere, quando la ritualità assunse connotati esasperati.

Ad esempio, la raccolta della camomilla, che ha notevoli proprietà curative per gli occhi, doveva avvenire sempre prima del sorgere del sole pronunciando alcune invocazioni: "Ti prendo o erba per la nubecola bianca della pupilla e per il dolore agli occhi affinché tu possa prestarmi soccorso"; dopo è tradizione portarla appesa al collo.

Il ruolo centrale delle erbe si è comunque mantenuto tale fino ad oggi in ogni tradizione locale ed è stato fondamentale per la cura dell'uomo fino ai nostri giorni.

Le piante come elemento sacro

Su questo argomento esiste una vasta letteratura che assegna alle piante un potere quasi soprannaturale; esse infatti sono gli unici organismi viventi in grado di coltivare l'energia del sole e trasformarla, con processi ancora in parte ignoti, in sostanza organica. Esse si trovano alla base di una grande piramide che, in ultimo, nutre l'animale e l'uomo.

In tutte le cosmogonie e in tutte le religioni le piante hanno anche un ruolo trascendentale, basti pensare all'albero cosmico dove si proietta l'intero universo. Se poi ci riferiamo alle piante che entrano nella nostra vita si possono fare molti esempi: dal sacerdote che beve il vino, alla casa abbellita di fiori, all'albero di Natale.

Per i nostri antenati il collegamento tra cielo piante e gli dei era piuttosto evidente, mentre la situazione ai giorni nostri è diversa.

L'umanità deve molto alle piante, dal nutrimento alla medicina, e gran parte della nostra realtà e dei nostri sogni è legata alle piante.

Un tempo l'uso delle erbe era abbastanza comune e nasceva da un'esperienza atavica, provando e riprovando poi l'uomo ha imparato come scegliere le piante in funzione della necessità.

Un esempio è quello dall'arbusto del caffè: si dice che un pastore etiope, lasciando pascolare le sue capre, si accorse ad un certo punto che dormivano male, erano agitate e si dimenavano durante il sonno; incuriosito e pensando che ciò fosse dovuto alle erbe che mangiavano, le seguì durante il giorno e vide che esse si cibavano in prevalenza delle foglie di un arboscello presente in una certa località. Colpito da questo insolito comportamento fece vari esperimenti scoprì così poteri di una pianta ora largamente consumata, e cioè quella del caffè.

Si dice che il diavolo abbia piantato le erbe velenose per confondere gli imprudenti e ciò è molto evidente nei funghi, ogni anno vi sono numerosi casi di avvelenamento, poiché le specie buone spesso si confondono con quelle cattive.

Dalle piante i popoli nordici ricavano un idromele chiamato *metsi* il quale secondo l'Edda, il più importante poema epico della mitologia nordica, donava agli uomini la poesia.

Le piante come talismani e amuleti

Un tempo, e ancora oggi presso alcuni popoli primitivi, si attribuiva a tutte le cose un'anima, una forza naturale che poteva essere potenziata per proteggerci. Dicono che sia il *mana* contenuto in ogni oggetto, e quindi anche nelle piante.

Nei talismani vegetali vale la legge della corrispondenza: il simile guarisce il simile. L'uso di talismani è universale; questo vale per il principio che quando un oggetto è stato a contatto con qualcosa si unisce a questo qualcosa un legame magico. Nel campo delle piante si può dire che tutti i frutti possono diventare talismani perché un tempo si pensava che la fertilità dell'albero potesse passare a chi ne mangiava i frutti.

Su questo tema troviamo tanti esempi e tante leggende, ne citeremo quelli che ci sembravano i più significativi.

Alcuni talismani venivano considerati più potenti di altri, come l'uva e l'arancia, perché hanno molti semi, altri frutti talismano sono i fichi e la banana per la loro forma. Spesso alcuni vegetali secchi composti da fiori e foglie piccanti e profumate vengono portati addosso in appositi sacchetti come amuleti.

La betulla può rappresentare un ottimo talismano in quanto ha il potere di polarizzare le vibrazioni della fortuna.

La leggenda narra poi che per i nati del capricorno un ottimo talismano vegetale è costituito da un mazzolino di stramonio, acetosa e olmo; è sufficiente al riguardo ad una piccola fronda di olmo raccolta in autunno con le foglie quindi coloro giallo oro legata da due nastri verdi e neri, che sono i colori del capricorno.

Altre leggende raccontano che alle ragazze che non trovavano marito si consigliava di custodire sotto un cuscino un rametto di salvia appena raccolto.

Talora può essere usato come talismano semplicemente l'erba, quando essa può legare e tenere assieme le due cose che non possono separarsi, come in certi popoli africani si crede che il marito e la moglie fuggitivi possano venire fermati e indotti a ritornare semplicemente facendo nodi nell'erba alta lungo il sentiero.

L'arancia è considerata il simbolo dell'unione coniugale in quanto la mitologia ci dice che Zeus offrì in dono a Hera un'arancia in occasione del loro matrimonio; il frutto rappresenta un buon amuleto, così pure i chiodi di garofano in oriente sono considerati i consolatori del cuore.

Un potente talismano è l'agrifoglio, simbolo di previdenza e antidoto per le persone troppo prodighe, la sua pianta è particolarmente decorativa e il suo nome indica l'asperità delle foglie che in cima portano una spina; alle foglie di un verde variegato si uniscono in inverno le bacche rosse che danno alla pianta un aspetto natalizio. In molte località l'agrifoglio è considerato un valido talismano portafortuna, infatti, è uso presso certe popolazioni coltivare un cespuglio della pianta presso la soglia di casa, negli orti o davanti alle baite.

Un antidoto contro il temporale e usato come valido talismano era il bosso che, incrociato ad una fronda di ulivo, impediva lo scatenarsi di un temporale e proteggeva così i campi contigui da fulmini e grandine.

Il basilico possiede un significato magico, ed è il simbolo del possesso da parte della sposa del focolare domestico.

Numerose tradizioni sono legate alla cipolla: si narra che nell'antico Egitto fosse sacra a Iside, e poteva essere consumata soltanto durante le cerimonie che avevano luogo in determinati tempi.

Un potente talismano è il quadrifoglio, il cui utilizzo risale forse al tempo dei druidi: ogni foglia esercita il suo potere tanto che un antico versetto recita "una foglia per la fama, una per la ricchezza, una per l'amore fedele e una per la buona salute".

Mater Herbarum è la comune denominazione dell'artemisia. Essa primeggiava nel *kepos* di Artemide, considerata l'originaria patrona della medicina e della magia. Simbolo di un potere

che si tramanda nei secoli, denso di significati che coinvolgono la sfera vegetale e umana, il suo giardino viene da lontano, è l'eredità della grande signora delle piante, traccia di un antichissimo culto mediterraneo.

Le erbe magiche

Così pure esiste una letteratura che proviene dal passato in cui si citano le erbe che vengono prescelte perché ritenute in possesso di poteri magici, e come tali capaci di apportare fortuna o altri doni a chi ne sia in possesso.

Tra le erbe ritenute magiche troviamo tanti esempi come la famiglia delle solanacee; queste piante vengono chiamate proprio consolatrici perché contenevano qualcosa che dava la felicità, tranquillità e oblio. Le solanacee sono diffuse nell'America meridionale, importate in seguito in Europa contengono principi molto importanti, le più note da noi sono la patata, il pomodoro, la melanzana.

Un'altra pianta molto diffusa e nota perché legata alla magia è la salvia, della famiglia delle labiate ricca di 500 specie, il nome deriva dal latino *salus* poiché fin dall'antichità furono riconosciute le sue proprietà medicinali.

La salvia ha foglie piccole, ovali e tormentose; il fiore è riunito in spighe; la radice è molto grossa ed ha diverse diramazioni.

Sono molti gli autori che la descrivono per le sue qualità e poteri. Una leggenda narra che mentre la sacra famiglia fuggiva in Egitto per evitare le ire di re Erode la salvia ad ogni sosta del lungo cammino scuoteva i suoi petali per far adagiare il bambino Gesù su un morbido giaciglio di fiori: in cambio di ciò la pianta ebbe il dono di guarire gli uomini.

La salvia ha anche proprietà magiche ed in un ricettario del 1500 se ne elencano le sue virtù: una ricetta prescrive di prendere due manciate di salvia selvatica e pestarla in un vaso che non sia di vetro, chiuderlo ermeticamente con una pezza di lino e collocarlo per trenta giorni sotto il letame. Trascorso questo periodo si troveranno nel recipiente dei vermi che essiccati al sole si ridurranno in polvere, questa polvere va conservata con cura perché portandola addosso rende l'uomo docile ed ottimista, mentre portandola sotto la pianta dei piedi produrrà favori. Tendendola nella mano destra ogni desiderio segreto sarà esaudito e se la polvere sarà posta sotto la lingua la donna baciata sarà conquistata.

Un'altra pianta che ha a che fare con la magia è la verbena, della famiglia delle verbanacee: anticamente godeva di grande venerazione e le si attribuivano poteri magici, in particolare quello di riconciliare i cuori addolorati.

La pianta era sacra per i Druidi e la sua raccolta avveniva con cerimonie imponenti; veniva usata per ripulire l'altare degli dei oppure per cingere la fronte dei guerrieri. Anche tra i Romani veniva venerata, ed era diffuso l'uso di impiegarla da parte di maghi e fattucchiere nella preparazione delle pozioni e di altre ricette; ve ne era anche un utilizzo decorativo, per fare ad esempio ghirlande.

La verbena veniva anche molto utilizzata perché si diceva che fosse capace di guarire tutto, infatti, sembrava che i suoi infusi avessero un forte potere su tutte le malattie.

Un'altra pianta molto comune era l'aglio, che ha dato adito a numerose leggende. Essa appartiene alla famiglia delle liliacee e la sua coltivazione si ritrova fino a 3000 anni prima di Cristo, i Greci lo abborrivano per il suo odore e sapore mentre i Celti lo avevano in gran pregio.

Alla famiglia appartengono oltre 200 specie di cui la più comune è quella italiana *allium sativum*, è una pianta spontanea dei paesi temperati. Con l'aglio si fanno trecce che un tempo si appendevano alle porte per tenere lontani i vampiri, attorno alle trecce si costruiscono collane che messe attorno al collo servivano allo scopo.

Effetti diversi ha il ginepro, una pianta della famiglia delle cupressacee nota per le sue bac-

che usate come profumo. La pianta è comune sia nei boschi di montagna che in quelli mediterranei, è un arbusto sempreverde con foglie aghiformi e frutti. Il ginepro avrebbe una proprietà magica curiosa: tenuto fuori dalla porta di casa allontanerebbe le streghe in quanto le foglie del ginepro sono piccole e numerose, e le streghe, stanche di contarle, proseguirebbero il loro cammino.

Alle proprietà molteplici dei fiori e delle piante si è aggiunto oggi anche l'uso della componente odorosa da essi emanata, pertanto questo aspetto le rende utili per la preparazione di prodotti cosmetici, sciroppi, unguenti, tisane, ecc.

Nelle pagine successive abbiamo voluto costituire una sorta di repertorio in ordine alfabetico con le ricette e le curiosità che ci sembravano più significative e interessanti; abbiamo per esigenze di spazio dovuto trascurare moltissime altre storie e ce ne dispiace, ma la nostra intenzione nel fare questo opuscolo era di dare una breve introduzione, che funga da spunto a un'ulteriore ricerca sul nostro passato.

Il repertorio comprende la descrizione della proprietà della pianta, il suo legame folcloristico con un popolo, le sue leggende, le virtù e le ricette. Talvolta alcune piante vengono ritrovate in diversi testi e abbiamo così voluto inserire i vari riferimenti.

METODI DI PREPARAZIONE

Nella raccolta delle piante medicinali è opportuno prendere in considerazione alcune norme: devono essere conosciuti i **tempi di maturazione** delle piante e delle sue parti; le gemme raccolte prima dell'apertura; le foglie prima della fioritura della pianta; le piante prima dell'intero ciclo vegetativo; i fiori all'apertura completa; le radici prima dell'apertura delle gemme; le foglie si possono raccogliere anche in autunno, vanno poi considerate le posizioni della luna e le sue diverse fasi. Esse infatti influenzano lo sviluppo della pianta, così come le macchie solari.

I procedimenti per la preparazione dei farmaci domestici sono diversi.

Infuso: è la preparazione più comune che sia versare acqua bollente su una data quantità di erbe o miscugli di erbe, si tiene coperto per un certo tempo e si filtra.

Decotto: quando sia necessario procedere ad una bollitura di parti di corteccia o radici o sostanze legnose che si pongono in acqua fredda prima e poi si fanno bollire da aromatizzare poi a piacere.

Tintura: è un estratto alcoolico delle sostanze vegetali, per preparare le tinture si tagliano si sminuzzano e si riducono in polvere le parti della pianta da lasciar macerare in alcool al 90-70% per un certo tempo.

Sciroppo si estrae la sostanza vegetale con acqua; l'estratto vien fatto bollire con zucchero aggiungendovi dell'alcool ed infine conservato in luogo fresco ed asciutto.

Sangiorgio fa una dissertazione sulla differenza tra piante medicinali e officinali in cui afferma che la definizione *medicinale* designa una pianta addetta ed impiegata in medicina, mentre per pianta *officinale* si intende una pianta impiegata nelle officine farmaceutiche.

REPERTORIO

Avena

L'avena costituisce una sostanza alimentare sotto forma di fecola e fiocchi; è un elemento importante della nostra alimentazione.

Il decotto di farina di avena con cicoria e miele è usato fin dai tempi antichi per le malattie del petto; il brodo di fecola di avena con pastinaca è un depurativo del sangue.

Una ricetta per una bevanda rinfrescante è di far bollire in 1 l di acqua 10 grammi di semolino d'avena, 10 grammi di zibibbo e 50 grammi di zucchero per ¼ d'ora. La bevanda può essere bevuta fredda o ghiacciata.

Arancio

Pianta spontanea in Asia, coltivata in Italia e Spagna, dove la corteccia, le foglie, l'olio ricavato dai fiori ed i frutti trovano una larga applicazione.

La buccia ha azione tonificante sullo stomaco per cui se ne preparano decotti, tinture e sciroppi per lenire e curare i dolori di stomaco e degli intestini, prodotti peraltro usati anche per profumare e aromatizzare.

Nella buccia e nelle foglie si trova un'essenza aromatica che è un ottimo tonico per lo stomaco ed è usata come antispasmodico e come tonico nervino; la buccia e i fiori sono costituenti preziosi ed innocui dai decotti sedativi e contro l'insonnia.

Il suo frutto è ben noto quale gradito e salutare alimento ricco di zuccheri, sali minerali, vitamine, ha proprietà antispasmodiche e la sua essenza viene molto usata in profumeria.

L'acqua distillata è un ottimo calmante per disturbi nervosi e di tensione.

Dalla distillazione della scorza si ottiene un noto liquore, il *curacao*, che prende il nome dall'isola delle Antille da cui proviene.

La pianta ha fiori bianchi assai profumati e nella mitologia greca l'arancio è il dono di nozze che Giove fece a Giunone: da qui proviene l'uso di considerare il suo fiore quale ornamento e simbolo matrimoniale.

In Italia e in Inghilterra era usato nel Medioevo nella stregoneria e nei rituali: l'arancia rappresentava il cuore della vittima che doveva essere eliminata, il cui nome veniva scritto su un foglio di carta e assicurato col maggior numero possibile di spilli all'arancia, essa veniva poi posta nel camino e fatta bruciare sino a che la vittima morisse e venivano nel frattempo celebrati rituali e parole magiche.

Si può utilizzare l'essenza su un pezzo di zucchero come stimolante per gli intestini.

I frutti, se mangiati a digiuno, facilitano la digestione ed una cura metodica di arance dà effetti benefici. Un'interessante ricetta per fare il liquore è di far macerare per 8 giorni in 50% di alcol al 70% 2 grammi di buccia arancia, 1 grammo di zenzero, 3 grammi di millefoglie, 3 grammi di radice di genziana; si filtra poi il composto ottenuto, che va assunto dalle 20 alle 30 gocce al giorno. Per ottenere un tonico ed aperitivo far macerare per 14 giorni in alcool al 70% con 15 grammi di cardo santo, 15 grammi di millefoglie, 15 grammi di radice di genziana, 15 grammi di buccia d'arancia, 8 grammi di chiodi garofano, 12 grammi di assenzio e 12 grammi di calamo aromatico; infine, filtrare.

Banana

Della pianta in genere noi conosciamo il frutto, ma i fiori di colore violaceo sono bellissimi e

fioriscono contemporaneamente ai frutti. Delle foglie di banana nei tropici si fanno gli utilizzi più svariati, dal tetto delle capanne ai recipienti e agli indumenti.

Di coltura remota, i Greci e Romani ne ebbero notizia da Alessandro Magno che poi la diffuse anche da noi. In Congo è usanza fra alcune tribù Bantù bruciare la placenta di un nascituro sotto una giovane pianta di banana in funzione apotropaica, per eliminare gli spiriti negativi, mentre nelle Isole Salomone si crede che lo spirito dei morti a volte entri nella banana ed allora nessun frutto di questo albero viene mangiato più dagli umani perché se ne verrebbe contaminati.

Basilico

Erba della famiglia delle labiate, ha proprietà stupefacenti; un infuso preparato con foglie di basilico o un'essenza versata su una zolletta di zucchero dopo i pasti si utilizzano nelle alterazioni dell'apparato digestivo.

Nelle leggende viene considerata una pianta ambivalente, sacra e al tempo stesso dedicata al diavolo: viene citata in età romana in alcuni testi come una pianta usata come antidoto ai morsi ma era anche creduta velenosa, mentre Plinio e diversi medici lo raccomandavano perché salutare.

In Grecia e a Roma si diceva che fosse necessario bestemmiare mentre si seminava il basilico per ottenere una buona crescita e soprattutto in Grecia era emblema dell'odio.

In Italia la pianta era cara agli amanti, ma anche in Moldavia aveva un significato affettivo: i fiori del basilico avevano il potere di porre fine al vagabondaggio dei giovani scapoli, i quali si innamoravano della ragazza che porgeva loro un ramoscello di questa pianta.

In India è sacro a Visnù: in ogni abitazione indù, infatti, viene coltivato perché protegge ogni parte del corpo, aiuta nella fertilità apre anche i cancelli del paradiso.

Camomilla

Cresce nei campi incolti, nei terreni argillosi, nei prati nei pressi delle foreste. La camomilla ha un effetto sudorifero tranquillante e decongestionante, e in virtù del suo potere disinfettante previene le infiammazioni di tutti i generi ed in particolare delle mucose.

Ha un effetto calmante ed i bagni ed i lavaggi alla camomilla influiscono sull'intero sistema nervoso. Per uso esterno si applica sotto forma di cataplasmi e lavande.

In cosmesi un bagno al viso con infuso di camomilla una volta alla settimana fa rifiorire e fa ritornare fresca la carnagione. Vi è l'usanza di preparare cuscinetti di erbe riempiendoli con fiori essiccati di camomilla, i quali vanno poi riscaldati bene in una padella asciutta ed applicati sulla parte malata.

Cannella

L'origine di questa pianta è Ceylon, ma la si può trovare anche in altre zone dell'Africa, nelle zone vicino al mare dove il suolo è arenoso.

Vi era un tempo l'opinione che la miglior cannella fosse quella selvatica, perciò non era coltivata e anzi la si proteggeva da certi uccelli simili ai colombi, chiamati mangiatori di cannella o colombi di cannella, i quali mangiando le noci della cannella ne rendevano invece i semi atti ancora a germogliare. L'idea che la migliore cannella fosse quella che si raccoglieva sugli alberi nati spontaneamente ha resistito per molto tempo, poi si decise di coltivare questa pianta. L'albero è soggetto a molte variazioni. Diversa deve essere l'età degli alberi da scorzarsi, a misura del terreno in cui nascono. Se l'albero è cresciuto in un sito assai ventilato e secco ed in un'arena bianca l'età di 5 anni può andare bene, la pianta che è nata in un terreno umido e di fondo argilloso non è maturo se non verso i 7-8 anni, la pianta che vive in zone ombrose può

dare una buona cannella solo verso i 15-16 anni. La pianta viene sbucciata fino all'età di 3 anni. La raccolta si fa nel seguente modo: si scelgono gli alberi adulti e da questi si tagliano con un coltello falcato i rami di 3 anni, con un altro coltello si toglie l'epidermide e poi si taglia longitudinalmente la scorza finché si possa separare dal legno, si mette a seccare e poi si arrotola in cannuce di diversa grandezza.

La scorza della cannella è composta da tre diverse scorze: quella esterna è insapore, quella intermedia è senza odore e con sapore di cannella, la più interna è molto sottile e ha un gradevole aroma.

Se si distilla la cannella si ottiene l'olio essenziale aromatizzato.

Il suo uso è sia in medicina che nell'alimentazione. In medicina viene usata come correttivo del sapore di certi medicamenti, oppure per contrastare la nausea di certi farmaci.

Viene usata come stimolante che ristora le forze e corrobora e riscalda accelerando la circolazione del sangue.

In cucina come condimento per molti cibi e un aromatizzante per dolci e sorbetti.

Di questa pianta vi è una varietà detta *caphura curanda* (cannella canforifera) da cui radice si distilla la canfora: essa si adopera presso certe popolazioni di indiani per l'artrite e per aumentare la sudorazione.

Ciò che in Europa viene chiamato fiori di Cassia non è un fiore ma un vero calice con forma simile ai garofani, e non è ancora chiaro se provenga dall'albero di cannella o da un'altra specie simile. Da questi calici si ottiene con la distillazione un olio essenziale che si distingue appena dalla cannella. Dal frutto se ne ricava un olio chiamato cera di cannella. Questa cera ha un odore assai aromatico ed il re di Candy ne faceva fare delle candele, con le quali illuminava gli appartamenti; viene assunta anche per bocca perché si credeva guarisse varie malattie quali pertosse e dissenteria. Esternamente, come cosmetico, rende la pelle morbida.

Carciofo

La pianta della famiglia delle composte era conosciuta già in età greca, quando veniva cucinata e mangiata soprattutto durante i banchetti dei sapienti di Atene.

La coltivazione in Italia si deve agli Orticoltori, a Filippo Strozzi si deve il merito di aver portato per primo la pianta del carciofo da Napoli a Firenze.

Castagno

Della famiglia delle fagacee, raggiunge i 30 m di altezza. In Italia il castagno fu coltivato perché il suo legno era impiegato nella fabbricazione di mobili, rivestimenti ed infissi vari.

La pianta è molto longeva e può superare i mille anni di vita: un castagno detto "dei cento cavalli" sull'Etna si dice abbia riparato da una tempesta la regina Giovanna d'Aragona ed il suo seguito nel XIV secolo; questo castagno misura 53 m di circonferenza e gli è stata attribuita un'età di circa 4000 anni.

Oltre al frutto si impiegano le foglie che hanno proprietà astringenti, utilizzate sotto forma di estratto fluido nella tosse convulsa, e sembrano dare ottimi risultati se associate ad altri medicamenti anticatarrali.

Al castagno sono stati attribuiti poteri curativi in ogni tempo e luogo.

In Germania portare in tasca castagne si credeva prevenisse il dolore dorsale, e negli Usa che proteggesse dai reumatismi. In Piemonte alla sera della vigilia di Ognissanti si lasciavano sul tavolo castagne per ottenere il benvolere dello spirito dei defunti.

Cedrato e Limone

La patria di questa bella pianta è l'Asia. Civenini racconta che un re di Persia la mandò in regalo agli Ateniesi, e dalla Grecia si sparse poi in tutte le parti d'Europa, compresa l'Italia. La pianta che dà il frutto chiamato cedrato è la medesima del limone; i due frutti differiscono per forma, odore, e sapore, infatti il cedro ha un frutto dal sapore più aggraziato, il limone è più asprigno. I due frutti difficilmente imputridiscono e si mantengono a lungo, infatti, con la scorza del cedro grattugiata e passata nello zucchero, se ne estrae un olio che se si imbeve di zucchero e può essere conservato in barattoli di vetro per un periodo.

Con la distillazione si ricavano l'acqua distillata e l'olio essenziale. L'acqua distillata viene usata per aromatizzare molte medicine, e a preparare dei cordiali.

Con la scorza fresca del cedrato si prepara uno sciroppo, ma siccome in genere lo scopo è utilizzare l'aroma del cedro, si fa disciogliere con un solo bollore dello zucchero raffinato oppure si aromatizza uno sciroppo semplice con dell'olio essenziale.

Le scorze condite con lo zucchero sono usate in cucina per aromatizzare vivande, paste dolci.

Con la scorza del cedrato si ottiene un'ottima preparazione: a 5 boccali di acqua di scorze di cedro e di vino o alcool aggiungere zucchero, unire 4/6 bianchi di uovo sbattuti fino a renderli schiumosi, porre a bagno maria con un coperchio, aggiungere farina di lino, far cuocere e distillare facendo bollire la mistura fino a quando si ottiene circa un boccale di spirito. Lasciare raffreddare per 24 ore e filtrare. Trascorse le 24 ore si ottiene un rosolio trasparente e la chiara d'uovo coagulata. Si travasa con un imbuto il rosolio in una bottiglia, fino a quando è intorpidito. Si filtra di nuovo fino a quando è limpido.

La medesima è la preparazione del *ratafià*: si grattugiano 5/6 cedri freschi dentro alcool o vino e si ottiene un ottimo liquore, che si può trasformare in ratafià anche senza tenerlo per molti giorni in infusione.

Il succo di limone invece veniva somministrato negli ospedali perché alleviava le febbri acute; è inoltre un valido antisettico e toglie la sete.

Cipolla

Questa erba perenne della famiglia delle liliacee è molto conosciuta; oltre a essere un gustoso alimento il bulbo ha proprietà diuretiche e battericide e utilizzato sotto forma di cataplasma si applica con successo su paterecci e ustioni.

Il vino di cipolla è un vermifugo il cui uso è diffuso in tutto il mondo. La cipolla da sempre ed in tutte le tradizioni viene apprezzata perché viene riconosciuta come elemento positivo, tanto che addirittura si crede che sognare cipolle sia un buon presagio.

Pare che la cipolla sia originaria dell'Asia occidentale. In India un cibo che si consuma al naturale e a tutte le ore; in Europa festoni di cipolla appesi alla porta di casa avevano la duplice funzione di decorazione e di assorbire i germi degli inquilini; tra i neri d'America si credeva che il portare cipolle rosse nella mano o nella tasca preservasse da qualsiasi disturbo.

Frumento

La radice del frumento è annuale. Gli antichi medici usavano la farina di frumento nelle febbri e nella pleurite rossa.

Il frumento comunque viene principalmente usato come alimento, infatti con il seme di questa pianta macinato si ottiene la farina. Dal frumento si ricavano diverse preparazioni per gli ammalati e la più usata è la *panata*, che si ricava tagliuzzando il pane di frumento facendolo

bollire nel brodo di carne di manzo finché sia cotto; chiamata *pancotto* dagli Insubri, è una minestra nutriente e di facile digestione.

Esiste tutta una letteratura sul frumento considerato esclusivamente un alimento, mentre nella medicina del passato esistevano diversi preparati che si avvalevano delle proprietà di questa pianta. Ad esempio, per i convalescenti mollica del pane veniva usata come medicamento interno ed esterno, e come base per impiastri.

Ginepro

È una pianta che cresce nel nord Italia, nel Verbanese e Lariano. Molte parti di questa pianta venivano impiegate per uso medico.

Le bacche mature sono assai aromatiche; se si fanno cuocere nell'acqua e passare sopra uno staccio di cerini di cavallo se ne ottiene una polpa che, condita con lo zucchero, forma una confezione assai stomachica. Distillate con acqua, le bacche rendono dell'olio essenziale dal colore scuro e con un forte odore di ginepro.

Il legno sprigiona un forte odore se bruciato, in suffumigi corregge però i vizi dell'aria: i comaschi, per togliere i sedimenti dal pessimo odore lasciati dalle esondazioni del lago, bruciano dei fascetti di ginepro.

Girasole

Appartiene alla famiglia delle composite, ed è originaria di Perù e Messico. Il fusto raggiunge anche i 3 m di altezza, e i fiori giganteschi seguono il sole nel suo movimento giornaliero.

I semi contenuti nel cuore del fiore, torrefatti, vengono usati come surrogato del caffè; le ampie foglie vengono essiccate e fumate e le gemme mangiate in insalata.

L'olio viene usato in cucina, anche se nel passato se ne faceva un largo uso per alimentare le lampade. L'olio di girasole è ricco di acidi grassi insaturi che attivano il ricambio dell'organismo e ne regolarizzano le funzioni.

Nelle leggende inca il girasole rappresentava il dio Sole, e nel corso di solenni cerimonie se ne mangiavano i semi mentre le sacerdotesse si appuntavano grandi girasoli sul petto quale rito propiziatorio.

Nella mitologia greca Clizia, figlia di Oceano e Teti fu amata da Apollo, e quando egli la abbandonò la fanciulla morì di tristezza e di languore; Apollo, impietosito, la mutò così in un girasole carico di luce.

Liquirizia

La radice ramificata dà origine ad un fusto eretto alto fino a 2 m; cresce nelle regioni mediterranee.

Il decotto di radici di liquirizia è un espettorante: si prepara facendo bollire per ¼ d'ora 10/20 grammi di radici di liquirizia in 250g di acqua; l'estratto delle radici con sciroppo di zucchero poi è una medicina popolare per curare i raffreddori e la tosse dei bambini.

Per il decotto mescolare 8 grammi di altea, 3 grammi di liquirizia, 1 grammo di radice mam-mola, 4 grammi di farfara, 2 grammi di anice, 3 grammi di tasso barbasso; si aggiunge un cucchiaino della miscela in una tazza d'acqua, con aggiunta di miele e zucchero.

Per il decotto specifico contro la tosse mescolare in parti uguali liquirizia, finocchio, semi di lino, farfara, valeriana e timo; far bollire 1 cucchiaino della miscela per 1-2 minuti e aggiungere miele o zucchero.

Mandorlo

È un albero originario dell'Asia molto diffuso nella zona mediterranea; in Italia fiorisce da gennaio ad aprile con bellissimi fiori bianchi e rosati e produce un frutto ben noto, le mandorle dolci, che contengono albumina, zucchero ed olio grasso e sono un sostanzioso alimento con proprietà lassative e lenitive.

Nelle cure di bellezza l'olio di mandorle viene usato per creme, maschere e bagni poiché schiarisce e ammorbidisce la pelle.

Nella mitologia il mandorlo è legato a Fillide, giovane che si era innamorata perdutamente di Demofonte re di Atene, il quale difese gli Eracliti contro Euristeo e uccise questo prepotente tiranno, fratello di Ercole, a cui aveva ordinato le celebri dodici fatiche. Demofonte, preso da queste imprese, non giunse in tempo a sposare Fillide nel giorno fissato per le nozze, e la ragazza, dalla disperazione, si impiccò: si racconta poi che fu tramutata in un albero di mandorlo. Quando più tardi Demofonte raggiunse Fillide e seppe dell'accaduto, si distese ai piedi del mandorlo e abbracciandolo pianse lacrime amare, che fiorirono sui rami tramutandosi in bellissimi fiori rosati.

Nella "*Naturalis Historia*" Plinio scrive che mangiare 5 mandorle prima di bere previene le intossicazioni; nel secolo XVI Guglielmo Gratarolo consigliava a coloro che intraprendevano un viaggio in cui sarebbe stato difficile procurarsi da mangiare di munirsi di pillole composte da farina di mandorle, fegato e olio di viole: questo impasto avrebbe permesso la sopravvivenza.

In Toscana, poi, un ramo di mandorle pare venisse usato come bacchetta magica con la quale i raddomanti potevano scoprire acque e minerali del sottosuolo.

Melo

Albero della famiglia delle rosacee, è originario dell'Asia centrale ma viene coltivato in tutta Europa; fiorisce con fiori bianchi e rosati all'esterno raccolti a piccole ombrelle.

Le mele crude stimolano la digestione e per il loro contenuto di vitamine hanno azione benefica sul cervello e regolano il funzionamento del fegato e delle reni. L'esperienza dimostra che nei luoghi dove si fa grande uso di mele difficilmente si trovano persone affette da artrite. La cura delle mele è molto indicata nella cura dell'artrite nell'adiposità e nelle affezioni renali e della vescica.

Il succo di mele fresco è rinfrescante e aumenta le secrezioni in casi di febbre, infiammazioni raucedine, insonnia.

Il siero di mele stimola l'appetito e lenisce la tosse, la dose somministrata varia a seconda degli individui. Per prepararlo si mescolano in parti uguali sidro con acqua e latte e si riscalda il tutto senza raggiungere l'ebollizione. Col calore si forma una sostanza avente l'aspetto della ricotta che si versa su un setaccio dove la parte più densa rimane nel setaccio.

Il mosto di mele è usato nelle affezioni artritiche, la stessa applicazione viene trovata nel vino di mele.

Il decotto di bucce è nutritivo ed ha azione calmante nella nevralgia, indicato come bevanda quotidiana agli individui affetti da adiposità.

Nella mitologia la mela era il simbolo della fecondità dell'amore e del peccato originale. Presso i Greci e i Romani le mele indicavano la fine dei pasti.

La mela ha un ruolo importante nella mitologia classica, araba e celtica. Il mito greco racconta di Atalanta, valente cacciatrice e imbattibile nella corsa, che sfidò il suo corteggiatore Ippomene a correre più veloce di lei. Questi ricevette però da Venere alcune mele d'oro che lasciò cadere e che Atalanta si fermò a raccogliere perdendo così la corsa: Ippomene con la vittoria conquistò così Atalanta.

Mele d'oro furono rubate da Ercole nel giardino delle Esperidi e questa fu una delle dodici fatiche ingiuntegli dal fratello Euristeo re di Tirino per avere l'immortalità.

Nelle "Mille e una notte" la mela del principe Ahmed cura ogni dolore, così come si recita nel celebre proverbio "una mela al giorno leva il medico di torno".

Menta

La menta è un'erba aromatica della famiglia delle labiate, è perenne e cresce ovunque. La parte usata è quella delle foglie, raccolte durante il periodo di fioritura: con esse si prepara un infuso che prima o dopo i pasti facilita l'appetito, e viene anche consigliato largamente per la cura dei disturbi digestivi.

Con l'alcolato ottenuto mettendo a macerare le foglie fresche in alcool per alcuni giorni, in aggiunta a zucchero, si ottiene una bibita gradevole e digestiva.

Nei secoli XVI e XVII veniva usata per curare occhi, orecchie, morsi di animali e disturbi intestinali.

In Inghilterra nel periodo elisabettiano si cospargevano i pavimenti di erba menta per aromatizzare l'ambiente.

Nella mitologia classica si dice che Plutone dio degli Inferi si innamorò di una ninfa chiamata Mintha: la moglie Persefone, ingelosita, tramutò Mintha nella fragrante erba che porta questo nome.

In America dai negri della Jamaica agli Indiani del nord si attribuiscono alla menta benefici effetti.

Mirtillo Nero

Frutto che cresce nei boschi. Le foglie sono usate contro il diabete, ma anche nei casi di vomito e crampi; il decotto delle foglie è usato come febbrifugo contro la tosse ed il vomito e per abbassare la pressione.

Per i diabetici si prepara un decotto facendo bollire 2 cucchie di bacche di mirtillo in mezzo litro di acqua fino a che il liquido si riduce alla metà.

I frutti disseccati sono più ricchi di sostanze attive che quelli freschi e se cotti nel vino hanno azione febbrifuga e sono efficaci contro la diarrea e la dissenteria.

I frutti del mirtillo rosso hanno analoga applicazione nella dissenteria e nelle emorragie interne. Il decotto di frutti viene usato contro la laringite, le afte boccali e le gengiviti; per la cura dei raffreddori si usano irrigazioni nasali con 20 gocce di decotto di frutti in mezzo bicchiere di acqua calda.

Contro il raffreddore si somministra il vino cotto di mirtillo aggiungendovi cannella chiodi di garofano e zucchero.

Le bacche di mirtillo zuccherato costituiscono un cibo sano e gradevole. Le bacche fatte fermentare nello zucchero danno il vino di mirtillo.

Noce

Questa pianta cresce spontaneamente in Iran, da noi viene invece coltivata. Noi abbiamo molte varietà: con noci a scorza fragile, noci tardive, noci grossissime, a foglie frastagliate e foglie composte.

Il noce fiorisce a maggio, prima ancora che si sviluppino le foglie. Queste si raccolgono fresche a giugno e le noci verdi a metà giugno quando sono ancora facilmente perforabili, e la

scorza verde delle noci viene raccolta prima ancora della maturazione, cioè prima che diventi marrone.

La tisana di noce è un rimedio efficace contro i disturbi intestinali, la stitichezza, la mancanza di appetito e per depurare il sangue.

Le foglie verdi di queste piante hanno un forte odore, facendo un decotto si dice che serve a detergere le ulcere.

L'acquavite di noce viene preparata con le noci verdi colte prima della metà di giugno; si ottiene un ottimo liquore che disintossica sangue, stomaco e fegato. La ricetta è la seguente: tagliare in 4 circa 20 noci verdi e riempire con esse una bottiglia dal collo largo, aggiungere quindi un litro di acquavite di grano così da ricoprire le noci di due o tre dita, mettere la bottiglia chiusa per 15-30gg al sole vicino ad una fonte di calore, successivamente filtrare il tutto e travasarlo in altre bottiglie.

Il liquore di noce o nocino si prepara aggiungendo alle noci 2 o 3 chiodi di garofano, una scorza di cannella, un pezzetto di baccello di vaniglia e la scorza lavata di mezza arancia; bollire 500 g di zucchero in ¼ l di acqua e raffreddarlo aggiungendo all'acquavite filtrata di noce. Le noci verdi e tenere si condiscono intere con la loro scorza verde con zucchero ed aromi e se ne formano confetti, oppure si possono condire con miele e se ne fa una mostarda, con cui si poi preparare un ratafià.

Dalle noci si ricava molto olio, se viene fatto in autunno con le noci bianche e non rancide, con un torchio che non sia stato usato per altro ne esce un ottimo olio per friggere.

Con le noci ordinarie invece si ottiene un olio che può esser usato da pittori e verniciatori perché disseccativo e asciuga velocemente.

Orzo

Di questa pianta ignoriamo la patria; essa si coltiva presso di noi nelle zone montuose perché tollera i climi rigidi. Nel nord Europa è una pianta molto più diffusa che da noi, l'uso economico che i settentrionali ne fanno è di farne farina per il pane e birra, non è molto diffusa in Italia che è più ricca di frumento. Nei paesi settentrionali e marittimi come tra l'Inghilterra è stato usato con particolare profitto per la prevenzione dello scorbuto di mare, facendo una preparazione di una particolare mistura.

Era uso tra i marinai di ridurre l'orzo in malto: l'orzo viene fatto germogliare e rarefare, il glutine della farina così disseccato al sole tostato in forno e poi fatto macinare per ottenere una specie di farina, che si chiama malto e dalla quale si estrae la birra.

Pesco

Pianta della famiglia delle rosacee originaria della Persia.

Con i petali rosati si prepara uno sciroppo lassativo, mentre con le foglie contuse e ridotte in cataplasma si fanno applicazioni benefiche sulla pelle affetta da ulcere. L'infuso di foglie ha anch'esso proprietà diuretiche.

Il legno di pesco veniva considerato nel passato dotato di proprietà divinatrici.

Nell'Inghilterra del nord si diceva che la caduta prematura delle foglie di pesco presagisse una moria del bestiame, e nei dipinti taoisti l'immortalità è spesso simboleggiata da un uomo anziano che emerge da una pesca.

Nel primo giorno dell'anno in Cina ogni persona beve una zuppa di pesche perché pare dare vita e immortalità.

In Giappone la pesca e' simbolo di fertilità: si racconta, infatti, di una donna che, intenta a lavare panni al fiume, trovò sul fondo una grossa pesca. La raccolse e la portò a casa in dono a suo

marito; egli la aprì e dal nocciolo spaccato balzò fuori un piccolissimo bambino. Questi crebbe e divenne un bel giovane chiamato Momotaro che riuscì a sottomettere il popolo dell'Isola del Diavolo, e ricompensò i suoi genitori adottivi regalando loro il tesoro di cui si impadronì.

Pomo Cotogno

Pianta molto famosa in Italia, il cui frutto è stato da Plinio denominato *malum cotone*. I frutti vengono fatti cuocere nell'acqua o nel vino e ai liquidi si aggiungono zucchero ed aromi, diventando un ottimo cibo per convalescenti. I frutti perdono con la cottura parte del sapore e diventano più piacevoli.

Anticamente si facevano bollire pelati e puliti dai loro semi con miele purissimo fino a che si spappolavano interamente, poi si passavano in uno staccio di crini, si rimetteva di nuovo l'impasto al fuoco fino a una consistenza soda, si aromatizzava e si colorava con un poco di rosso. Infine si vuotava in scatole di legno rotonde, acquistando il nome di cotognata, una gelatina cui si attribuivano parecchie virtù mediche.

Con questo frutto si prepara anche un ratafià delicato ma austero. Si grattugiano i cotogni gialli che si mettono in cantina per 24 ore, poi si premono sotto il torchio e se ne estrae un sugo a cui si aggiungono acqua, alcool e zucchero; a questa ricetta si attribuiva la proprietà di guarire la diarrea.

Rabarbaro

Il rabarbaro è un ottimo purgante, ma se usato in grandi quantità ha effetti contrari.

I giovani fusti sono usati per preparare pietanze da contorno e conserve.

Per il vino di rabarbaro si fanno macerare per 8 grammi di vino vecchio 80 grammi di polvere di rabarbaro o pezzetti di rizoma, 20 grammi di bucce di arancia e 10 grammi di cardamomo. Dopo qualche tempo si filtra il liquido e si aggiungono 120 grammi di zucchero.

La polvere è quella del rizoma che può essere preparata attraverso questa ricetta: mescolare 15 g zucchero in polvere, 2 g di olio di finocchio, 4 g di polvere di valeriana, 8 g di polvere di rabarbaro, 30 g di carbonato di magnesio; somministrare una punta di coltello 2-3 volte al giorno.

Rosa canina

Cresce in Italia con grande abbondanza; secondo Haller, uno studioso, l'acqua distillata di queste rose è più odorosa di quella comune; con essa si ottengono poi altri prodotti.

Il fungo della rosa o spugna, che è il nido di un insetto chiamato *cnipis rose*, si usava nel XVII secolo specie in Sicilia per guarire da morsicature di serpenti velenosi e cani rabbiosi.

Rosa comune

Di questa pianta si usavano in medicina i petali, sia dei fiori verdi che di quelli secchi.

La conserva si preparava avvolgendo in un panno i fiori freschi e tuffandoli a varie riprese nell'acqua bollente, ammaccandoli con una spatola di legno tanto da ridurli in una pasta che si mescolava allo zucchero. Si versava poi questa conserva in barattoli che si esponevano al sole o al calore perché si assodasse bene e si conservasse, e si aggiungeva poi qualche goccia di acido solforico che vivacizzava il colore; la preparazione serviva per la cura della tisi.

Rosmarino

Patria di questo arboscello sono Spagna e Gallia Narbonese, in Italia. Si dice che nei lidi di Spagna vi cresca in tale abbondanza che i marinai prima di vedere terra si accorgono dall'odore di rosmarino di esserle vicini. Anche nella Gallia Narbonense abbondava, a tal punto che gli abitanti la usavano come legna da fuoco. Si racconta che nel 1800 Curzola, sul mare Adriatico, fosse tutta coperta di rosmarino.

Le foglie del rosmarino sono lineari e lunghe, i fiori del rosmarino allettano le api tanto che in farmacia tutta la pianta viene chiamata *anthos*.

L'aroma del rosmarino si combina bene con l'acqua e con lo spirito di vino, distillato con l'acqua la rende aromatica e da essa si separa un olio color oro.

Dioscoride scrisse che con il seme si curava l'epilessia, e Mizaldo che nell'ospedale della carità di Parigi si curavano molte febbri intermittenti con l'olio di rosmarino dato come decotto prima della febbre.

Riso

Pianta erbacea della famiglia delle graminacee largamente coltivata in Italia settentrionale; il riso si coltiva in terreni sommersi di acqua. E' originario dell'Asia orientale. Venne introdotto dagli Arabi in Europa prima in Spagna poi in Sicilia e di qui si diffuse nell'Italia settentrionale, apparve per la prima volta a Milano nel XVI secolo durante un pranzo di nozze di un vetraio del Duomo, nel quale una delle portate era del riso scherzosamente colorato di giallo con lo zafferano.

Utile per le irritazioni intestinali, dissetante perché assorbe l'acqua nella quale viene cotto e contiene vitamina B.

Salvia

Della famiglia delle labiate, cresce spontanea in zona mediterranea e viene coltivata per le foglie aromatiche che vengono adoperate in cucina e in medicina.

Di essa conosciamo due varietà, la *salvia officinalis* con foglie verdi biancastre rugose e vellutate fiorisce da maggio a luglio con fiori azzurro-violetto, la *salvia splendens* originaria del Brasile è coltivata come pianta ornamentale per i suoi grandi fiori rossi.

L'infuso di salvia è tonico e stimolante delle funzioni digestive e attivatore della circolazione sanguigna. Calmante, si usa puro in gargarismi contro problematiche del cavo orale.

La salvia fu detta "erba di Giove" da Greci e Romani che la adoperavano quale condimento di ricchi pasti.

In Cina e poi in Europa veniva usata prima dell'importazione del tè come bevanda. Fin da allora veniva riconosciuta per le sue proprietà toniche e la sua efficacia contro il mal di denti; dagli indiani Apaches veniva considerata una medicina dello spirito.

I negri della Georgia ritenevano che lo scrivere il nome dei dodici apostoli sulle foglie di salvia messe nella scarpa calzata durante un giudizio procurasse un verdetto favorevole.

Volgarmente chiamata tè di Grecia, originaria dell'Europa la *salvia officinalis* possiede un potere terapeutico superiore, infatti, già presso i nostri avi la salvia era una celebre pianta medicinale, un proverbio del XIV secolo recita infatti "perché morire finché nel giardino cresce la salvia?".

Il nome stesso rispecchia il grande rispetto del quale godeva questa pianta presso gli uomini sin dall'antichità: il nome salvia deriva dal latino *salvare* (guarire), e quanto fosse decantata in tempi remoti ce lo dimostra il testo di un antico erbario che racconta, che quando la Vergine Maria dovette fuggire insieme al bambino Gesù, chiese aiuto a tutti i fiori campestri ma nessuno le concesse riparo, allora si chinò verso la salvia ed ecco che lì vi trovò riparo; i sol-

dati di re Erode infatti passando non li videro. Superato il pericolo la vergine riapparve dal di sotto della pianta e disse alla salvia: “D’ora in poi e per l’eternità sarai una delle piante preferite dagli uomini, ti darò il potere di guarirli da qualsiasi malattia, salvarli dalla morte come hai fatto con me”: da allora questa erba fiorisce per la salvezza dell’uomo. La tisana di salvia rinforza tutto il corpo se bevuta ripetutamente.

Si può preparare anche l’aceto alla salvia: sbollentare con ¼ l di acqua bollente un cucchiaino da dessert colmo di salvia, e lasciare riposare il tutto per breve tempo; un’altra ricetta dice di riempire una bottiglia fino al collo di fiori di salvia senza comprimerli, versare sopra dell’aceto naturale sino a coprire i fiori e lasciare riposare per 15gg al sole o al calore.

Tarassaco

Volgarmente chiamata *dente di leone*, *soffione*, *cicoria*, *burda*, se ne raccolgono le foglie prima della fioritura, le radici in primavera ed in autunno e gli steli durante la fioritura.

Si può preparare un ottimo sciroppo con i fiori di tarassaco utile per la salute perché disintossica e aiuta nel drenaggio. Per la preparazione versare in un l di acqua fredda 4 manciate abbondanti di fiori di tarassaco e portarla ad ebollizione, appena alzato il bollore togliere la pentola e lasciare riposare il tutto per una notte, il giorno dopo versare su un setaccio, lasciar sgocciolare e spremere i fiori con entrambe le mani. Al succo così ottenuto aggiungere ¼ di zucchero e la metà di un limone tagliato a fette, rimettere la pentola sul fuoco tenendo il fuoco basso, così il liquido evapora; lasciare raffreddare la massa che deve diventare uno sciroppo, ma non troppo denso né troppo liquido.

Tiglio

E’ un grande albero sovente coltivato a scopo ornamentale con foglie polimorfe e fiori bianco crema che fioriscono all’inizio dell’estate dal tipico profumo dolciastro.

Nella pratica comune l’infuso di tiglio viene usato per le affezioni catarrali delle vie superiori per calmare gli stati di squilibrio nervoso, come sudorifero e i frutti pestati con aceto servono perché la fibra si adopera per confezionare corde per fermare le emorragie nasali.

Il tiglio è una pianta originaria della Prussia; in Lituania le donne che volevano ottenere la fecondità facevano sacrificare ai loro uomini uno di questi alberi, e nel centro Europa e’ considerato l’albero dell’immortalità.

In Germania e nel Tirolo i magistrati usavano sedere sotto i tigli per emanare le loro sentenze. La mitologia greca racconta che Giove e Mercurio, viaggiando in incognito, dovettero cercare rifugio nell’umile casa della coppia Filemone e Bauci, due vecchi che li accolsero con cordialità. Toccati dalla generosità di questa gente, quando Filemone e Bauci morirono furono tramutati dagli dei l’uno in tiglio e l’altra in quercia affinché crescendo l’uno accanto all’altro potessero ancora congiungersi con i loro rami intrecciati.

A Roma si diceva che la scorza del tiglio prevenisse l’intossicazione perciò il tiglio fu legato in ghirlande da indossarsi durante le feste.

In Europa si preparavano con le foglie di tiglio tisane contro la debolezza e come purificatori del sangue.

Gli indiani del Nord America chiamarono il tiglio albero dello spago perché la sua fibra si adoperava per confezionare corde, reti e cestini.

Uva

Le varietà sono più di 2000, soprattutto nel bacino Mediterraneo e in California.

La vite fu la prima pianta che Noè dopo il diluvio universale piantò sulla terra. L'uva e' ricca di glucosio acidi e sali organici e combatte la cirrosi del sangue, dei diabetici, l'uricemia, la costipazione.

La cura dell'uva è praticata da tempi remoti e tenuta in grande considerazione da sempre, viene scelta la qualità dell'uva in base alla cura desiderata: se coltivata in suolo argilloso in un paese freddo è lassativa; se proviene da un terreno ferruginoso rinnova energie; se viene da suolo granitico vulcanico è diuretica ed eccitante; se viene da terreno fresco è depressiva. Il vino ha valore per le sue proprietà eccitanti, il marsala si prescrive quando occorre aumentare le forze e nutrire il sofferente senza stancare gli organi digerenti.

Vite

La pianta trae la sua origine dall'Asia, arrivando poi in Grecia quindi in Italia, poi in Francia e infine in tutta l'Europa.

La vite è una pianta rampicante che si eleva a differenti altezze ed è dotata di una vita lunghissima; a seconda della natura del clima e del suolo variano poi i vini, anche se è impossibile che, trasportata in un altro clima che sia quello in cui dovrebbe vivere, possa dare lo stesso vino.

L'uso principale che se ne fa è il vino, che è un liquore fermentato inebriante e piacevole, diverso di volta in volta per colore, sapore e odore.

Oltre ai vini, allo zibibbo al mosto, ci sono diversi prodotti dell'uva che sono medicinali.

Il cordiale è un liquore che, come un vero e proprio medicamento, viene usato da molti medici per curare diverse malattie, facilita la digestione e aiuta l'appetito, ma non va abusato altrimenti accresce la circolazione sanguigna.

Lo spirito di vino veniva usato dai chirurghi esternamente come antisettico per conservare le preparazioni. L'aceto di vino viene considerato come un potente antisettico e refrigerante e si usa nelle febbri acute nell'ardore e per mitigare la sete mescolato a diverse bevande.

Come antisettico si usa con vantaggio da solo versandolo sopra un ferro rovente e profumando così le sale ove si trovano molti ammalati e dove per conseguenza l'aria è viziata, si tratta di un modo antico di disinfettare l'aria pare sia addirittura preferibile ai metodi moderni.

Zafferano

Erba perenne della famiglia delle iridacee con tubero sferico, lo zafferano viene coltivato in Spagna, Francia, Russia ed Italia.

Per migliaia di anni lo zafferano, dato che contiene un colorante giallo, la crochina, fu adoperato nella tintoria tessile in Oriente ed in Grecia si usava anche come deodorante.

In India veniva utilizzato come afrodisiaco, infatti nelle mille ed una notte lo si usava come corrotto di donne.

Gli Arabi tenevano lo zafferano nelle loro case per allontanare le lucertole e dissipare la maledinomia.

Nel XVI secolo si usava tingere di zafferano il collo dei bambini per preservali dalle malattie.

In Cina dopo il bagno si strofinava il corpo di zafferano per assomigliare al Buddha d'oro. Secondo Linneo la patria dello zafferano sarebbero i monti della Svizzera, i Pirenei, le Alpi del Portogallo e della Tracia. Altri studiosi hanno individuato come patria di origine il Caucaso, il monte Olimpo e i monti dell'antica Crimea.

Ciò che noi chiamiamo fili di zafferano sono i tre stigmi del pistillo che nel fiore appena aperto hanno un colore rosso sanguigno. Siccome questo vegetale fiorisce in autunno, questa è la

stagione nella quale si raccoglie il fiore maturo. Si portano a casa la mattina, ben stesi sopra cesti e poi si staccano i tre fili del pistillo ed il rimanente fiore si getta. Si fa così seccare e viene preparato un particolare forno nel quale si fa fuoco, che da principio deve essere un poco forte, poi si diminuisce in modo che sia tenue e viene rivoltato di tanto in tanto così che si asciughi senza guastarsi.

Per fare un grano di fili di zafferano secco si richiedono 14-15 fiori. Lo zafferano ha un suo particolare odore con un sapore amarognolo e aromatico, ha un colore rosso che tinge l'acqua e lo spirito di vino in giallo dorato. Se con l'acqua si cava dallo zafferano tutta la parte colorata gialla sul residuo si metta un poco di potassa e si lasci in macerazione per 24 ore, poi di nuovo si faccia infondere nell'acqua calda: si può così colorare la carta.

Per gli usi medici scegliere lo zafferano che abbia i seguenti caratteri: il colore deve essere carico, quasi rosso con poche punte bianche, gli steli un poco untuosi al tatto, pieghevoli e difficile da polverizzarsi, con un forte odore e sapore, leggeri e, se stropicciati fra le dita, lasciare un colore rosso carico.

Essendo una merce costosa, ci sono molti mezzi per adulterarlo e falsificarlo. Una delle falsificazioni più innocenti è di metterlo in cantina all'umido perché cresca di peso. Talvolta vengono mescolati petali di calendula, facilmente frodabile.

Lo zafferano più rinomato è quello dell'Aquila.

Uno degli utilizzi diffusi tra i Tedeschi e ancora radicati nel popolo era da parte delle donne per una maggiore fluidificazione del sangue; a Vienna le donne mestruate portavano sotto il mento un pannolino tinto con zafferano perché credevano che le aiutasse. I nostri droghieri non rilasciano lo zafferano a chiunque perché pare sia un potente abortivo.

Zenzero

La pianta è originaria dell'isola di Giava e delle adiacenti Indie orientali; gli Spagnoli l'hanno trasportata in America e l'hanno estesamente coltivata, specie in Giamaica, coltivazione poi estesa anche all'Europa. Il miglior zenzero però sembra essere quello che viene coste dell'Asia Malabar, e dal Bengala.

Ci sono due tipi di zenzero: quello bianco comune e lo zenzero volgare; lo zenzero fresco e appena tolto dalla terra è molle e se si vuole farlo seccare al sole germoglia e si guasta.

Alcuni autori raccontano che nelle Indie orientali si condisce lo zenzero bianco con lo zucchero e si spedisce poi in Europa; da noi si è voluto imitare questa confettura ma non si ottiene lo stesso risultato, perché si usa la radice secca che non ha lo stesso gusto di quella fresca.

LE PIANTE E GLI ELEMENTI CALDO E FREDDO

Esiste poi uno studio botanico che fa riferimento alla natura relativa agli elementi di caldo e freddo, che sono intrinseci di una pianta, e ci è sembrato interessante citarne le proprietà e caratteristiche di alcune.

Aglio

L'aglio ha il giusto calore: cresce dalla forza della rugiada e la sua crescita va dall'inizio della

notte fino a che inizia ad albeggiare. Deve essere mangiato crudo perché a cuocerlo diventa insipido. Il suo calore irrita molto il sangue dell'uomo intorno agli occhi, ma dopo essi ne risultano purificati; se ne deve mangiare con moderazione perché il sangue non ne sia eccessivamente riscaldato.

Basilico

Il basilico è freddo, ma se c'è una persona che ha la lingua paralizzata e non può parlare ci si metta sopra del basilico così riprenderà a parlare. E' utile anche per chi ha la febbre alta fare bollire del basilico con vino e miele; lo si filtra e se ne beva spesso a digiuno e dopo il pasto serale e la febbre scomparirà.

Oggi viene usato come antipiretico; come idromele si fa bollire erba fresca con miele, va schiumato e riposto ancora caldo in bottiglie.

Il basilico si usa anche come spezia per carne e insaccati, come erba verde nelle insalate e come tintura per impacchi e pennellature.

Finocchio

Il finocchio ha un piacevole calore e non è di natura secca né fredda. Se lo si mangia crudo non nuoce. Comunque lo si mangi rende allegro l'uomo e gli conferisce un piacevole calore e un buon sudore e favorisce la digestione.

Chi si nutre quotidianamente di finocchio riduce il muco cattivo e porta i suoi occhi a veder bene conferendo calore e forze. Se fanno male gli occhi e si vede male si macini del finocchio e i suoi semi, se ne prenda il succo con un po' di farina e se ne faccia una pasta da mettere sugli occhi, oppure porre i semi macinati nel bianco dell'uovo ben schiumato e quando si va a dormire lo si ponga sugli occhi come impacco.

Un altro modo per utilizzare il finocchio è di estrarre il succo fresco da mettere sulle palpebre con batuffolo per congiuntiviti; con il succo si può anche frizionare la zona intestinale e si ottiene un effetto vitalizzante che scaccia la malinconia.

Masticare i semi del finocchio fresco previene l'influenza. Per disturbi gastro-intestinali fare un infuso e bere due tazze al giorno.

Lavanda

La lavanda selvatica è calda e secca il suo calore è sano.

Chi fa bollire la lavanda nel vino o con miele e acqua e ne beve spesso mitiga i dolori al fegato ai polmoni e riceve beneficio in malattie quali l'asma.

Ancora oggi oltre ad essere usata per tenere lontani gli insetti nei sacchetti, può alleviare disturbi a polmoni e fegato facendo una bevanda con fiori freschi bolliti nel vino; aggiungere miele, schiumare il decotto e riporlo in bottigliette.

Liquirizia

La liquirizia è di calore moderato, procura all'uomo una voce chiara e rende mite il suo umore. Gli rischiaro gli occhi e ne ammorbidisce lo stomaco per la digestione, ma giova anche molto al malato psichico: chi ne mangia spesso si dice che scacci l'ira dal suo cervello.

Oggi viene fatto un cordiale che si ottiene cuocendo in acqua una miscela di liquirizia, finocchio, zucchero e miele per affezioni gastro-intestinali.

Melissa

La melissa è calda e chi la mangia ride volentieri perché il suo calore tocca la milza, il cuore e rallegra. Applicata esternamente è un buon mezzo contro nevralgie, stanchezza, emicrania. Se viene fatta cuocere diventa un ottimo rinfrescante.

Per gli occhi irritati si può fare un impacco da mettere sugli occhi: mettere la pianta fresca in acqua durante la notte, imbeverne una garza e porla sugli occhi.

Menta

La menta è calda e fredda e può essere mangiata con moderazione; se mangiata non giova all'uomo né gli nuoce troppo.

Se lo stomaco è appesantito da molte vivande e bevande e ci sono problemi di asma, mangiare spesso menta cruda o cotta con carne o in minestre, l'asma si attenua perché la mente raffredda le viscere grasse e calde e la sua carne, e così si riduce l'asma.

In genere l'erba fresca è impiegata come spezia soprattutto cotta con piatti di carne e pesce. Per ulcere agli occhi fare un impacco oculare pestando erba fresca da avvolgere in sacchetto di lino.

Ortica

L'ortica è molto calda, non giova affatto mangiarla cruda per la sua ruvidezza, ma quando germoglia fresca dalla terra cotta è utile perché depura lo stomaco.

Una curiosità: per la persona smemorata si pesti ortica, si aggiunga un po' di olio oliva e ci si unga il petto e le tempie tutte le sere; la smemoratazza diminuisce.

Salvia

La salvia è di natura calda e cresce sia per via del calore del sole che per l'umidità della terra; è utile per le linfe malate perché è secca.

Prezzemolo

Il prezzemolo è di natura forte e ha in sé più caldo che freddo; cresce dal vento e dall'umidità. E' meglio mangiarlo crudo piuttosto che cotto. Mangiato attenua le febbri, ma nello spirito dell'uomo produce serietà.

Per lo stomaco malato prendere prezzemolo, finocchio e saponaria e fare una salsa con aggiunta di burro che va cotta e mangiata spesso.

Per chi soffre di calcoli: mangiare del prezzemolo, aggiungere sassifraga e far bollire nel vino, filtrare attraverso un panno e berne la pozione.

BIBLIOGRAFIA

Per lo studio inerente alle singole piante, la catalogazione storia e la raccolta delle leggende e delle varie storie ci siamo avvalsi dello studio dei seguenti testi:

A cura di Venturi Ferraiolo Massimo, *Fonti e tradizioni del giardino dei semplici della scuola medica salernitana* ed. Università degli Studi di Salerno e Politecnico di Messina, 1995

Martinis Bruno, *I fiori degli dei*, 1999

Malvezzi Anna Maria, *Proprietà e leggende di fiori e piante universali*, 1973

Treben Maria, *La salute nella farmacia del Signore*

Varrò Adalberto, *Le piante medicinali*, Università Milano, 1946 (*)

Sangiorgio Paolo, *Istoria delle piante medicate*, 1809

Breindl Ellen, *Autobiografia di Ildegarda erborista di Dio*, 1989

(*) L'opera di Varrò ha avuto una larga diffusione in Ungheria dove assai più che da noi è frequente e popolare l'uso di ricorrere ai semplici rimedi vegetali che la natura mette a portata di mano di ognuno. Il libro raccoglie usi e tradizioni della medicina popolare. Il fine è di rendere edotti il pubblico medio delle possibilità di impiego nella terapia domestica delle principali piante medicinali il cui uso non sia pericoloso.