

Ferdinando Alaimo

ERBARIO DELLA SALUTE

Guida alla raccolta e all'utilizzo delle 40 erbe medicinali più efficaci, con consigli pratici per la cura dell'uomo, degli animali e delle piante.

I MANUALI ILLUSTRATI

Terra Nuova
EDIZIONI

40 FOTO
27 DISEGNI

Introduzione

Nel 1854 uno sciamano pellerossa della tribù dei Duwamish inviò al governo degli Stati Uniti una lettera con la quale rispondeva in questo modo alla proposta del presidente Franklin Pierce di acquistare le terre abitate dalla sua gente:

“Come potete comperare o vendere il cielo, il calore della terra? L’idea per noi è strana. Se non possediamo la freschezza dell’aria, lo scintillio dell’acqua, come potete comperarli? Ogni parte di questa terra è sacra per il mio popolo. Ogni ago di pino che brilla, ogni spiaggia sabbiosa, ogni vapore nelle scure foreste, ogni radura e ronzio di insetto è sacro nella memoria e nell’esperienza del mio popolo. La linfa che scorre attraverso gli alberi porta i ricordi degli uomini... Noi siamo parte della terra ed essa è parte di noi... Qualsiasi cosa accade alla terra accade ai figli della terra... Questo noi sappiamo. Tutte le cose sono collegate come il sangue che unisce una famiglia”.

Il 10 dicembre del 1997 una ragazza americana, Julia Hill, si arrampicò sulla “Luna”, una sequoia vecchia di 500 anni e alta 67 metri; rimase lì, tra i suoi rami, senza mai scendere, per due anni e una settimana, pur di salvarla, insieme al bosco di sequoie che la circondava, dalle motoseghe di una industria del legno.

Sia le parole dello sciamano che l’atto di Julia Hill ci comunicano con grande potenza espressiva tutta una gamma di sentimenti ed emozioni basilari,

come quelli che hanno a che fare con l’amore per la vita, per la Madre Terra.

Questo libro è idealmente dedicato a loro, al vecchio stregone e alla giovane ambientalista, mi auguro che qualcosa dei sentimenti e dei valori che ne hanno ispirato parole ed atti, animi anche questo scritto e possa essere comunicato al lettore durante la breve passeggiata tra le erbe di questa raccolta cui lo invitiamo.

È interessante notare che nel caso dell’impresa vittoriosa della giovane californiana, sentimenti ed emozioni sono stati veicolati attraverso un simbolo: una sequoia, un grande albero, un archetipo planetario come l’Albero della Vita profondamente impresso nella nostra psiche. Quella di Julia Hill è un’impresa che per la sua potenza simbolica, evocativa e comunicativa è diventata l’emblema del primo movimento ambientalista di diffusione planetaria, quello del “popolo di Seattle”; altrimenti sarebbe finita solo nel Guinness dei primati. È un’impresa che costituisce un ottimo esempio di intelligenza emotiva e di intelligenza simbolica; esempio che cercheremo di seguire in questo libro per stabilire con le piante medicinali raccolte un rapporto che non sia puramente strumentale e intellettuale, cercheremo di entrare in empatia con loro, di comunicare con la loro “anima” e ci serviremo per questo della potenza evocativa del simbolo e del mito, poiché è attraverso la sua narrazione che il simbolo si dispiega.

Macrocosmo – microcosmo

Antichi erboristi e sciamani ci hanno tramandato l'idea che le piante medicinali non sono cose, ma esseri vitali dotati perciò di un certo psichismo, in qualche modo animati. Questa intuizione è stata recentemente confermata scientificamente dalla neurobiologia vegetale, una nuovissima scienza, che ha scoperto che le piante sono provviste di una qualche attività cerebrale, che una piccolissima porzione delle loro radici raccoglie informazioni dal resto della pianta e che in base a queste calcola la miglior strategia di sopravvivenza e ne tiene memoria. Grazie ad esperimenti di laboratorio si è anche capito che ci sono piante più o meno intelligenti e che, in determinate condizioni, esercitano perfino cure parentali.

Antichi erboristi e sciamani, avevano già intuito che le piante non sono meri contenitori di principi attivi, ma esseri, anzi essenze (così si continuano a chiamare in agraria le specie arboree), manifestazioni vitali e animate dell'Essere. Infatti le percepivano come emanazioni delle grandi forze che animano il cosmo, dei suoi astri; incarnazioni vegetali degli antichi dei. Manifestazioni fra le più semplici di quelle forze elementari i cui intrecci si fanno più complessi nel regno animale. Per gli antichi erboristi, il "giardino dei semplici", così chiamavano le piante medicinali, era il giardino degli dei. La Rosa, vellutata e dall'aroma voluttuoso era per loro, in maniera evidente, e forse continua ad esserlo anche per noi, una figlia di Venere, mentre l'*Urtica urens*, un'aggressiva e bruciante figlia del focoso Marte.

Impararono così a riconoscerne, attraverso le porte della percezione, le diverse qualità, i temperamenti, gli umori: quali erano gli dei che le animavano e

utilizzavano la forza di questo psichismo per le loro pozioni. Delinearono così per ognuna di esse una sorta di carattere, di "personalità" e ce ne hanno narrato nei miti.

L'erboristeria alchemica, sulla base del paradigma ermetico: "ciò che sta in basso è come ciò che sta in alto e ciò che sta in alto è come ciò che sta in basso per compiere i miracoli della realtà che è Uno", ha formalizzato meglio queste intuizioni in una sorta di erboristeria planetaria.

Qui i pianeti, "in alto", sono individuati astrologicamente come funzioni, vale a dire come materializzazioni cosmiche di quelle forze che il mondo greco-romano ha chiamato con i nomi degli antichi dei, e le piante, "in basso", come incarnazioni vegetali delle medesime.

Così, ad esempio, quando il sole, nel suo moto apparente, doppia l'equinozio di primavera energizzando il quadrante dell'Ariete, Marte, pianeta governatore di questo segno e antico dio di quella vitalità prorompente ed aggressiva che si celebra a primavera, esercita queste sue funzioni sul nostro pianeta. A questa funzione marziana si deve innanzitutto la "guerra" alla stasi invernale, si deve al suo fuoco vitale il riemergere sulla terra dei fili d'erba e dei nuovi virgulti; la magia verde del suo manto vegetale.

Alcune piante, ad esempio l'ortica o il peperoncino, saranno più di altre segnate da questo fuoco e quindi distinte come piante "marziane" rispetto ad altre caratterizzate da funzioni solari o lunari, oppure venusiane, saturnine ecc.

In base al medesimo paradigma olistico ritroveremo le stesse funzioni animare ogni organismo, anche il nostro. Così, ad esempio, saranno funzioni dovute

al fuoco di Marte, “pianeta rosso” e maschile, quelle che presiederanno alla circolazione del sangue arterioso o alla produzione di ormoni sessuali come il testosterone.

Dal punto di vista di questa erboristeria planetaria sarà allora evidente che nel caso di squilibrio delle suddette funzioni marziane, nel caso ad esempio di un organismo affetto da “stasi invernale”, potremo ricorrere ai benefici di una pianta particolarmente segnata da quelle funzioni, una pianta marziana, per restituire fuoco, tono e vitalità, “primavera” somatica e psichica al nostro malato.

“Tutte le cose sono piene di dei”, così secondo Talete, una delle più antiche menti geometriche della filosofia greca; una geometria che tendeva ad iscrivere il micro nel macro e viceversa, che aspirava ad una misura del cosmo, che cercava di coglierne la continuità malgrado l'apparente discontinuità dei suoi fenomeni.

L'astrologia è uno dei più antichi strumenti elaborati al servizio di questa visione; uno strumento di cui sovente ci serviremo per entrare in empatia con i “semplici” del nostro giardino, per scoprire quella continuità tra noi e loro che solo all'interno di una visione olistica è possibile.

Se tutte le cose sono costellate di dei lo è anche il nostro corpo e quello delle piante; le diverse membra, organi e funzioni sono, da questo punto di vista, l'incarnazione di un corpo astrale costituito dalle costellazioni dello Zodiaco e dai pianeti del nostro sistema solare.

Questa corrispondenza astrale, per quanto riguarda il nostro corpo, è stata descritta e schematizzata nella cosiddetta “melotesia zodiacale” di cui riportiamo un'immagine.



Illustreremo brevemente questa immagine poiché nel corso della trattazione delle piante medicinali vi faremo spesso riferimento.

La testa, come si vede, spetta all'Ariete e, in particolare, il cervello primitivo con gli istinti innati legati alla sopravvivenza, come l'alimentazione, la lotta e l'accoppiamento. Inoltre rientrano sotto il suo governo il sangue e gli anticorpi ed i sensi della vista, dell'odorato e dell'udito.

Al Toro spetta la nuca e il collo, la bocca, la faringe e la laringe, l'alimentazione, la fertilità femminile e le ovaie.

I Gemelli governano spalle, scapole e braccia e inoltre gabbia toracica, respirazione ed albero respiratorio e, infine, il sistema nervoso periferico.

Il Cancro comprende la zona addominale con lo stomaco ed il tubo digerente fino al duodeno, il pancreas esocrino, l'apparato genitale femminile con i suoi cicli, la gestazione, il feto, le mammelle e l'allattamento.

Il Leone comprende la regione dorsale con il cuore, le coronarie e l'attività cardiocircolatoria.

Alla Vergine spetta la porzione inferiore dell'addome con l'intestino medio e l'appendice, il pancreas endocrino, l'assorbimento alimentare, il nervo vago ed il sistema nervoso autonomo a questo livello e relative somatizzazioni.

Alla Bilancia spetta la zona dorso lombare, i reni e l'attività renale con i relativi meccanismi omeostatici deputati al mantenimento dell'equilibrio acido-basico del PH.

Lo Scorpione governa le pelvi, la porzione inferiore dell'intestino dal colon all'ano, vescica e ureteri. Tutte le attività che concernono l'escrezione. Gli organi sessuali, il coito, la fecondazione maschile, la mestruazione ed il parto.

Al Sagittario spettano bacino, anche e cosce, relative articolazioni, muscoli e il nervo sciatico. Governa inoltre il fegato e relativi processi metabolici.

Il Capricorno sovrintende alle ginocchia e allo scheletro, a tutto ciò che riguarda il tessuto osseo, compresi i denti. Governa i processi di mineralizzazione, di emopoiesi, di coagulazione del sangue e di cicatrizzazione. Spetta a lui inoltre la bile e la cistifellea. L'Acquario sovrintende alle gambe ed alle caviglie, inoltre governa insieme al midollo spinale, alle cellule nervose ed alle loro connessioni, tutti i fenomeni di bioelettricità. Spetta anche a lui la circolazione venosa ed il sistema pressorio che condivide con il Leone.

Infine ai Pesci spettano i piedi, l'ipotalamo, la corteccia e la biochimica cerebrale, così come la memoria in genere, compresa quella cellulare fondamentale per il sistema immunitario.

I pianeti governatori di ognuno di questi segni attiveranno, contemporaneamente, le funzioni dei relativi settori.

Così, ad esempio, mentre il Sole, governatore del Leone e centro radiante del nostro sistema planetario, corrispondendo analogicamente al cuore, centro irradiante calore e vitalità del corpo, ne sosterrà le funzioni cardiocircolatorie, Marte, signore dell'Ariete, attiverà gli istinti alla lotta per la sopravvivenza ed all'accoppiamento tramite ormoni a lui analogicamente riconducibili come l'adrenalina ed il testosterone.

Sui temi qui appena accennati di astrologia medica esiste, comunque, per il lettore interessato ad approfondire l'argomento, un'ampia letteratura di cui riportiamo qualche titolo nella Bibliografia.

Antichi erboristi e sciamani ci hanno tramandato anche un'altra intuizione: che se in qualche modo

riusciamo a stabilire una comunicazione di tipo empatico con le piante medicinali di cui intendiamo servirci e le relative pozioni, se ne potenzieranno notevolmente gli effetti terapeutici. Anche questo è stato confermato dalle recenti ricerche scientifiche sull'“effetto placebo” e dalle nuove tendenze di terapia olistica e psicosomatica. I rituali sciamanici con i quali gli “uomini-medicina” usavano (ed usano ancora là dove sopravvive questa cultura) somministrare i loro rimedi, tendono ad attivare quegli stessi processi di auto guarigione di tipo neurale, endocrino e chimico che gli studi sull'effetto placebo stanno riscontrando.

In genere libri e corsi di erboristeria dicono alle piante chi sono. Qui ribalteremo questo punto di vista: cercheremo di stabilire un contatto empatico

con le piante in modo che siano loro a dirci chi sono, cercheremo di “fare anima” con loro, di recuperarle attraverso il nostro immaginario simbolico, di ascoltare quanto possono raccontarci tramite il mito ed il simbolo che incarnano. Sarà questo il nostro rito.

Durante la nostra passeggiata tra le erbe di questo libro, tenendo conto dei dati più recenti della ricerca scientifica nel campo della fitoterapia, così come delle qualità energetiche e del peculiare psichismo evidenziato dal mito e dal simbolo, cercheremo di delineare una sorta di “personalità” delle piante che incontreremo. Potremo trovare così, tra queste, le nostre piante “alleate”, quelle che intuiremo più in sintonia con noi; ed alla luce di questa comprensione impareremo anche a servircene praticamente.

Forse nessuna pianta meglio dell'Iperico si presta all'assunto e al metodo di questo libro: attraverso l'etimo del suo nome, il simbolo astrale che incarna e il mito che lo racconta, far sì che la pianta ci riveli il suo genio, le qualità energetiche e medicamentose che la contraddistinguono. *Uper eikone*, vale a dire oltre l'icona, al di là dell'immagine, è l'etimo greco dell'Iperico. L'icona che l'Iperico ci invita ad oltrepassare è quella della morte, un'immagine oscura che accompagna fatalmente l'uomo nel suo percorso vitale da quando si è accesa in lui la luce della coscienza. Questa immagine è la sua ombra e l'uomo è l'unico tra gli animali ad esserne consapevole. È il prezzo da pagare per il dono della pre-visione; il dono fatto agli umani da Pro-meteo, colui che "in anticipo" (pro) "pensa" (*metheos*), quando rubò per loro una scintilla del fuoco solare, quel barlume della sua luce che ne ha acceso la visione interiore.

Si deve a questo dono la capacità di pensare in anticipo, di prevedere l'effetto delle proprie azioni, di immaginarne la tecnica più efficace, e l'età della tecnica che stiamo vivendo, impregnata di quell'arrogante titanismo che la sospinge a oltrepassare le leggi della natura, ne è l'effetto.

Per questo misfatto, per averci contagiato del suo titanismo, il Titano Prometeo fu condannato dagli dei ad essere incatenato ad una roccia dove ogni giorno un'aquila, animale solare, sarebbe volata a mangiargli il fegato che, poi, nel corso della notte, si sa-

rebbe riformato. È un supplizio che segue il criterio del contrappasso: il tormento di Prometeo consiste innanzitutto nel prevedere l'immancabile arrivo dell'aquila che gli roderà il fegato, così come avviene per gli uomini che se lo rodono per la paura dell'immanicabile morte.

Dalle gocce di sangue cadute in terra dal fegato di Prometeo, narra la leggenda, è nato l'Iperico, una pianta erbacea ampiamente diffusa nei prati, negli incolti e lungo le strade di campagna, che fiorisce verso il solstizio d'estate, nei giorni più lunghi e assolati dell'anno e che, tradizionalmente e ritualmente, si raccoglie il 24 giugno, per la festa di San Giovanni. È un rituale che ne evidenzia le qualità solari e farmacodinamiche: l'Iperico è una pianta foto-sensibilizzante ma, contemporaneamente, il "sangue di Prometeo", una sostanza color rubino raccolta in minutissime vescicole di cui la pianta è ricca, cura ustioni solari, bruciature, abrasioni e ferite della pelle, ripristinandone i tessuti, con una efficacia ed una velocità a volte pari a quella narrata dal mito.

Agisce inoltre favorevolmente sul fegato in caso di congestioni epatiche e, infine, se l'icona della morte oscura con la sua ombra la luce della nostra visione, l'Iperico ci aiuta ad andare oltre quella immagine, a non farne deprimere la nostra vitalità. La notorietà di questa pianta si deve infatti, recentemente, soprattutto a queste virtù antidepressive evidenziate anche dalle moderne analisi di laboratorio.

Iperico

Hypericum perforatum



Famiglia: Guttifere

Simbologia planetaria: Sole

Parti utili: le sommità fiorite.

Tempo balsamico: le parti utili si raccolgono in giugno-luglio, prima che i fiori appassiscano.

Principali costituenti: olio essenziale, flavonoidi, rutina, quercetina, ipericina, iperina, iperforina tannini, vitamina C, carotene, sostanze antibatteriche ecc.

Proprietà medicamentose: cicatrizzanti, riepitelizzanti, antiinfiammatorie, antisettiche, decongestionanti epatiche, digestive, antispasmodiche, sedative, antidepressive.

Impiego terapeutico: ustioni, ulcere della pelle, abrasioni e piaghe di vario tipo, reumatismi. (Uso esterno). Stati depressivi e ansiosi, enuresi infantile, nevralgie, crampi e tensioni muscolari, dolori mestruali, cistiti, epatopatie e congestioni epatiche, bronchiti. (Uso interno).

COME SI USA

Per uso esterno si utilizza prevalentemente "l'olio di Iperico". Per la sua preparazione, che si ottiene esponendo per due-tre settimane al sole un barattolo di vetro pieno di fiori di Iperico aggiungendovi, fino a copertura dei fiori, dell'olio extravergine d'oliva, vedi anche a pag. 154. Per uso interno la tintura (più indicata per gli stati depressivi) fino a 30-40 gocce due-tre volte al dì o l'infuso: 10 g di sommità fiorite in mezzo litro d'acqua, 2-3 tazze al giorno.

Uso veterinario: l'olio di Iperico si può applicare esternamente su pelli squamose e secche e come cicatrizzante per qualsiasi tipo di ferita o piaga.

Precauzioni: non associare l'Iperico ad anticoncezionali ed antidepressivi. Se ne sconsiglia l'uso in gravidanza e alle donne che allattano. Inoltre può interferire con l'azione di altri farmaci diminuendone l'efficacia. L'Iperico è foto-sensibilizzante a dosi molto alte, comunque è preferibile durante la cura evitare forti e prolungate insolazioni.



Ferdinando Alaimo, dopo aver conseguito la laurea in filosofia presso l'Università di Roma, si è diplomato in erboristeria presso l'Università di Urbino e in fitoterapia presso la sezione italiana della School of Herbal Medicine and Phytotherapy del National Institute of Medicalists (Gran Bretagna).

Conduce da diversi anni in Italia e in Svizzera seminari sulle piante medicinali nel contesto della mitologia e dell'astrologia. Collaboratore del mensile *Terra Nuova*, ha pubblicato nel 1995, insieme a Mario Montano, *Tarot-Spiegel Deiner Gesundheit* (Urania Verlags AG), nel 2001 *Le erbe delle stelle* (Il Punto d'Incontro) e nel 2007 *Erboristeria planetaria* (Hermes).

ferdinando.alaimo@libero.it

www.terranuovaedizioni.it

Ferdinando Alaimo

ERBARIO DELLA SALUTE

Una rassegna accurata delle 40 piante medicinali più efficaci del nostro clima, che tutti possono raccogliere e utilizzare.

L'autore, con una lunga pratica in erboristeria, conduce per mano il lettore alla scoperta delle qualità curative ed energetiche di queste nostre preziose "alleate", illustrandone non solo l'impiego terapeutico, ma anche l'utilizzo nella difesa delle piante da appartamento e da orto, e nella cura degli animali domestici.

Per ogni singola pianta, il libro riporta una scheda dettagliata, corredata di foto e disegni, dove oltre alle indicazioni utili per facilitare il riconoscimento delle singole specie, sono illustrate le modalità e i tempi di raccolta, l'impiego e le forme di preparazione (infusi, decotti, tinture madri e oleoliti).

ISBN 978-88-88819-54-9



9 788888 819549

€ 14,00