

Le piante per l'inverno

Il punto di vista della nostra
tradizione sull'impiego di erbe
durante la stagione fredda.





Proviamo ad accostarci alle piante con la sapienza dei nostri avi, dimenticata con troppa disinvoltura. La loro dottrina era basata sulla teoria dei quattro elementi, valida ancora oggi.

Matteo Politi

Arriva la stagione fredda e oscura. Comincia proprio quando il sole rimane in cielo per il tempo più breve di tutto l'anno. È il giorno del solstizio d'inverno, un passaggio chiave nei ritmi della natura, che da sempre coinvolge anche gli umani in quanto parte di essa. Ripetiamo rituali antichi travestendoli di nuovo. Illuminiamo le case, le piazze e intere città; incendiamo fuochi rumorosi e colorati in quei pazzi giorni di festa del periodo natalizio,

quando tanto debole è il sole in cielo. Tutte le nostre baldorie moderne giù in terra, sono echi di sostegno al sole lassù nel cielo. Echi appunto, che provengono dal passato di una società che viveva più in armonia della nostra coi ritmi della natura. Giù in terra si festeggiava la nascita del nuovo sole, che dopo il solstizio d'inverno tornava a crescere prolungando la sua permanenza in cielo. E quale miglior modo di farlo se non accendendo fuochi in terra? Per empatia, anche il fuoco del cielo se ne gioverà!

Pro memoria

Le nostre proposte per contrastare il freddo e l'oscurità

Eucalipto, Pino Mugo, Larice e Abete

✓ **Contributo:**
Contro le malattie da raffreddamento

✓ **Come?**
Dispersione ambientale, suffumigi, inalazione di vapori, spray nasale

Melissa, Cannella, Chiodi di Garofano e Zenzero

✓ **Contributo:**
Contro malattie da raffreddamento e disturbi digestivi

✓ **Come?**
Tisane

Rosmarino, Menta piperita, Basilico

✓ **Contributo:**
Fatica mentale, disturbi della memoria, blues invernale

✓ **Come?**
Inalazione dell'aroma

Pepe, Curcuma, Cumino, Senape, Peperoncino, Aglio, Origano, Timo e Maggiorana

✓ **Contributo:**
Contrasto al freddo e alle sue conseguenze psicofisiche

✓ **Come?**
In zuppe, minestre, insalate

I principi eterni della Medicina Tradizionale Mediterranea

● La Medicina Tradizionale Mediterranea (MTM)

ha origine nell'antica Grecia anche in seguito a forti scambi culturali con la civiltà egizia a partire dal VII-VI secolo a.C. Gli autori di riferimento della MTM sono principalmente Ippocrate (V-IV secolo a.C.) e Galeno (II-III secolo d.C.), sebbene molti altri autori tra cui Dioscoride, Celso, Plinio il vecchio, e in seguito Avicenna, abbiano contribuito al consolidamento di questo sapere medico.

● Secondo questa dottrina, i fenomeni naturali

sono governati da quattro qualità: caldo, freddo, secco e umido. Da queste quattro qualità hanno luogo, come enunciato dalla teoria formulata da Empedocle, contemporaneo di Ippocrate, i quattro elementi, ovvero: fuoco (caldo e secco); aria (calda e umida); acqua (fredda e umida) e terra (fredda e secca). Nel corpo umano, i quattro elementi si manifestano come quattro Umori (rispettivamente bile gialla, sangue, flemma e melanconia), che non sono altro che l'essenza dei processi vitali.

● L'interpretazione delle proprietà medicinali delle piante e dell'origine e conseguente trattamento delle malattie umane secondo i parametri della MTM è rimasta in voga fino al Seicento, per esser poi gradatamente sostituita a favore della visione scientifica moderna che ha portato all'avvento della Biomedicina. Pensiamo, però, che la visione antica meriti di essere riscoperta.

*Per saperne di più:
L. Giannelli, Medicina Tradizionale Mediterranea, Tecniche Nuove Edizioni.*



Piante nell'aria, balsami per l'apparato respiratorio

Ragionando per analogia, portandosi il fuoco dentro, ci prenderemo cura di alcuni dei mali che possono arrivare con l'inverno. Questo, in termini erboristici, si traduce nell'assumere sostanze scaldanti, prime tra tutte quelle presenti negli oli essenziali. Queste sono in grado di sciogliere i ristagni liquidi a carico dell'apparato respiratorio come muchi e catarri, e risolvere tosse e raffreddori o alleviare sinusiti. Il fuoco, nella teoria dei quattro elementi che sta alla base del sistema medico tradizionale dell'area mediterranea,

è quello contrario all'acqua; scaldando, genera movimento, permettendo dunque di rimuovere i ristagni. Ecco che alcune essenze derivanti da piante come Eucalipto, Pino mugo, Larice e Abete, giovano direttamente all'apparato respiratorio grazie al loro effetto decongestionante e mucolitico.

Tra le forme meno aggressive per assumere tali sostanze si può optare per la loro diffusione negli ambienti chiusi che maggiormente frequentiamo; altrimenti, per inalazione diretta con suffumigi o bagni di vapore, fazzoletti imbibiti o formulazioni più moderne come spray nasali.



Altre erbe per respirare bene, ma sotto forma di tisana

Sempre secondo la medicina tradizionale mediterranea, la stagione invernale viene associata all'elemento "acqua", da cui ha origine, all'interno del corpo umano, il corrispondente "umore" denominato "flemma". È questo dunque, dei quattro umori fisiologici che hanno origine dalle trasformazioni dei cibi assunti, quello più a rischio di squilibrio nella stagione in questione. Il primo organo responsabile nella formazione della flemma è lo stomaco. Da qui la flemma verrà convogliata alla testa, secondo organo deputato alla raffinazione di questo umore, da dove poi, come accade in una fontana, l'acqua ca-

dendo bagnerà i vari organi a partire da bronchi e polmoni, poi cuore, fegato, reni ecc. Uno stomaco debole non è in grado di produrre una flemma sana, e questa risulterà densa, viscosa, o come dicevano gli antichi, perversa. Un utile effetto mucolitico e fluidificante a carico dell'apparato respiratorio lo si ottiene sostenendo il calore dello stomaco con piante aromatiche la cui azione risulta pronunciata e diretta su quest'organo; tra queste citiamo Melissa, Cannella, Chiodi di Garofano e Zenzero da assumere sotto forma di tisane.

Inalare aromi contro la depressione invernale

Divenire troppo flemmatici è un rischio che si può correre specialmente in inverno. Flemmatico è colui che sta calmo, pacato, è sempre accomodante, non prende posizioni rigide ma anzi si adegua alle circostanze; doti che possono risultare utili e positive, ma che tuttavia possono anche degenerare in pigrizia, inerzia, indifferenza, apatia, mancanza di iniziativa, astenia, inettitudine. Questo tipo di condizioni possono più facilmente apparire durante la stagione fredda, visto anche lo stile di vita più chiuso e sedentario. Perché la flemma non ristagni generando tali stati depressivi, si può prevedere di assumere alcune erbe che apportino un calore utile anche per quella parte più sottile e intangibile del nostro essere, detta anima o psiche a seconda di chi si prende cura di noi (anche se un tempo i due termini coincidevano!). Entrano in gioco allora altri tipi di oli essenziali; dalla fito-terapia si passa all'aroma-terapia, ed ecco che alcune essenze possono risultare utili per questo tipo di stasi e indifferenza emotiva. Risulta indicata quella di Rosmarino che stimola e fortifica l'intelletto, favorisce la memoria e mette di buon umore; quella di Menta piperita che tonifica il sistema nervoso e favorisce la concentrazione; quella di Basilico per le astenie nervose, che stimola la concentrazione e libera la testa da pensieri stagnanti.



www.laframediterranea.it 2 3

Iperico antidepressivo: un'importante precauzione



I preparati d'iperico ad azione antidepressiva hanno un'azione anche a carico del fegato interferendo sul metabolismo di altre sostanze sia sintetiche che naturali. Se ne

raccomanda l'utilizzo per via interna solo previo consiglio di esperti, come del resto sarebbe meglio fare per ogni tipo di trattamento erboristico.



La riscoperta dell'Iperico, la fiamma del solstizio

L'utilizzo delle erbe per la cura delle malattie è una pratica antica quanto l'umanità; da sempre a cavallo tra arte e scienza, da sempre in continua evoluzione. Dalla tradizione a volte arrivano informazioni ambigue, difficilmente comprensibili in termini moderni; si possono creare malintesi, perdere informazioni utili, ma anche scoprirne di nuove, magari per errore. Credo che, con quest'ultima modalità, si sia giunti a scoprire una nuova proprietà medicinale per una delle piante più caratteristiche dell'area mediterranea: l'Iperico. Preziosa erba dai molti nomi popolari e varie indicazioni terapeutiche, oggi presente sul mercato erboristico mondiale come rimedio antidepressivo da assumere per bocca tra i più proficui degli ultimi anni. Tradizionalmente raccolta al solstizio d'estate

quando il sole, fuoco del cielo, è al massimo delle forze, veniva utilizzata, tra l'altro, per "scacciare i diavoli" tenendola sotto braccio, o appesa alla porta di casa oppure vicino al letto. Nel

periodo della raccolta, se schiacciamo tra le dita un bocciolo floreale, queste si tingevano immediatamente di rosso rubino.

Quello è il segno evidente che il sole è stato accolto e ben trattenuto in questa pianta.

La gioia del Sole dentro il nostro corpo

Quel sole farà luce sulle nostre ombre, scacciando paure e sgomenti, introversioni e apatie; che siano queste determinate dai diavoli, dall'eccesso di flemma perversa, da livelli anomali di serotonina e da biochimiche squilibrate nelle sinapsi neuronali, poco importa, a mio parere. Ognuno è libero di credere quel che vuole (ma nessuno racconti la sua verità come fosse assoluta!). Ciò che mi ha fatto riflettere con questo ennesimo caso di erba panacea che stavolta ha coinvolto l'Iperico, tanto utile ai fatturati aziendali quanto poco alla crescita personale, è che un tempo questa pianta non veniva assunta per via orale mentre oggi sì. Come a dire: adesso i diavoli sono entrati dentro di noi, è da lì che vanno scac-



Un personaggio sorprendente nell'orto: il basilico

Il basilico è una pianta aromatica erbacea annuale, originaria dell'India, oggi coltivata in molti paesi del mondo a quasi esclusivo uso culinario. Ma è anche fonte di un olio essenziale ottenuto dalle sommità fiorite per distillazione in corrente di vapore della specie botanica *Ocimum basilicum*. Tra le

varie proprietà, l'essenza di basilico è un buon tonico per il sistema nervoso, cancella la stanchezza, stimola la concentrazione e la memoria e scaccia lo stress.

Il basilico è un tipico esempio di pianta multifunzionale, dagli usi culinari, medicinali e cosmetici.

Un'altra specie di basilico

detto "santo" (*Ocimum sanctum*) è un ingrediente molto noto nella medicina ayurvedica.

Anch'esso consigliato per il recupero da affaticamenti mentali, trova inoltre indicazione come immunostimolante, mucolitico e decongestionante.



La cucina mediterranea, ma anche le spezie importate dall'Oriente, sono ricche di fuoco "solare". Tradizionalmente è un po' come "mangiare" il Sole. Un'occasione da non perdere, soprattutto in inverno, quando l'eccesso di freddo e oscurità può causare squilibrio negli "umori" che sostengono il nostro corpo.

ciatil Comunque, assumere Iperico in pieno inverno, ad esempio in forma di capsule o tinteure, è come portarsi dentro la forza e la gioia del sole estivo.

Nella stagione fredda puntiamo sulle spezie di "fuoco"

La vicinanza della parola inverno con "interno" e "inferno" non può passare inosservata. In inverno molte piante, nel perdere le foglie, trasferiscono la loro vitalità all'interno della terra, nelle radici. Qua, il lavoro dei microrganismi del sottosuolo, esseri invisibili a cui forse un tempo erano attribuiti altri nomi tra cui gnomi, folletti, nani e quant'altro, nei loro processi trasformativi creano il calore necessario per la sopravvivenza della pianta. Molti animali vanno in letargo, ben riparati tra grotte e pertugi del terreno, dopo aver anch'essi interiorizzato il fuoco, o fatto scorta di "calorie" come si direbbe oggi. Gli umani moderni non sono da meno, sempre in cerca di luoghi chiusi e ben riscaldati e, se devono uscire che siano almeno ben coperti con abiti caldi! C'è poco da fare, le cose semplici, banali, addirittura ovvie, sono spesso le più appropriate: nella stagione fredda, cercare il caldo risana. E se torniamo alle cure naturali, possiamo aggiungere nella nostra dieta, magari a zuppe o brodi che già di per sé si consumano caldi, un pizzico in più di spezie tra cui Pepe, Curcuma, Cumino, oppure Senape, Peperoncino e Aglio, ma anche le aromatiche più tipiche del mediterraneo tra cui Origano, Timo e Maggiorana; tutti sa-

pori piccanti, acri e aromatici che sono l'indizio della presenza, in queste erbe, dell'elemento fuoco tanto utile e prezioso durante l'inverno.

Il buio in cielo evidenzia la luce interiore

Vorrei concludere con un suggerimento complementare a quanto appena accennato. Se durante l'inverno la natura si sottrae alla vita esteriore chiudendosi su se stessa in luoghi bui e riparati, e se davvero vogliamo rivolgerci ad essa per migliorare i nostri stili di vita, credo valga la pena considerare questa stagione come l'opportunità per un'indagine introspettiva, per conoscere interiormente le nostre parti oscure, imparando a negoziare e convivere con esse anziché rifiutarle ed eliminarle continuamente dal nostro quotidiano. Dunque, i sintomi invernali più tipici come raffreddori e influenze non andrebbero immediatamente rimossi, ma altrimenti assecondati e sfruttati nel processo di apprendimento.

Arriva il primo freddo e con esso un forte muco che ci ottunde i sensi, l'olfatto, il gusto, l'udito. Mentre tutti corrono agli impegni, rimaniamo a casa in silenzio. Non siamo affatto moribondi, e possiamo lucidamente soffermarci sulle esperienze fatte nei mesi precedenti, nei mesi di luce. Esperienze di luce che, scendendo dentro di noi, serviranno a illuminare i nostri angoli oscuri, ampliando i nostri margini di operatività nel mondo.