

mini corso di flora spontanea

**“le piante magiche e afrodisiache del nostro territorio”
(leggende, tradizioni, usi e cucina)**



PER INFORMAZIONI:
info@lerottedelmerlo.it
info@azimutclub.eu
339-5071545 (Andrea)



Le erbe nella tradizione medica europea

Il continente europeo è una terra di antichissime tradizioni mediche, magico-mediche e magiche, di una bellezza affascinante. Di fatto il nostro continente è stato teatro dell'incontro e della commistione di conoscenze e pratiche fitoterapeutiche provenienti dalla Grecia, attraverso Roma, dall'Egitto, dalla Scandinavia e soprattutto dalle popolazioni celtiche, ricche del bagaglio di sapienza dei Druidi. E' interessante notare che in Egitto, accanto alla medicina ufficiale, esisteva una medicina praticata dalle donne delle erbe, che caratterizzarono la storia antica un po' dappertutto, sottolineando la connessione tra la donna e la Dea Madre attraverso la natura. Certamente molte di quelle conoscenze erano corrette dal punto di vista erboristico e molte altre lo erano dal punto di vista psicologico: infatti, non possiamo negare ai nostri antichi antenati i riscontri positivi dell'effetto placebo di alcuni dei loro rimedi; inoltre non si può dimenticare la potenza di suggestione dei rituali che spesso accompagnano la terapia. Il rituale aumenta il bagaglio di fiducia e instilla nel paziente la certezza della guarigione, stimolando efficacemente il sistema immunitario. Sta di fatto che con la medicina delle erbe, con o senza corollari magici, in vigore in Europa dall'inizio della nostra era fino alle soglie del XX sec., il continente si è andato sempre più popolando, il che significa che le nascite e le guarigioni erano più numerose delle morti e pertanto quel tipo di medicina, in una certa misura funzionava. Quando parliamo di erbe della nonna, parliamo delle nostre tradizioni mediche popolari, di grande aiuto e sostegno soprattutto alle popolazioni più povere, che spesso non avevano neanche la possibilità di chiamare il medico, e soprattutto ricordare tutte quelle donne, esperte di erbe e di pozioni medicinali, le cui ricette venivano tramandate oralmente di madre in figlia: in quelle ricette, la tradizione antica, con i suoi ritmi, i suoi tempi e i suoi riti, è stata interpretata, per un lungo periodo, come stregoneria, e le poverette hanno dovuto pagare col rogo il semplice fatto di essere eredi di un'antica cultura che appariva scomoda e incomprensibile nei tempi oscuri dell'inquisizione. Sarebbe incredibilmente lungo elencare le piante che per qualche ragione sono entrate nel corso dei secoli nell'erbario un po' medico e un po' magico della nostra tradizione; anzi si può affermare che tutti i vegetali potrebbero trovarvi una collocazione perchè ognuno partecipa, per una certa parte anche piccola, alle concezioni cosmogoniche e naturalistiche degli antichi. I sacerdoti degli antichi popoli celti, i Druidi, costituivano, ai tempi di Cesare, una delle principali classi della società in Irlanda, Britannia e Gallia. Suddivisi in Druidi vati (o indovini), e bardi, i druidi si occupavano della raccolta del vischio, assistevano ai sacrifici, presiedevano alle cerimonie religiose ed esercitavano anche funzioni giudiziarie, di educatori e di medici. Essi possedevano una profonda conoscenza della natura, soprattutto in campo vegetale: questo li portava a fare uso di molte piante medicinali, tra cui il trifoglio, la verbena, la primula e molte altre. Ma le ricette dei loro infusi non sono giunte fino a noi se non tramite una tradizione popolare tramandata oralmente. Molti aspetti delle concezioni dei druidi si ritrovano in molte culture: per esempio la sacralità di varie piante tra cui il tasso, il frassino, il nocciolo, e soprattutto la quercia, considerata come l'albero del bene e del male e quindi della conoscenza. A partire dal 400 a.c. avevano cominciato a giungere in Italia tribù di Barbari celti attraverso le Alpi e, in seguito la penetrazione continuò più o meno sensibilmente su tutto il territorio, e le conoscenze erboristiche di questo popolo si diffusero anche in Italia, sovrapponendosi ed interagendo con quelle locali. I druidi erano abili nel riconoscere le virtù medicinali delle piante, ed erano riusciti ad identificare un insieme di rimedi con cui trattare, con buoni risultati, la maggior parte delle malattie e delle infermità di quel tempo. Le piante medicinali che utilizzavano, sono state tramandate fino a noi dalla medicina popolare, e sono tuttora presenti allo stato spontaneo sul territorio.

Le erbe di San Giovanni

Tra le antiche tradizioni italiane legate alla terra e all'uso delle erbe c'è in primo piano la tradizione della Notte di S. Giovanni, festa di mezza estate, che ricorre pochi giorni dopo il solstizio d'estate. Tale giorno era considerato sacro nelle tradizioni precristiane ed ancora oggi viene celebrato dalla religiosità popolare con una festa che cade qualche giorno dopo il solstizio, il 24 giugno, quando nel calendario liturgico della Chiesa latina si ricorda la natività di San Giovanni Battista. Tutte le leggende si basano su di un evento che accade nel cielo: il 24 giugno il sole, che ha appena superato il punto del solstizio, comincia a decrescere, sia pure impercettibilmente, sull'orizzonte: insomma, noi crediamo che cominci l'estate, ma in realtà, da quel momento in poi, il sole comincia a calare, per dissolversi, alla fine della sua corsa verso il basso, nelle brume invernali. Sarà all'altro solstizio, quello invernale, che in realtà l'inverno, raggiunta la più lunga delle sue notti, comincerà a decrescere, per lasciar posto all'estate. E' così che avviene, da millenni, la corsa delle stagioni. Nella festa di San Giovanni convergono i riti indoeuropei e celtici esaltanti i poteri della luce e del fuoco, delle acque e della terra feconda di erbe, di messi e di fiori. Tali riti antichi permangono, differenziandosi in varie forme, nell'arco di duemila anni, benché la Chiesa ostinatamente abbia tentato di sradicarli, o perlomeno di renderli meno incompatibili con la solennità. Molte sono le usanze regionali italiane legate alla Notte di S. Giovanni: nelle campagne l'attesa del sorgere del sole era propiziata dai falò accesi sulle colline e sui monti, poiché da sempre, con il fuoco, si mettono in fuga le tenebre e con esse gli spiriti maligni, le streghe e i demoni vaganti nel cielo. Attorno ai fuochi si danzava e si cantava, e nella notte magica avvenivano prodigi: le acque trovavano voci e parole cristalline, le fiamme disegnavano nell'aria scura promesse d'amore e di

fortuna, il Male si dissolveva sconfitto dalla stessa forza di cui subiva alla fine la condanna la feroce Erodiade, la regina maledetta che ebbe in dono il capo mozzo del Battista. Nella veglia, tra la notte e l'alba, i fiori bagnati di rugiada brillavano come segnali; allo spuntare del sole si sceglievano e raccoglievano in mazzi per essere benedetti in chiesa dal sacerdote. Bagnarsi nella rugiada o lavarsene almeno gli occhi al ritorno della luce era per i fedeli cristiani un gesto di purificazione prima di partecipare ai riti in chiesa. Non bisogna comunque sottovalutare il sapore magico legato a questa festività, in cui la devozione cristiana verso l'apostolo più amato da Gesù si mescola con una tradizione magica ben più antica, secondo la quale in quel giorno era particolarmente facile formulare pronostici per il futuro. Invece la notte che precedeva il 24 giugno era di rito il ritrovo delle streghe sotto i rami di un grande noce, mentre il giorno di S. Giovanni era il più adatto alla raccolta delle noci ancora immature per preparare il nocino. Dal punto di vista della tradizione erboristica molte sono le erbe solstiziali, erbe benefiche e medicine medievali per curare il corpo ed evitare il malocchio, per proteggere la casa e gli animali; sono dunque le erbe di S. Giovanni. Le erbe raccolte in questa notte hanno un potere particolare, sono in grado di scacciare ogni malattia e tutte le loro proprietà sono esaltate; c'erano erbe per risolvere questioni amorose, ma c'erano anche le piante della saggezza. Piante speciali, rarissime in grado di donare a chi le avesse colte proprio nella notte del santo, chiaroveggenza e invisibilità. In quel caso, chi fosse riuscito a reperire la magica pianta nel bosco, dopo averla colta sarebbe stato inondato da una luce meravigliosa, poi si sarebbe sentito chiamare dalla voce di un proprio caro, un meccanismo attivato dal demonio per evitare di cedere il potere magico della pianta. Solo chi fosse riuscito a resistere alla chiamata, e non si fosse girato, avrebbe acquisito l'incredibile potere. Le più ricercate erano però le piante della buona salute, erbe in grado di donare forza e benessere a chi le avesse assunte. Con alcune di queste veniva fatta un'acqua, che una volta benedetta da un prete, sarebbe stata di buon augurio. Le erbe più note da raccogliere nella notte di S. Giovanni sono: l'iperico, l'artemisia, la verbena, il ribes rosso, il vischio, il sambuco, la mentuccia, l'aglio, la cipolla, la lavanda, il biancospino, la ruta, il corbezzolo e il rosmarino.

Erbe e magia

San Tommaso d'Aquino, nella sua Fisica razionale (lezione XLV), così affermava "si possono dare due definizioni di pianta: l'una descrittiva, l'altra filosofica; la prima quale appare ai sensi, la seconda ne determina la vera essenza. Sempre nello stesso trattato, dove alle piante sono dedicate altre abbondanti disquisizioni, proseguiva dicendo che "la pianta occupa il primo gradino nella scala degli esseri viventi, intendendo come vivente tutto ciò che è dotato di movimento e quindi definibile come animato (termine già utilizzato da Aristotele)". Gli negava però la sensibilità, qualità che oggi alcuni scienziati alternativi le riconoscono senza alcuna ombra di dubbio. E' però sufficiente riflettere sul prezioso attributo di "animata" per comprendere la vera essenza di ogni pianta, per prendere coscienza (come ipotizzavano gli occultisti) che ognuna è percorsa da una particolare energia, espressa da micro vibrazioni dotate di specifiche lunghezze d'onda, capace di influenzare i corpi circostanti. Ecco la sua vera forza, il suo potere segreto; qui il mistero si infittisce e già si potrebbe parlare di "Magia". Ma riprendiamo in mano il nostro vocabolario per leggere la definizione di magia "la magia è l'arte di dominare le forze occulte della natura e di sottoporle al nostro volere". Per far ciò l'uomo si è sempre avvalso delle ritualità, cioè di cerimonie in cui era necessario l'uso di sostanze dotate di elevata energia; fra queste le più utilizzate sono sempre state le piante. Ecco allora spiegato il secondo arcano, chiarificato debitamente perché erbe e magia sono e sono sempre state così in stretta connessione. La magia non è però solo un'arte, è anche scienza, religione, filosofia; l'uso delle piante e delle erbe era ed è ancor oggi gestito non solo dai maghi ma anche dai guaritori, dai sacerdoti, dagli ultimi stregoni o da comuni mortali iniziati ai saperi esoterici. Dovrei allora parlarvi diffusamente dei miti e dei riti delle antiche civiltà, illustrando le residue fenomenologie tradizionali ancor vive nel popolo; ricordarvi l'utilizzo di alcune erbe tossiche care alle streghe, informarvi sugli afrodisiaci e sulle piante che permettono di spiccare il volo (viaggi fuori dal corpo). Dovrei elencare alcune pratiche curative ascrivibili alla sfera del magico, incluse nella medicina tradizionale, nelle medicine alternative o nelle medicine etniche. Soffermarmi in particolare sullo specifico uso di alcune erbe, che i maghi d'oggi (discepoli dell'alta magia rituale) utilizzano per contrastare esorcismi, fatture e malocchi, per curare i più svariati malanni, per risolvere i problemi sentimentali dei clienti più creduloni.

Le erbe dell'amore

Col nome di afrodisiaci, termine che deriva da “Afrodite” la dea dell’amore, vengono chiamate tutte le erbe che possono influenzare la complessa fenomenologia dell’amore. Ma non facciamo, di tutte le erbe un fascio, necessari sono alcuni distinguo, intervenendo ogni erba in modo specifico ed in tempi diversi. Potremmo dire a grandi linee che esistono erbe che facilitano il fenomeno amoroso ed altre che interagiscono con le sue dinamiche. Fra le prime potremmo mettere quelle utilizzate in cucina per rendere certe pietanze, già riconosciute come afrodisiache (fra i pesci i molluschi e fra le carni la selvaggina), ancora più stimolanti o quelle utilizzate in qualche preludio della prassi amatoria come il bagno, il massaggio e le odorose fumigazioni dell’ambiente. Fra le seconde è invece necessario distinguere quelle che fungono da tonici generali e quelle che operano come veri e propri stimolanti dell’attività sessuale, con effetti però spesso controversi e con farmacodinamiche per lo più sconosciute.

Tra gli afrodisiaci, le erbe utilizzate in cucina sono sicuramente le piante più note, perché spesso utilizzate non a questo scopo ma per insaporire le vivande: l’aglio, il timo, l’origano, il pepe, la senape, lo zenzero, i chiodi di garofano e la noce moscata; meno conosciute non come piante ma come erbe dell’amore sono invece il ginepro, il mirto, la menta, il coriandolo, il cerfoglio, lo zafferano. Per le fasi prodromiche della pratica amatoria primeggia una categoria di erbe ancora assai note, è quella delle piante aromatiche ricche di essenze odorose; erbe che appartengono soprattutto alla famiglia delle Labiate. Per bagni odorosi e tonicizzanti, per massaggi e unzioni con oli pregiati, per profumare la dimora che dovrebbe divenire il tempio dell’amore, utilizzate sono: la lavanda, la verbena, il gelsomino, le zagare e il rosmarino e molte altre.

Veniamo ora a considerare le piante, che più propriamente meritano il nome di afrodisiaco, quelle che, come vi dicevo, vanno più direttamente ad incidere sull’attività sessuale mediante due strade. La prima è la corroborazione del corpo ottenibile con l’ ingestione di sostanze non pericolose (come invece si sono dimostrati gli anabolizzanti o gli stimolanti anfetaminici), ma di sostanze adattogene (termine recentemente introdotto in fitoterapia), cioè di erbe che possiedono principi capaci di rendere il nostro corpo più resistente allo stress. Capostipite di questa nuova classe è il Ginseng, ma anche noi ne possediamo una casalinga con le stesse proprietà: *Rodiola rosa*. La seconda è l’accentuazione del desiderio ed il miglioramento delle prestazioni sessuali, due risultati che si ottengono artificialmente sempre con grande difficoltà, perché ogni attività sessuale è mediata non solo dal corpo ma anche dalla psiche; qualcuno dice dallo spirito, ricordando l’amore, il sentimento più difficile da definirsi, l’amore vero..... A questa considerazione si aggiunga che l’attrazione sessuale è mediata da un biochimismo squisitamente epidermico, che sino ad oggi l’utilizzo di farmaci non è riuscito a modificare, e che l’azione della più potente sostanza afrodisiaca naturale è risultata di gran lunga inferiore a quella della famosa pillola azzurra (*Viagra*), prodotto di sintesi. Ma non affliggiamoci è stendiamo un accurato elenco di afrodisiaci vegetali, suddividendoli in storici, attivi ma dannosi, moderatamente attivi. Gli storici sono quelle erbe a cui la tradizione ha sempre attribuito proprietà afrodisiache, perché ravvisava nella loro morfologia totale o parziale (spesso le radici) una somiglianza con gli organi genitali, ad esempio l’orchidea e la mandragola; a queste vanno aggiunti anche alcuni frutti (che non possono essere dimenticati), quali il melograno e la mela, indiscusso frutto del peccato. Gli attivi dannosi sono quelle che contengono sostanze che ci danneggiano profondamente; mi riferisco ad alcune specie di Solanacee usate anche a scopo magico per la realizzazione di filtri d’amore (stramonio, belladonna ecc.) e a quelle che noi chiamiamo comunemente droghe (papavero sonnifero, canapa, coca, ovulo malefico ed altri funghi psichedelici), piante che esercitano la loro attività afrodisiaca non tanto perché eccitano, quanto perché disinibiscono. La sessualità si esprime naturalmente, non ha bisogno di molti stimoli; se non si manifesta (patologie sessuali) è perché è bloccata.

Alcuni esempi:

Erba da porri – *Chelidonium majus*

Proprietà: il lattice che sgorga dalla pianta fresca spezzata è caustico sulla pelle e viene comunemente impiegato per la cura di porri e vesciche, è chiamata anche erba dei porri.

Storia, mito, leggenda e magia: anticamente si credeva che, i rondinini tardassero ad aprire gli occhi e che la loro madre raccogliesse un’erba speciale che mangiata a poco a poco, aiutasse i rondinini a vedere. La celidonia, in greco *chelidon*, che significa rondine. Così scriveva Plinio il Vecchio: “con questa erba le rondini curano gli occhi dei loro piccoli e restituiscono loro la vista anche se gli occhi gli sono stati cavati”. Si era diffusa una credenza popolare secondo la quale la rondine, prima di allontanarsi dal nido accecava i piccoli che volessero uscirne e al ritorno rendeva loro la vista grazie a questa erba miracolosa. Per gli alchimisti del Medio Evo era un ingrediente indispensabile per la fabbricazione della pietra filosofale, la chiamavano il dono del cielo (*coeli donum*), perché ritenuta dotata di poteri soprannaturali fa parte delle erbe magiche di S. Giovanni con la quale si preparavano talismani, oli e il sale per essere usati nei riti magici nelle notti di luna piena. Messa sotto lo zerbino allontana per sempre i falsi amici e gli invidiosi. Si crede anche che una goccia del suo latte lasciata cadere in un dente cariato calmi il dolore, in Friuli è chiamata erba di S. Apollonia la santa che protegge dal mal di denti. In passato si riteneva potesse curare gli occhi. Aiutasse la bile e le occlusioni di fegato e milza, curasse il cancro, le fistole e le piaghe ulcerose. Alcuni poeti hanno cantato e celebrato la bellezza e la delicatezza di questa pianta, Ezra Pound scrive: “... volò da questo monte il seme – e ogni pianta è piena di seme sinché – la donnola mastica la ruta – e la rondine la celidonia...”

William Wordsworth scrive: "... c'è un fiore, la minuscola celidonia che si ripiega su se stessa – come molti altri per il freddo e per la pioggia – e al primo raggio di sole – brilla come lo stesso sole, si riapre, torna fuori – di nuovo si rianima."

Achillea – Achillea millefolium

Proprietà: Se le sue proprietà vulnerarie sono oggi poste in dubbio, l'impiego interno della Millefoglie è stato oggetto di una grande quantità di lavori, che hanno dimostrato la sua utilità come amaro-tonico, emostatico, emmenagogo. Per uso esterno, il succo fresco contribuisce a risanare piaghe e ferite; in infuso 2 manciate in 200 cc d'acqua per gargarismi o lavature. Le foglie e gli apici freschi ridotti in pasta arrestano l'emorragia facilitando la cicatrizzazione e una foglia fresca masticata lenisce il mal di denti. Vengono impiegate le sommità fiorite, la cui raccolta è possibile durante tutta l'estate.

E' impiegata come uso esterno come topico contro le emorroidi, le ragadi astringente, tonico, anali e quelle delle mammelle, in quanto agisce come astringente, tonico, sedativo e stomachico. (l'infusione deve essere preparata in piccole quantità per il suo rapido annerimento che si accompagna allo svanimento dell'aroma). Due o tre tazze al giorno prima dei pasti evitare l'uso di pentole di ferro, come con tutte le piante ricche di tannino. All'infusione si può aggiungere l'Anice, il Basilico, il Trifoglio fibrino, nei casi di crisi acute. La macerazione delle sommità nel vino, si fa con le medesime proporzioni e viene usata come aperitivo. L'infusione e la macerazione hanno anche una buona influenza sulla circolazione sanguigna. E' una buona pianta da prato, che si mescola vantaggiosamente con le graminacee, la sua presenza è desiderabile nei prati, in quanto li arricchisce apportando al foraggio benefici effetti sulla salute del bestiame. Un tempo si riteneva che fosse un ottimo rimedio contro la scabbia degli ovini.

Storia, leggenda, mito, magia: in Inghilterra viene chiamata "erba benedetta" per le sue proprietà curative, in Irlanda era usata per scacciare il malocchio e gli antichi Celti celebravano un vero e proprio rito religioso in occasione della sua raccolta.

E' considerata un'antenna capace di potenziare la telepatia dell'uomo. Infatti se tenuta tra le mani senza strapparla dal terreno aiuta a farsi ricordare da quelle persone che non si vedono da molto tempo e sono lontane geograficamente.

Il nome deriva dall'eroe greco Achille che usò questa pianta per curare e rimarginare le ferite di Telefo. L'uso della pianta era stato insegnato ad Achille dal medico ateniese Chirone. Dagli steli dell'Achillea si ricavano le 50 bacche vegetali utilizzate nel metodo divinatorio illustrato nel libro delle mutazioni Yi-King. Gli steli venivano lanciati in aria e la loro disposizione, una volta che ricadevano a terra, forniva il responso.

Belladonna – Atropa belladonna

Proprietà: la belladonna contiene tre alcaloidi: l'atropina, la giusquiamina e la scopolamina, che hanno effetti profondi sul sistema nervoso. L'atropina viene usata per dilatare la pupilla e per preparare medicinali contro la diarrea; inoltre ha proprietà sedative e anestetiche, ma è pericolosissima, perchè è mortale. I sintomi sono condensati in una vecchia filastrocca inglese: caldo come una lepre (febbre), cieco come un pipistrello (dilatazione pupillare e paralisi dell'accomodazione), secco come un osso (blocco della sudorazione e della salivazione), rosso come una barbabietola (congestione del volto e del collo), matto come una gallina (eccitazione psico-motoria e allucinazioni).

Storia, leggenda, mito e magia: è una delle più tipiche piante utilizzate nella magia tradizionale, a causa del suo potente ed immediato effetto, le streghe ai tempi del sabba si spalmavano un unguento sul corpo permettendo alla sostanza di entrare in circolo velocemente e di volare: chiamato "il sussurro delle streghe". L'Atropa belladonna, deve il suo nome ai suoi effetti letali e al suo utilizzo nel campo della cosmetica. Atropa deriva dal nome della parca Atropo alla quale era affidato il compito, nella mitologia greca, di recidere il filo della vita ai comuni mortali. Belladonna poiché nel rinascimento le dame la utilizzavano per migliorare il colorito della pelle del viso e dare lucentezza agli occhi. L'atropina è una sostanza allucinogena molto conosciuta in medicina fin dai tempi di Ippocrate nel 400 a.c. e che si trova nelle piante di Belladonna, Mandragora, Stramonio e Giusquiamo. Queste piante hanno un potere sia ipnotico che afrodisiaco e venivano utilizzate per creare allucinazioni, stordimento e eccitazione nei riti per incontrare Satana. L'atropina ha un fascino particolare che ha coinvolto nei secoli streghe, poeti, scrittori, scienziati, medici e alchimisti. Affascinato da questa sostanza un professore antropologo tedesco, Will Erich Peuckert, nell'anno 1960, si ritrova tra le mani una ricetta di antica stregoneria tratta dal libro *Magia Naturalis* di Giambattista e ne viene tentato. Seguendo le istruzioni Peuckert prepara un unguento che utilizza su se stesso. Cade in catalessi e in un sonno profondo di più venti ore durante le quali viene tormentato da orribili visioni: mostri, paesaggi infernali, esseri diabolici e creature sataniche. Lievissima è la differenza tra la quantità che dà allucinazioni e tra quella che dà la morte. Per questo è necessario evitarne l'utilizzo in ogni tipo di situazione.

Assezio – Artemisia absinthium

Proprietà: E' una pianta molto amara (la più amara dopo la ruta), velenosa, incompatibile con i sali di zinco, piombo e ferro. Un tempo celebre, il liquore d'assenzio è oggi proibito in quasi tutti i paesi poichè in alte dosi è velenoso. Viene utilizzato, con altre sostanze, in aperitivi, vermouth, ecc. La pianta fu usata per molto tempo per curare l'epilessia e il ballo di S. Vito. Viene usata in medicina da coloro che soffrono di disfunzioni digestive e inappetenza (un rametto macerato in acqua o in infusione), o come vermifugo in combinazione con aglio. E' controindicata nelle gastriti, coliti, e in gravidanza. La pianta polverizzata o in infuso è utile contro le tarme; coltivata vicino ai pollai previene i pidocchi, vicino ai cavoli allontana le farfalle cavolaie e sotto gli alberi da frutto gli insetti nocivi, appesa nei granai è utile contro gli scarafaggi. Il gambo bollito si usa per tingere di giallo. Ricca di proprietà aperitive e digestive deve essere comunque usata con precauzione perchè in dosi eccessive può rivelarsi tossica. A questa pianta si attribuivano tanti poteri che nel IX secolo, nel suo Hortulus, il monaco erudito Wahalafrid Strabo affermava che le sue virtù erano tante quante le sue foglie. Le proprietà medicinali delle Artemisie furono scoperte dalle popolazioni delle zone semi aride e temperate, dove crescono spontanee. Nel testo greco di Dioscoride, l'assenzio è citato come rimedio contro i vermi intestinali. Gli indiani dal Nuovo Messico alla Colombia usano varietà affini per curare bronchiti e raffreddori. Ancor oggi i Cinesi introducono nelle narici una foglia di assenzio arrotolata per fermare le epistassi. Molto usato nell'industria dei liquori. In medicina si utilizzano le parti aeree fiorite come corroboranti digestive, eccitanti, energetiche, neurotoniche, specifico per il mal di montagna. Si rispettino sempre scrupolosamente le dosi in quanto contengono principi molto attivi.

Storia, leggenda, mito e magia: Il nome deriva da "Artemisia" e da "Absinthium" che significa "privo di dolcezza". Secondo un'altra etimologia, il nome pare derivi da Artemide, la dea protettrice delle piante medicinali che giovano all'organismo femminile. Secondo i medici arabi questa pianta era considerata un antidoto contro il veleno dei serpenti. Infatti Plinio chiamava un tipo di Artemisia (il dragoncello) "dracunculus", che significa piccolo drago o serpente, da qui il diminutivo italiano dragoncello. Considerato che il pensiero dell'epoca si fidava più dell'apparenza che dell'anatomia, non c'era molta differenza tra un serpente e l'organo fecondatore maschile, oggetto dell'orrore di Artemide. Ipotesi confermata dal nome popolare della pianta: "erba delle vergini". Il nome di questa pianta è probabilmente legato alla regina Artemisia che per prima ne scoprì e divulgò le virtù terapeutiche. Artemisia II, sorella e moglie di Mausolo, re della Caria, regnò nel 353-352 a.C., dopo la morte del sovrano. In suo onore eresse una tomba detta Mausoleo, una delle sette meraviglie del mondo. Esperta di botanica e medicina, diede il suo nome a questo genere di piante, comprendente più di 200 specie aromatiche. Bruciata da sola o con altre erbe appropriate sviluppa dei principi attivi che favoriscono gli stati medianici ed i poteri psichici. In Inghilterra questa pianta è infatti parte integrante di rituali evocatori e spiritici. In molti luoghi (compresa l'Italia) viene invece utilizzata per scacciare malefici e negatività. Un infuso di Artemisia è indispensabile per pulire e magnetizzare sfere e specchi magici. Questa pianta è posta sotto l'influenza di Marte e della Luna. La divinità corrispondente è naturalmente Diana-Artemide.

Vischio

Proprietà: le caratteristiche medicinali del vischio, conosciute già dai tempi di Ippocrate e Plinio, sono assai interessanti e di recente si sono scoperte anche le sue proprietà antitumorali, sulle quali procedono tuttora le ricerche. Le parti utilizzate sono le foglie che contengono colina e acetilcolina, sostanze che agiscono sul sistema neurovegetativo. Un uso esagerato di esse può causare la morte per arresto cardiocircolatorio. Le bacche sono tossiche e se ne sconsiglia l'uso medicinale. Le sue proprietà sono: ipotensivo e vasodilatatore, antispasmodico e sedativo, diuretico e depurativo. Anche la farmacopea moderna esprime molte riserve sul suo uso: in dosi eccessive provoca la perdita della sensibilità, una progressiva paralisi ed addirittura l'arresto cardiaco! D'altra parte pare che sia l'unico regolatore naturale della pressione arteriosa, ottimo antiemorragico, analgesico e naturalmente diuretico. Un tempo si usava con successo contro l'epilessia, l'asma e l'isteria e qualcuno lo ha lanciato anche come anticancerogeno. Attualmente gli erboristi gli preferiscono specie meno pericolose.

Storia, magia e leggenda: il vischio è sempre stato considerato una pianta sacra, una specie di miracolo della natura che d'inverno spicca nei boschi quando alberi e arbusti mostrano solo rami spogli. Già Plinio il Vecchio descrive i rituali delle popolazioni galliche che accompagnavano la raccolta del vischio: "...nel sesto giorno dopo il solstizio d'inverno i druidi si avvicinavano alla quercia indossando candide vesti e conducendo due tori bianchi. Il capo dei sacerdoti saliva sull'albero e usando un falcetto d'oro tagliava i rami del vischio che venivano raccolti in una pezza di lino bianca, prima che cadessero a terra. Poi immolati i due tori, pregavano per la prosperità di quanti avrebbero ricevuto il dono."

L'uomo è stato sempre incuriosito dai mazzi verdeggianti quasi sospesi sulle piante, ricchi di bacche perlacee, in un periodo nel quale la natura non produce alcun frutto. Questa pianta che cresce senza toccare terra è ancora oggi bene augurante: come da tradizione la notte di S. Silvestro ci si scambia saluti e auguri sotto il ramo di vischio, che non deve mai toccare terra per non perdere i suoi poteri magici, infatti è considerato un amuleto contro le disgrazie e gli influssi negativi; e se si passa in compagnia sotto un cespito di vischio ci si deve baciare, ma se una ragazza non riceve questo bacio rituale non si sposerà nell'anno successivo. Viene generalmente appeso sulla porta di casa, là, come diceva Plinio tra cielo e terra. Molte di queste usanze ci giungono dai Celti, che la consideravano una pianta donata dagli dei, favoleggiavano che nascesse là dove era caduta la folgore, simbolo di una discesa della divinità e dunque di

immortalità e di rigenerazione. Queste caratteristiche non potevano non ispirare ai cristiani il simbolo del Cristo, luce del mondo, nato in modo misterioso, parte dall'umanità, ma separato da essa per la sua natura divina. Prima di questa elaborazione divina la Chiesa non aveva voluto ammetterlo tra i suoi ornamenti perché legato alla tradizione pagana. Strana pianta lo definisce Mességué nel suo celebre erbario, verde quando tutti gli altri alberi sono spogli, prende una forma perfettamente sferica, ha un indefinibile colore pastello, foglie ovali simili ad orecchie di coniglio, bacche bianche, che sono il cibo preferito di tordi, merli, cinciallegre e capinere. Una volta raccolto perde i colori originari per divenire sempre più dorato, tanto che tra le varie proprietà magiche che gli sono state attribuite c'è la capacità di brillare nel buio in prossimità di giacimenti d'oro. Il vischio dei Celti era esclusivamente di quercia, l'unico, tra l'altro, che abbia le bacche color dell'oro e veniva raccolto solo in caso d'effettiva necessità, con una piccola falce d'oro usata da mani pure, a digiuno, vestiti di bianco ed a piedi nudi, offrendo in cambio alla foresta una libazione di pane e di vino, perché la leggenda racconta che proprio quando il vischio fu strappato per la prima volta dalla quercia, il buon dio Bälder venne a morte. In realtà il vischio è un parassita e strapparli non reca alcun nocimento, anzi... ma all'epoca in tutta Europa si pensava diversamente e lo stesso Enea per entrare nell'Ade reca in mano un rametto di vischio. La tradizione scandinava è ricca di racconti e leggende legate al vischio. Già nell'antichità i druidi lo usavano per ottenere infusi e pozioni medicamentose, al fine di combattere malattie ed epidemie che flagellavano e decimavano le popolazioni del tempo; presso i druidi, infatti, il vischio era conosciuto come la pianta in grado di guarire da qualunque malattia. La mitologia norvegese sottolinea il legame col dio Bälder, che morì colpito appunto dal vischio. In memoria del dio, i norvegesi sono soliti bruciarne i rami in prossimità del solstizio d'estate, con lo scopo di allontanare la sventura e invocare la prosperità ed il benessere. Probabilmente il significato oggi attribuito alla pianta deriva da queste antichissime credenze popolari, anche se per motivi non del tutto chiari il rito è stato "spostato" all'epoca del solstizio d'inverno. Siamo soliti, infatti, donare o tenere in casa rami di vischio tra la fine del vecchio e l'inizio del nuovo anno nella speranza di proteggere in tal modo noi stessi, le persone a noi care e la nostra casa dai guai e dalle disgrazie. In effetti i norvegesi bruciavano il vischio d'estate... non è escluso che fosse proprio vischio regalato o raccolto in inverno e gelosamente conservato fino allora! Naturalmente non abbiamo elementi per chiarire il significato del tutto. Il fatto che la pianta apra per Enea le porte dell'Ade non costituisce propriamente una spiegazione, ma forse accresce il mistero. Dato che invece continuiamo a baciarsi sotto il vischio ad ogni capodanno la sua valenza è essenzialmente quella di portafortuna, attenzione però: qualora si volesse raccogliere a mani nude, soprattutto usando la sinistra, si rischierebbe la mala sorte! Inutile dire che nessuno è più soggetto a questa tentazione, dato che il vischio ormai da anni compare già confezionato e dorato direttamente nelle botteghe dei fioristi. In Francia per le feste natalizie è venduto al naturale, come qualsiasi fiore reciso.

Sambuco nero – Sambucus nigra

Proprietà: Una delle tradizioni contadine legate al sambuco e alle sue proprietà medicinali era quella di inginocchiarsi sette volte di fronte alla pianta, perché sette sono le parti del sambuco utilissime per la cura dell'uomo: i germogli, le foglie, i fiori, le bacche, la corteccia, le radici e il midollo. I germogli sono utili per calmare la nevralgia, preparati in decotto consumato caldo. Le foglie curano le malattie della pelle, se applicate come impacchi, ma possono anche calmare il dolore e l'infiammazione di scottature e ferite. Insieme ai fiori curano le emorroidi e gli ascessi. I fiori, invece, sono un ottimo depurativo e diuretico, possono essere adoperati per contrastare il raffreddore e le malattie invernali quali influenze e febbri lievi (sono febbrifughi, rilassanti e stimolano la sudorazione), e sono un buon rimedio contro i geloni e la bronchite. Inoltre sono disintossicanti, curano gli occhi (irritazioni e orzaiolo) e, se usati in lozione, rendono la pelle morbida. Le bacche curano le infiammazioni di bronchi e polmoni, se consumate in sciroppo; sono ricche di vitamine e quindi utili per prevenire raffreddamenti invernali, rinforzano il sistema immunitario e, sempre consumate in sciroppo, curano le infezioni. Inoltre sono lievemente lassative, e quindi ottime contro la stitichezza. La corteccia, similmente alle bacche, è lassativa, ma può essere anche emetica (favorisce il vomito), a seconda della quantità ingerita. Posta fresca sugli occhi cura le irritazioni.

La radice bollita e pestata cura la gotta e, infine, il midollo, ridotto in pappa e unito a farina e miele, lenisce il dolore provocato dalle lussazioni.

Storia, mito, magia: il nome greco del sambuco "Actè" significava "nutrimento di Demetra", evidentemente per l'utilizzo che veniva fatto delle sue bacche (nere per il *Sambucus nigra*, rosse per il *Sambucus racemosa*). Il significato latino del nome di questa pianta ha invece un'altra origine: da *sambucus*, che richiama la sambuca, una macchina da guerra triangolare (una sorta di ponte levatoio che veniva utilizzato durante gli assedi) – ancora in uso nel Medioevo. La parola "sambuco" indicava anche un piccolo flauto, ancora oggi facilmente realizzabile con un ramoscello di questa pianta priva del midollo interno. In Bretagna, Danimarca, Russia e altri paesi, questa pianta veniva utilizzata per proteggere le case dai malefici; D'altra parte il sambuco poteva anche attirare i poteri maligni, per esempio se veniva bruciato dall'uomo. Il sambuco è un albero molto amato dalle fate e dalle luminose entità che abitano il magico mondo al di là del velo del visibile. In molti paesi e culture, soprattutto celtiche e nordiche, esso era considerato una delle maggiori rappresentazioni della Grande Madre perché si diceva che il suo divino potere femminile scorresse nelle dure vene legnose della pianta, e la rendesse quasi un essere animato che incuteva non poco timore. I suoi colori mostravano soprattutto la Dea nel suo triplice volto, in cui i fiorellini delicati, profumati e bianchi rappresentavano la Fanciulla Vergine, il verde dei rametti e delle foglie la Madre rigogliosa e le bacche nero violacee la Strega oscura.

Ma nonostante questo, secondo le tradizioni, era l'aspetto più potente e incontrollato della Strega a prevalere nel sambuco, a tal punto che si credeva che l'albero non fosse realmente un albero, ma una strega trasformata in albero, o un qualche simile essere inquietante e pericoloso. Per questo il sambuco era associato all'oscurità, alla magia, alla divinazione, ma anche al viaggio verso le profondità della terra bruna e, in particolar modo, alla morte. Il profumo dei fiori si diceva che portasse nell'Altromondo, e dormire sotto le sue fronde poteva voler dire non svegliarsi mai più: l'anima sarebbe stata rapita dalle creature fatate e non sarebbe più tornata ad abitare il corpo, abbandonato al sonno eterno. Il sambuco era considerato, quindi, una Porta di Morte, ma anche di rigenerazione e nutrimento, dato che ogni sua parte recava aiuto all'uomo contro malesseri e malattie, e le sue bacche erano fonte di cibo per gli antichi. Nel calendario arboricolo celtico, il sambuco è l'albero del tredicesimo mese, l'ultimo del ciclo, il cui apice corrispondeva al Solstizio d'Inverno e quindi al buio peggiore, alla sterilità e al freddo, portati dall'orrenda Megera dal volto mortifero. Lo stesso numero tredici simboleggia la fine di un ciclo, la morte, ma anche l'Iniziazione e la rigenerazione. Tutti poteri insiti nello spirito del sambuco e connessi alla sua natura oscura. I nomi con cui veniva chiamato rispecchiano tutti l'amore e il rispetto reverenziale che si provava nei confronti di questo splendido essere vegetale. "Nostra Signora" o "Madre Sambuco", tra i celti, e "Albero di Holle" (holun tar) tra i germani. Quest'ultimo richiamava la leggenda nordica secondo cui una magnifica fanciulla dai capelli color dell'oro abitasse l'albero di sambuco. Ella amava questo albero soprattutto se cresceva vicino a sorgenti e fiumi, cascatelle e ruscelletti, in cui poteva bagnarsi come una ninfa dei boschi. La misteriosa fanciulla non era altri che Holle (Holda/Holla), la Regina delle Fate e Dea nordica, la quale poteva apparire in queste vesti affascinanti, ma poteva anche mostrarsi nella guisa di una strega terribile, con lunghe e pericolose zanne e lineamenti alquanto selvatici. Ella, infatti, era sì la splendente e luminosa Madre, ma era anche Signora del regno sotterraneo ed infero, ed era quindi legata al potere ctonico e alla Morte. Nell'aspetto di una bizzarra donnina con lunghe e pericolose zanne, Holle appare nella dolcissima fiaba Frau Holle (Signora Holle), trascritta dai fratelli Grimm, in cui ella (chiaramente più simile ad una strega che ad una fata) rappresenta la madrina nutrice e la Maestra che aiuta le fanciulle meritevoli nel loro cammino iniziatico verso la conoscenza dei mondi sottili. Ma non solo la bellissima Regina delle Fate abitava il sambuco... Miriadi di elfi e coboldi si nascondevano al suo interno, e mentre i primi prediligevano i suoi cespugli, i secondi preferivano di gran lunga accoccolarsi nel tenero midollo dei suoi ramoscelli. Nella bella festa di Mezz'Estate, tra gli abitanti degli antichi paeselli pagani, si usava andare alla ricerca dello spirito del sambuco, danzando intorno alla pianta con coroncine fatte con i suoi fiori tra i capelli, e si può presumere che le fate stesse si divertissero a danzare insieme alle donne e agli uomini, in una splendida gioia condivisa. In Svezia si diceva addirittura che, durante questa magica festa, se ci si fosse nascosti sotto ad un sambuco, si sarebbe potuto assistere alla processione fatata del Re degli Elfi e della sua corte. Inoltre si credeva che il succo verde interno alla corteccia di questa magica pianta, se usato esternamente, avrebbe donato la Vista (o seconda vista), potere ottenibile anche soltanto cingendosi la fronte con le sue foglie e la sua corteccia. I contadini tedeschi, che nutrivano infinito rispetto per il sambuco, quando avevano bisogno di tagliarne un pezzetto si inginocchiavano davanti al suo fusto con le mani giunte in preghiera e invocavano: "Signora Sambuco, dammi un po' del tuo legno e io te ne darò un po' del mio, quando crescerà nella foresta". Essi credevano anche che lo Spirito materno dell'albero avrebbe lenito i loro dolori, e quando avevano un fastidioso ascesso, si recavano al sambuco per invocare l'aiuto della Signora e per prelevare una scheggia dalla corteccia dell'albero. Tornati a casa, si incidevano le gengive con questa e la sporcavano di sangue. Poi tornavano al sambuco, camminando all'indietro, e riponevano la scheggia laddove l'avevano presa. In questo modo la Fata li avrebbe guariti. Proprie del sambuco erano anche alcune proprietà divinatorie. Se in estate i suoi fiori fossero stati di un bel colore giallo, o meglio ancora, ruggine, sarebbe arrivato un bimbo; se avesse mostrato, invece, fiori piccoli e sottili, il raccolto sarebbe stato povero, ma se i fiori erano corposi e forti il raccolto sarebbe stato ottimo. Nelle leggende germaniche il flauto magico era un ramoscello di sambuco svuotato del midollo, che si doveva tagliare in un luogo dove non si potesse udire il canto del gallo che lo avrebbe reso roco: i suoni che se ne traevano proteggevano dai sortilegi, come testimonia l'opera di Mozart "Il Flauto Magico", probabilmente richiamava l'attenzione degli spiriti silvestri, tutte le malie sarebbero scomparse, insieme alla sfortuna, alle negatività e alla tristezza. La devozione nei confronti del sambuco era dimostrata anche dai molti doni che venivano posti ai suoi piedi. In Scozia si portavano dolci e latte all'ombra del sambuco e anche in altri paesi nordici si usava portare il latte, ma anche pane e birra. Tra i celti il sambuco veniva piantato vicino a case, stalle e castelli, perché avrebbe protetto la famiglia da malefici e serpenti velenosi. Le fate che lo abitavano avrebbero mostrato benevolenza se fossero state coccolate con amore e cure costanti, ma se fosse capitato il contrario avrebbero portato sfortuna e incidenti. La cura inoltre doveva procedere di generazione in generazione, come una tradizione tramandata di madre in figlia, di padre in figlio, a cui tutti dovevano partecipare attivamente. Naturalmente era vietato sradicare o tagliare la pianta, e bruciare la stessa avrebbe recato una grave offesa alla Dea, che tra tutti gli alberi desiderava che questo fosse preservato dal fuoco.

Un'altra precauzione nei confronti del sambuco consisteva nell'evitare che i bimbi piccoli dormissero in culle fatte con il suo legno. Avrebbero, infatti, patito i dispetti delle fate, che potevano prenderli a morsetti e pizzicotti fino a far loro uscire il sangue. Molte tradizioni e leggende furono rivisitate dai primi cristiani che, non riuscendo ad estirparle non potevano far altro che volgerle a proprio vantaggio. Così, se prima il succo del sambuco aiutava ad acquisire la Vista dei popoli fatati, ora si diceva che spalmandolo sugli occhi (o usandolo come collirio) si sarebbero potute vedere le streghe, per scovarle ed ucciderle; se prima bruciarne il legno avrebbe offeso la Dea, ora bruciarlo avrebbe portato il

Diavolo in casa. Nel XIII secolo, in Francia, un monaco lamentava il perdurare, nonostante i divieti, dell'usanza secondo cui le donne portavano i loro bambini ai piedi del magico sambuco per recarvi doni e offerte, mentre le fanciulle incinte continuavano a baciarne la corteccia per ottenere un parto facile. E nonostante tutti i tentativi, ciò che si voleva eliminare continuò a vivere, giungendo fino a noi. Interessantissima, infine, è la leggenda russa legata al sambuco, secondo la quale tutte le malattie mortali si credeva fossero personificate dalle Dodici Vergini (ma a volte erano Nove). Queste giungevano dall'oceano come spiriti e salivano la montagna sacra fino a giungere dai Tre Sambuchi Anziani, dai quali ottenevano la conferma che ogni essere vivente che appartenesse alla terra era soggetto alla morte. Questa storia veniva raccontata dalle donne quando i loro villaggi erano minacciati da epidemie e malattie mortali, e mentre raccontavano tracciavano con l'aratro un profondo solco intorno al loro abitato, perché così, dicevano, sarebbe stato il più possibile protetto dalla sciagura e dagli spiriti del male. Esiste una credenza contadina secondo la quale Giuda si sarebbe impiccato a un albero di sambuco: da allora le sue bacche diventarono così amare da non poter essere mangiate. L'essenza del sambuco è mutevole, inafferrabile. È un'essenza in cui il volto della Strega oscura e quello della Fata luminosa si uniscono in un unico essere dalla magia ambivalente, pericolosa da un lato e estremamente benevola dall'altro. La Strega che lo abita ricorda i rapaci notturni, la cui vista è in grado di penetrare il buio più nero, e l'albero stesso forniva, con la sua linfa, una magica sostanza che avrebbe mostrato la verità oltre il visibile. Il sambuco cela tra le sue venature e i solchi della sua ruvida corteccia gli Occhi Nascosti, quelli in grado di vedere oltre il velo della materia. Il suo Dono è la Visione Divina, la magia che fa scostare i veli della nebbia e fa intravedere il Mondo al di là di essi e le eteree creature che lo abitano.

Agrifoglio – *Ilex aquifolius*

Proprietà: le foglie contengono una sostanza detta "ilicina", con caratteristiche simili alla caffeina, che ha proprietà febbrifughe e toniche. Oltre che per queste proprietà le foglie vengono anche utilizzate come antireumatiche e antiartriche. Le radici hanno anche proprietà diuretiche. Bisogna ricordare che le bacche sono altamente purgative e possono dare nausea e vomito.

Storia, mito, magia: Il nome latino della pianta, *Ilex aquifolium* (famiglia Aquifoliaceae), deriva da *acrifolium*: *acer*=acuto e *folium*=foglia, in riferimento alle foglie spinose. Come i rametti di pungitopo (*Ruscus aculeatus*), anche quelli di agrifoglio venivano posti sulle corde alle quali si appendeva la carne salata, per proteggerla dai topi: di qui il nome comune di "pungitopo maggiore". L'Agrifoglio è un albero dalla simbologia maschile, legato all'amore fraterno e alla paternità. Era considerato, insieme all'Edera e al Vischio, un potente simbolo di vita, per le sue foglie annuali e i suoi frutti invernali. Nelle quotidianità celtica si pensava che l'Agrifoglio fosse di aiuto e sostegno in ogni sorte di battaglia spirituale. Una volta tanto Celti, Latini, Greci ed Etruschi si ritrovano perfettamente d'accordo: l'agrifoglio protegge dal male e garantisce fecondità e continuità della vita. In parte è un presagio ricavato facilmente dalle foglie spinose e coriacee e dai frutti rossi che maturano nel cuore dell'inverno, per cui è sempre stato al centro delle feste invernali appunto, dai Saturnali romani al Natale cristiano. Gli Etruschi però, come sempre, erano più precisi e la consideravano una pianta potente e pericolosa, vera e propria protagonista del bosco di confine della città, la famosa zona sacra che si stendeva tra le mura e l'abitato propriamente detto, ma per nessun motivo coltivata all'interno dei giardini domestici, forse anche perché i suoi frutti sono velenosi per l'uomo anche se costituiscono un vero e proprio cibo invernale per gli uccelli. L'Agrifoglio è simbolo di paternità e amore fraterno ed è sempre stato considerato simbolo di vita. Il suo legno veniva usato per costruire ottime lance facilmente bilanciabili nelle mani di un guerriero e precise nella direzione in cui venivano scagliate. Contornate da cristalli di brina, le pungenti foglie dell'agrifoglio non hanno perduto il loro verde scuro e lucidissimo, e le bacche scarlatte fanno capolino nel diffuso biancore, trasmettendo calore, vitalità e allegria. Queste particolarità hanno fatto di questo splendido albero un simbolo del Solstizio d'Inverno, un inno alla rinascita imminente del Sole caldo e luminoso, un augurio di gioia e buona fortuna per l'anno che deve venire. Le sue bacche soprattutto, anticamente erano viste come piccole eco del grande astro di cui si attendeva trepidanti il ritorno. Per questo, qualche giorno prima del Solstizio si usava regalare dei rametti di agrifoglio alle persone amate: essi rappresentavano l'immortalità, la sopravvivenza oltre la morte apparente, e avrebbero portato una piccola luce nel buio e un po' di calore nel gelo, insieme alla fortuna che proviene dai regni della natura sottili. I druidi appendevano rami di agrifoglio nelle loro abitazioni per onorare con amore gli spiriti della foresta, e dopo di loro questa usanza continuò ad essere rispettata, con l'intento di allontanare sortilegi e fulmini, di propiziare la fertilità degli animali e della terra, e soprattutto la protezione dalle presenze malevole e dalla sfortuna. Le spine appuntite delle sue foglie, infatti, mostrano senza alcun dubbio la sua funzione di difesa naturale, di combattività verso ciò che è pericoloso o ostile, di reazione attiva agli stati d'essere negativi. I fiorellini bianchi dell'agrifoglio, appesi alla maniglia della porta di casa, si credeva ostacolassero l'entrata di persone o entità dannose, e questa forza magica si pensava fosse ancora più forte e potente se la porta stessa fosse stata costruita con il suo legno duro e resistente. Soprattutto durante le feste del Solstizio e del Natale una simile protezione sarebbe stata auspicabile, dato che in tal periodo i folletti del bosco si sbizzarriscono e sono molto più dispettosi del solito e si sbizzarriscono con i loro scherzi e le loro malefatte. Un'altra proprietà magica dell'agrifoglio era quella di ammansire gli animali selvatici e imbizzarriti, nonché quella di rendere più dolce e sopportabile il gelo dell'inverno, proprio come un piccolo Sole che agiva in modi misteriosi, forse scaldando e rallegrando l'anima più che il corpo. Come albero simbolo del Solstizio d'Inverno, l'agrifoglio è anche legato alla parte calante dell'anno, quella che dal momento di maggior splendore del

Sole porta al momento più buio e freddo. Esso rappresenta il Vecchio dell'anno passato, il Re Agrifoglio dalla lunga barba bianca e dal sorriso radioso che porta i suoi regali a chi ha conservato in sé uno spirito bambino. Egli, che a seconda delle tradizioni assume nomi diversi, non è altri che il dolce e caro Babbo Natale, che proprio per non dimenticare le sue antichissime origini, ancora oggi porta tradizionalmente un rametto di agrifoglio sul berretto. In Irlanda, se si ricevevano rami d'agrifoglio prima del Solstizio, questi venivano spazzati fuori subito dopo il Solstizio stesso, poiché non era di buon auspicio conservare le cose dell'anno vecchio, ed inoltre in tal modo si spazzava via tutto ciò che apparteneva al passato, potendo poi cominciare un nuovo ciclo più leggeri e con lo sguardo rivolto non indietro, ma avanti a sé. Come accennato, l'agrifoglio era connesso anche alla Fortuna che poteva pervenire dai regni sottili. Questa sua magica caratteristica compare in una delle antiche leggende irlandesi appartenente al Ciclo di Finn Mc Cumhail, nella quale si racconta che le tre figlie di Conanan possedevano tre fusi costruiti con il suo legno. Su di essi le tre Donne avevano posto matasse di filo fatato ed avevano filato la sorte di Finn e dei suoi guerrieri, provocando il loro imprigionamento e forse, con esso, una delle prove che essi avrebbero dovuto superare. In questo senso, l'agrifoglio risulta essere vicino alle sacre Filatrici del Destino, nonché loro stesso strumento per determinare la sorte degli uomini posti sotto la loro protezione. Sempre tra i celti, con il legno dell'agrifoglio si costruivano le lance e gli scudi dei guerrieri. Anche in questo caso appaiono chiaramente le funzioni di attacco alle forze ostili e, al contempo, difesa da esse, esercitate dalla pianta e probabilmente resi ancor più potenti ed efficaci dai suoi influssi sottili. Anche i neonati potevano essere protetti da questo magico arbusto; per questo venivano spruzzati con l'Acqua di Agrifoglio, preparata come infuso delle foglie oppure come distillato. Infine, pare che un antico incantesimo usasse l'agrifoglio per attirare i desideri del cuore. Se ne dovevano raccogliere nove foglie da una pianta non troppo spinosa, dopo la mezzanotte di un venerdì, nel più completo silenzio. Le foglie dovevano essere avvolte in un panno bianco, alle cui due estremità si dovevano fare nove nodi. Il sacchettino andava quindi riposto sotto al cuscino e ciò che si sarebbe intensamente desiderato, poggiandovi sopra la testa, si sarebbe presto avverato. Nel Medioevo era associato al diavolo, per via delle foglie spinose, ma in ogni altro periodo e presso ogni popolo è sempre stato amato da tutti, perché le allegre bacche colorano i boschi in pieno inverno. Già per i Celti l'agrifoglio era una pianta sacra, ma in Italia la tradizione di usare l'agrifoglio a scopo augurale è arrivata grazie ai Romani che, conquistata la Bretagna, scoprirono che i sacerdoti celti usavano la pianta per proteggere le persone dai disagi dell'inverno e per ammansire gli animali; i Romani iniziarono a donarne i rami agli sposi novelli, come augurio e, durante i Saturnali, ne tenevano ramoscelli come talismani, e li piantavano vicino alle case per tener lontani i folletti che, secondo la tradizione, amavano architettare molti scherzi in questo periodo, ne decoravano la casa nel periodo dei Saturnali. L'agrifoglio era la pianta sacra di Saturno e veniva usato durante i Saturnalia per rendere onore al dio. I romani erano soliti fare delle ghirlande di agrifoglio per decorare le statue di Saturno. Secoli dopo, in Dicembre i primi cristiani iniziarono a celebrare la nascita di Gesù. Per evitare persecuzioni continuarono ad ornare le loro case con l'agrifoglio durante i Saturnalia. Una leggenda racconta di un piccolo orfanello che viveva con alcuni pastori quando gli angeli araldi apparvero annunciando la lieta novella della nascita di Cristo. Il bambino si mise in cammino verso Betlemme con gli altri pastori e sulla via intrecciò una corona di rami da portare in dono a Gesù Bambino. Ma quando pose la corona davanti al Bambinello gli sembrò così indegna che si vergognò del suo dono e si mise a piangere. Allora Gesù Bambino toccò la corona e le sue foglie brillarono di un verde intenso e trasformò le lacrime dell'orfanello in splendide bacche rosse. Con l'avvento del Cristianesimo l'Agrifoglio divenne l'Albero Santo a rappresentare la Croce di Spine.

Sorbo degli uccellatori – Sorbus aucuparia

Proprietà: gli erboristi d'un tempo lo usavano contro le coliche, per l'elevato contenuto di acido malico, inoltre combatteva efficacemente lo scorbuto. Anche la corteccia, raccolta in primavera e seccata al sole, era usata come febbrifugo, antireumatico ed astringente. Oggi si usano soltanto i frutti.

Storia, mito, leggenda e magia: il suffisso "aucuparia" deriva dal termine latino "aucupio" ovvero uccellazione in quanto i cacciatori usano i frutti del Sorbo per attirare gli uccelli che ne sono ghiotti. Infatti, in autunno, il sorbo diventa meta di passeri, tordi e merli che vengono a "riempire" i loro stomaci. Nell'alfabeto Ogham il sorbo è simbolo di rinascita e protezione contro la negatività. Aiuta contro gli attacchi magici e la negatività, l'invidia e la gelosia e protegge anche dalla paura. E' utile per ricavare discernimento ed ispirazione per le nostre azioni. L'animale totemico a lui collegato è il MERLO. Conosciuto già in epoca romana e descritto da Plinio il sorbo è una pianta caratteristica dell'ambiente mediterraneo. E' considerato efficace contro gli spiriti del male, dice un antico proverbio: "sorbo selvatico e filo rosso fan correr le streghe a più non posso". Nella costruzione delle zangole si usava legno di sorbo per essere sicuri che fate e streghe non sorvegliassero il burro. I cavalli stregati si possono sempre domare con una frusta di sorbo. Il più efficace è considerato il sorbo volante, una pianta le cui radici non crescano nel terreno ma per esempio nelle spaccature di una roccia o sui rami di un altro albero. Esso occupava un posto speciale negli oracoli dei druidi, impiegavano fuochi del suo legno per evocare spiriti che poi obbligavano a rispondere alle domande sparpagliando bacche di sorbo su pelli di toro appena scuoiati. Era conosciuta anche una forma di divinazione che interpretava il significato di rametti rovesciati su una pelle di toro ben tesa, da cui il detto irlandese "camminare sui rami della conoscenza" per significare che si è tentato il possibile per ottenere un'informazione. Nel calendario dei Celti il Sorbo dava il nome al mese che andava dal 21 Gennaio al 17 Febbraio e che in gallese era chiamato "Cerdinene" oppure

“Luis” in irlandese. I Celti lo consideravano l’albero dell’Aurora dell’anno, in cui cadeva la “festa del latte” (Imbolc), poiché la celebrazione coincide con il primo fiorire del latte nelle mammelle delle pecore, circa un mese prima della stagione della nascita degli agnelli. Questo sottile segnale di ritorno della fertilità era il primo di una serie di eventi che annunciavano il rifiorire della vita sulla terra e, per la tribù, segnava l’urgenza di cominciare un nuovo ciclo di attività. Questa è la festa più intima e raccolta dell’intero anno sacro: all’interno delle palizzate che circondano il villaggio, chiusi nelle capanne coperte di neve, raccolti intorno al fuoco caldo e crepitante, i Celti ascoltavano le storie del proprio clan, rendevano omaggio alla Dea e si preparavano al risveglio del mondo. Tornando al nostro sorbo va detto che Celti Germani lo univano alla mela come nutrimento per gli dei e secondo i Finni era l’albero della vita ed ospitava la ninfa Pihlajatar. In rapporto con le potenze invisibili, il sorbo poteva anche proteggere efficacemente da quelle malvagie e quindi era usato come amuleto contro i fulmini ed i sortilegi. Nel romanzo irlandese “La razzia della mandria di Fraoch” le bacche di un sorbo magico, custodite da un drago, hanno la virtù nutritiva di nove pasti, risanano le ferite ed aggiungono un anno alla vita d’un uomo. Nell’antica Irlanda prima di combattere i druidi accendevano fuochi con legno di sorbo, appunto ed invitavano così gli antichi spiriti del gruppo a prendere parte alla battaglia. Col suo legno si scolpiva una piccola mano, detta di strega, che serviva a scoprire i metalli nascosti sotto terra, ma anche manici di fruste, atte a dominare persino i cavalli stregati, e bastoni da pastori, che proteggevano il bestiame anche dalle epidemie. I suoi frutti dolci e leggermente astringenti sono ricchi di acidi organici (tra cui l’acido sorbico è solo il più famoso), tannini, pectine e mucillagini; si possono far seccare e durano per tutto l’inverno. Un tempo si mangiavano, si mescolavano alla pasta del pane, se ne ricavava una salsa da accompagnare alla selvaggina e servivano anche a preparare una bevanda a bassa fermentazione, simile al sidro, che in Europa centrale si produce ancora adesso. I Romani la chiamavano “cerevisia” Un antico proverbio così recita: “ con il tempo e con la paglia, maturano le sorbe e la canaglia”. Fino alla fine dell’Ottocento i frutti del Sorbo, dopo un appassimento al sole, venivano aggiunti all’impasto del pane per ottenere una specie di dolce. Era un albero sacro perché gli dei si nutrivano dei suoi frutti. Un pezzetto di legno di Sorbo, tenuto in tasca, è un ottimo talismano che ci protegge dai fulmini e dai sortilegi. I marinai attaccavano dei blocchi del suo legno sulla chiglia della nave perché li difendesse dalla furia delle tempeste marine.

Erba di San Giovanni - *Hypericum perforatum*

Proprietà: in erboristeria viene considerato un ottimo cicatrizzante e antispasmodico, oltre ad essere un eccellente rimedio contro gli eritemi e le scottature solari. Alcuni studi clinici hanno dimostrato che l’iperico ha un’efficacia paragonabile ad alcuni psicofarmaci nella cura della depressione lieve e moderata. Il principio inizialmente ritenuto attivo era l’ipericina, ma i recenti sviluppi hanno chiarito che molte classi chimiche sono da considerarsi corresponsabili dell’attività: naftodiantroni (ipericina, pseudoipericina), floriglucinosi (iperforina), flavonoidi (amentoflavone), ed altri composti con probabili effetti di sinergia sia farmacodinamica sia farmacocinetica.

Storia, leggenda, mito e magia: l’uso dell’iperico si fa risalire ad Ippocrate, Dioscoride, Galeno e Plinio il vecchio, soprattutto come unguento per guarire la sciatica, ferite e ustioni. Nel 1500 Paracelso le attribuì proprietà curative che, secondo la teoria delle segnature, la struttura forata delle foglie e il fatto che la pianta si colora di rosso, come il sangue, è adatta a curare le ferite. Inoltre ai suoi semi si attribuiscono le proprietà di “cacciar fuori le pietre dai reni e vale contro i morsi degli animali velenosi” E’ conosciuta anche come erba di S. Giovanni perché fiorisce nel periodo del Santo, è chiamata anche scacciadiavoli poiché la tradizione popolare gli attribuiva poteri magici: si riteneva che allontanasse gli spiriti maligni e veniva utilizzato anche per purificare l’aria, infatti se schiacciato emana un gradevole profumo di incenso. E’ una pianta molto efficace contro gli incantesimi, perché offre una vera protezione dalle fate. Essendo un simbolo del sole fu assai usata nella festa pagana del solstizio d’estate. Se si strofinano i petali gialli tra le mani colorano la pelle di rosso, probabilmente fu proprio questa particolarità a generare nel Medioevo la diceria popolare per cui l’iperico è uno strumento utile per la lotta contro il diavolo, un amuleto che teneva lontano anche gli spiriti cattivi. Motivazioni più serie hanno spinto a chiamare questa pianta “erba di S. Giovanni”. Si racconta infatti che i Cavalieri dell’ordine di S. Giovanni si curassero le ferite delle battaglie crociate con il succo estratto dalle sue foglie. Sin dai tempi più remoti l’Iperico è stato adoperato per allontanare gli spiriti malefici ed i demoni. I popoli del Nord ne appendono dei rametti sulle pareti e le finestre di casa come amuleto protettivo e portafortuna. Dominato dal Sole, l’Iperico è una pianta sacra al Dio nordico Balder. La pianta è caricata auricamente oltre che per sua proprietà, anche dalla tradizione popolare, pertanto se tenuta in casa è una difesa contro le negatività. Invece non tutti sanno che l’iperico se è raccolto di martedì e di venerdì è di grande auspicio per i militari sia di ruolo che di leva. Deve essere portato addosso in un sacchettino di lino bianco e ricambiato ogni sei mesi. Dona forza e coraggio ed è potente come protezione contro le armi da fuoco, se portato con sé in un sacchettino di seta verde smeraldo durante la stagione invernale allontana i raffreddori e la febbre.

Bibliografia

- Zanzucchi Castelli Marisa – **Farmacopea popolare dell'Appennino emiliano** – Edizioni Zara
- Batini Giorgio – **Le radici delle piante – Erbe, fiori, frutti, alberi nel mito e nella leggenda** - Edizioni Polistampa
- Maciotti Maria Immacolata - **Miti e magie delle erbe** – Newton Compton Editori
- Cattabiani Alfredo – **Florario - Miti, leggende e simboli di fiori e piante** – Mondadori
- Pezzella Salvatore – **Magia delle erbe – Ricette terapeutiche** – Edizioni Mediterranee
- Pezzella Salvatore – **Magia delle erbe – Ricette magiche e afrodisiache** – Edizioni Mediterranee
- Pezzella Salvatore – **Magia delle erbe – Magia naturale e curiosa** – Edizioni Mediterranee
- Manari Maria Rosa – **Medicamenti antichi, segreti e provati** – Antiche Porte
- Bertani Riccardo-Barazzoni Giovanni – **Quando le medicine profumavano di siepi e di prati** – Istituto Alcide Cervi - Conazo