

E le chiamano erbacce

di Anna Giorgini

Basta poco a volte per trascorrere ore piacevoli e momenti di piccola gioia: la natura che ci circonda con le sue meraviglie, una bella giornata di sole di montagna, un bel gruppetto di persone amichevoli e piene di empatia che sorridono alle battute più stupide e condividono lo stesso amore per questo pianeta. Questa è stata a mio avviso la giornata di sabato 11 luglio: in giro a cercare le cosiddette erbacce insieme al nostro mentore Alfonso che le conosce e le utilizza da tempo e che,

come noi tutti, è incuriosito e affascinato da questo mondo che non ha confini. Incredibile il numero di erbe che la natura offre all'uomo in maniera completamente gratuita, erbe che hanno inimmaginabili poteri terapeutici e che sono antesignane della farmacopea moderna. Sono rimasta molto delusa a volte nel vedere gli argini delle strade appena tagliati, convinta di trovarvi della buona malva per le mie tisane: come se mi avessero tolto un tesoro. E questo sono queste meraviglie: dei veri e propri tesori ai quali però non prestiamo attenzione perché non li conosciamo. Ben vengano quindi questi incontri, che, senza pretese e alla buona, ti mettono a contatto con un mondo affascinante

e sconosciuto e soprattutto, con un modo diverso, condiviso con la medicina tradizionale, di intendere la cura del nostro corpo. Farò una piccola sintesi delle erbe che abbiamo raccolto e conosciuto: sembrano quelle più comuni ma se conosciamo le loro proprietà capiremo quanto questo termine sia inappropriato.



Ortica

È una delle piante con maggiori proprietà medicinali. Non si contano gli effetti curativi dell'ortica: rimineralizzante, antianemica, diuretica, molto benefica per le vie urinarie, combatte la ritenzione idrica, fa abbassare il glucosio nel sangue ed è efficace per cuoio cappelluto e per gli eczemi.



Iperico

Pianta eccezionale di cui è piena la nostra campagna. Cura i disturbi nervosi, è un antidepressivo e, aumentando la serotonina nel nostro cervello, è un rimedio efficace contro l'insonnia e calma le nevralgie.



Piantaggine

Anche questa considerata una pianta infestante ha moltissime proprietà, indirizzate soprattutto a tutte le malattie respiratorie. È inoltre un potente antinfiammatorio, antibatterico e astringente.



Achillea Millefoglie

Deriva da Achille perché già nell'antichità era usata come cicatrizzante nelle ferite. Per uso orale è ottima durante la menopausa, mestruazioni irregolari, infiammazioni alle ovaie, perdite bianche, mal di testa da pressione alta, antispastico dell'apparato digerente. Per uso esterno cura le emorroidi e le ragadi anali, ideale per pelli secche e screpolate.



Salvia

Esiste anche quella selvatica ma parliamo di quella officinale che coltiviamo nel nostro orto o giardino o vaso. Oltre al famosissimo aroma utilizzato in cucina, questa pianta ha proprietà incredibili a favore dell'apparato gastrointestinale, per colon irritabile, contro i dolori mestruali ed è inoltre diuretica e antiinfiammatoria.



Equiseto o Coda cavallina

È un ottimo rimineralizzante, specie contro osteoporosi, e fortificante; è un antiossidante, diuretico e astringente. Per uso esterno è ottimo contro le smagliature, contro la caduta dei capelli e un perfetto idratante.



Tarassaco

I nostri vecchi lo chiamavano piscialetto e guarda caso i francesi lo chiamano pissenlit: è chiaro quindi che possiede proprietà diuretiche. Ma non solo. È un disintossicante (usato in primavera è presente in tutte le diete, le tisane, i preparati per depurare e dimagrire), aiuta moltissimo nelle disfunzioni epatiche, è inoltre un rilassante e calma gli spasmi della tosse.



Malva

È una pianta ricca di mucillagini benefiche per intestina e gola. Ha una dolce azione lassativa, utile per sfiammare il colon e depurare l'intestino, guarisce gastriti, vaginiti, faringiti e le irritazioni del cavo orale, gengiviti e stomatiti. Già le nostre nonne la usavano quando si aveva mal di denti.



Celidonia

Anche questa pianta, molto presente nel nostro territorio, ha molte proprietà benefiche. Cura i crampi intestinali e gastrici, stimola la secrezione della bile quindi aiuta il fegato in caso di ittero o colecisti o calcoli. Ha effetti sedativi quindi contrasta nervosismo e insonnia. Per uso esterno allevia diverse affezioni dermatologiche come porri, verruche, calli, eczemi, impetigini, tigna.



Calendula

Questa è una pianta officinale conosciutissima da tutti. Non altrettanto famose sono le sue innumerevoli proprietà. Incrementa la secrezione di bile senza alterare la bilirubina e il colesterolo, quindi ottima per il fegato. Riesce ad abbassare lievemente la pressione arteriosa avendo la capacità di ridurre il battito cardiaco. Per non parlare, per uso esterno, delle sue capacità cicatrizzanti, equilibranti e idratanti sulla pelle.



Molti sono i modi di utilizzare queste piante ma io consiglio per i neofiti di seccarle all'ombra e di utilizzarle per preparazione di tisane: bollire l'acqua e aggiungere un cucchiaino dell'erba che si è scelto. L'unica che richiede una preparazione a freddo è la malva, che si mette in acqua fredda alla sera e si beve al mattino. Tante sarebbero le parole da spendere su queste piante, ma abbiamo cercato la sintesi per non annoiare soprattutto chi per la prima volta si affaccia a questo mondo a molti sconosciuto. È sottinteso che non mi assumo alcuna responsabilità sull'uso personale di queste piante: ogni organismo risponde in maniera differente agli stimoli esterni, quindi, come in tutte le cose che si ingeriscono, occorre fare attenzione e conoscere bene quello che si introduce. La conoscenza e l'esperienza sono fondamentali, come in tutte le cose del mondo.