

FRATEMARCO

primum non nocere

Piante officinali

l'aromaterapia



In epoca medievale, le piante officinali, venivano coltivate nel cosiddetto *hortus conclusus* o giardino segreto: normalmente venivano situati all'interno dei recinti delle abbazie benedettine e conventi vari, ma anche all'interno dei castelli.

In quel tempo, infatti, la cura delle malattie si avvaleva soprattutto di estratti vegetali da piante officinali: i cosiddetti *semplici*, piante

aromatiche che, grazie alla loro fragranza e ai principi attivi, esercitavano una buona azione terapeutica.

Erano diverse le specie che venivano coltivate; di preferenza erano piante aromatiche ricche di oli essenziali, quindi, secondo gli erboristi dell'epoca, in grado di svolgere un'azione più intensa. Fra queste piante primeggiavano la salvia, il rosmarino, il timo, la melissa, la valeriana, l'artemisia, la betonica,

la lavanda, la camomilla, la verbena, l'angelica, la menta, la nepeta e la veronica. Ma non soltanto, venivano anche coltivate la santoreggia detta anche "erba spezia", l'abrotano, il coriandolo, il cumino, il finocchio e l'origano. Naturalmente a questo gruppo di piante, altre se ne aggiungevano in base alle tradizioni locali ed alla situazione climatico-ambientale.

La base dell'attuale aromaterapia è essenzialmente quel-

la di esercitare, attraverso l'olfatto, una reazione del nostro sistema nervoso che, di conseguenza, si riflette su reazioni specifiche dell'intero organismo.

Gli aromi dolci sono infatti adatti a calmare gli stati d'ansia, lo stress, quelli un po' aspri agiscono contro la depressione, gli odori speziati influiscono sulle emicranie, sul raffreddore, l'asma, e via dicendo.

I bibliotecari dei grandi conventi scoprirono che un *mélange* di specie aromatiche, come la lavanda, il mirto, l'artemisia e l'alloro, serviva a preservare la carta ed a salvare i volumi dagli attacchi degli insetti. Ed è proprio l'aroma che spande ad allontanarli. Con dette erbe essiccate si confezionavano dei fascetti e si appendevano tra i libri. Ma tali precauzioni si prendevano anche per la salvaguardia dei paramenti sacri e di un po' tutto il vestiario dei monaci che, riposti in armadi e cassettoni, rischiavano di essere attaccati dalle tarme. Ma anche le nostre nonne utilizzavano mazzetti di lavanda seccati al sole per preservare la mobilia e il vestiario.

Un buon bagno caldo, impreziosito da erbe aromatiche, può svolgere una buona azione terapeutica: prevalentemente contro l'insonnia e lo stress. Un sacchetto di garza pieno di rametti di rosmarino, immerso per alcuni minuti nell'acqua ancora bollente della vasca, serve a rendere il bagno rivitalizzante. La salvia ha un'azione tonificante sulla pelle, mentre la camomilla ammorbidisce l'epidermide.

Miscelando insieme, alcune foglie di agrumi, altre di alloro e qualche buccia di mela si ottiene un bouquet che con i suoi effluvi dona un senso di benessere. Antico e benefico è anche il ricorso ai vapori aromatici per migliorare la respirazione in caso di raffreddori e infiammazioni alle vie respiratorie. Basta immergere in una pentola d'acqua bollente una miscela di foglie secche d'alloro, limone, arancio, salvia, rosmarino, melissa o timo, a preferenza, e respirarne i vapori coprendosi la testa con un telo o un asciugamano per avere un immediato sollievo.

Il momento migliore per raccogliere queste erbe, denominato "tempo balsamico", coincide con la fine della Primavera e l'inizio dell'Estate.

Secondo l'antica tradizione, tale periodo inizia con la notte di vigilia di San Giovanni il Battista, ossia il 23 di giugno, quando le pie donne raccoglievano i fiori nei campi per ricavarne la magica acqua di San Giovanni.

Agrodolce

GIORNO e NOTTE non ti conosco

Finalmente se ne sono accorti anche in alto! Tanti, troppi dei nostri ragazzi, sono dei veri pozzi d'ignoranza. Ho insegnato per 30 lunghi anni nella formazione professionale ai ragazzi che lasciavano le aule dopo la scuola dell'obbligo. La loro inguaribile allergia alla carta stampata era data per scontata e non meravigliava più di tanto che qualcuno non sapesse con esattezza cosa fosse un metro o quanti fossero i mesi dell'anno solare.

Da una recente indagine, che ha coinvolto ben 21 mila quindicenni delle nostre scuole, è emerso un livello di conoscenze piuttosto scarso e deludente, se si considera il livello altamente tecnologico dell'ambiente in cui vivono i nostri adolescenti. Il 62 per cento non sa "il perché del giorno e della notte". La stragrande maggioranza non sa spiegare, dunque, che l'alternanza del giorno e della notte è dovuto alla rotazione della terra intorno al proprio asse. E le cose non vanno meglio se si passa alla Matematica o alla Lettera. Tre ragazzini su 10 non sono capaci di "interpretare" una semplice formula come quella del tasso di cambio da una valuta ad un'altra. E la lettura di un semplice grafico diventa una difficoltà insormontabile per un quarto degli alunni. Tutte operazioni che i quindicenni delle altre nazioni europee, in particolar modo dei paesi nordici ed asiatici sanno svolgere con maggiore disinvoltura. Insomma, notte buia nelle giovani menti dei nostri coccolati pupi!

Il Ministro ha promesso cinque milioni di euro per corsi di recupero e di sostegno in matematica e italiano per quella che ha definito "un'emergenza non solo della scuola italiana, ma di tutto il sistema paese".

ERASMO

Buono a sapersi...

BRUNO DEL FRATE

Plastica biocompatibile

Il microbiologo, Alexander Steinbuche, ha scoperto che modificando la dieta di alcuni batteri, questi riescono a produrre una plastica biocompatibile (Pte, poltioesteri), cioè in grado di essere utilizzata per impianti chirurgici (cateteri, valvole cardiache etc.) migliori.

Latte materno

Da una ricerca inglese pubblicata su 'The Lancet', risulta che il latte materno, tra i tanti benefici, ha anche quello di prevenire l'ipertensione durante la fase adolescenziale. Il campione utilizzato ammontava a 200 neonati, alimentati per metà con latte materno e per la rimanente a latte artificiale.

Cereali

L'European Cancer Prevention Organization asserisce che un'alimentazione giornaliera che preveda una buona quantità di fibre ha effetti di prevenzione rispetto al cancro del colon e del retto. I cereali integrali posseggono elevate quantità di fibre, molto meno se raffinati.

Crampi

I crampi sono delle contratture muscolari che si verificano con più frequenza ai polpacci durante uno sforzo prolungato a cui non si è abituati. Appena insorge, la prima cosa da fare è massaggiare

con dolcezza il muscolo colpito e tenerlo al caldo.

Curry

E' una miscela di spezie orientali ridotte in polvere. Ci si condiscano riso e carni bianche lessate. Oltreché insaporire, il curry ha ottime proprietà terapeutiche che dipendono dalle piante di volta in volta impiegate.

Magnesio e salute

E' un minerale di cui abbiamo un assoluto bisogno, cosa che troppo spesso viene trascurata. Ottimo regolatore del metabolismo, migliora lo sviluppo delle masse muscolari armonizzandole. Crampi e stanchezza possono essere il segnale di una sua carenza.

Il miele

Il miele era considerato uno dei doni più preziosi. Già gli ittiti, 18 secoli aC, lo chiamavano 'mellit'; gli antichi egizi lo mettevano nelle tombe dei faraoni assieme ai corredi d'oro. I vasetti di coccio aperti dagli archeologi dopo 4000 anni, contenevano miele ancora perfettamente conservato.

