

BENESSERE

all'aroma dei fiori

FRATEMARCO

In epoca medioevale, 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

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 es-

riunite in tanti fascetti che, infine, venivano appesi tra i libri sugli scaffali della biblioteca.

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.

D'uso 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 le 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.



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,

senzialmente quella 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 *melange* 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, che per effetto dell'aroma, per loro insopportabile, si allontanavano. Prima dell'uso, queste erbe venivano lasciate ad essiccare al sole. Una volta essiccate venivano

Dalle Celle

Le 24 ore di Gesù

TEOBALDO RICCI

Il Vangelo non è diario, non è verbale, è annuncio di una persona da accogliere con fede totale sulla base di fatti scelti tra i tanti accaduti. Per cui è difficile seguire la storia di Gesù in ordine cronologico e di continuità. Tuttavia in qualche caso è possibile ripercorrere in dettaglio una delle sue giornate, sia in un giorno qualunque, sia in giorno di festa come era il sabato. In questo ultimo caso troviamo Gesù al mattino nella sinagoga, invitato a leggere il brano previsto e commentarlo. L'effetto è di generale stupore tra i presenti, avvezzi a considerazioni già tante altre volte ascoltate, mentre c'è qualcosa di talmente nuovo nel suo parlare e fatto con tanta sicurezza e autorità da legittimare l'immensa meraviglia.

Usciti dalla sinagoga, gli Ebrei e in questo caso Gesù, non potevano andare lontano, ma fare soltanto quel breve tragitto permesso in giorno di sabato. Il luogo di approdo in questa circostanza è la casa di Pietro, entrando nella quale Gesù è avvertito che chi presiede all'andamento domestico, cioè la suocera di Pietro, è a

letto con febbre. Egli le fa visita e così, come faceva con tanti altri, presala per mano, la febbre scompare ed essa è pronta a riprendere la cura domestica e servire il pranzo...

Rimanere in casa con coloro che l'abitavano e con i discepoli dà a queste persone il privilegio di intrattenersi più intimamente con lui e ascoltarne faccia a faccia gli insegnamenti.

Poi: *Venuta la sera, dopo il tramonto del sole* (cioè finito il riposo del sabato) *gli portavano tutti i malati e gl'indemoniati. Tutta la città era riunita di fronte alla porta.* Col calar delle tenebre la gente si disperde e rientra nelle proprie case. Ma: *Al mattino* (Egli) *si alzò quando era ancora buio e, uscito di casa, si ritirò in luogo deserto e là pregava.* Finché: *Simone e quelli che erano con lui, i misero sulle sue tracce e trovarlo gli dissero: 'Tutti di cercano!'.*

È la giornata del figlio dell'uomo, come Gesù amava chiamarsi, ripartita tra l'intimità col Padre e i servizi ch'egli è stato mandato a compiere tra gli uomini.

Sottovoce

La lebbra che intacca il cuore

Allora venne a lui un lebbroso: lo supplicava in ginocchio e gli diceva: "Se vuoi, puoi guarirmi!". Mosso a compassione, stese la mano, lo toccò e gli disse: "Lo voglio, guarisci!". Subito la lebbra scomparve ed egli guarì. (Mc 1,40)

"Quando uno ha sulla pelle del corpo un tumore o una pustola o macchia bianca che faccia sospettare una piaga di lebbra, sarà condotto dal sacerdote Aronne o da qualcuno dei sacerdoti, suoi figli. Il lebbroso colpito dalla lebbra porterà vesti strappate e il capo scoperto, si coprirà la barba e andrà gridando: Immondo! Immondo! Sarà immondo finché avrà la piaga; e immondo, se ne starà solo, abiterà fuori dell'accampamento". (Lv 13,45-46)

Ancora una volta Gesù è alle prese con la sofferenza e il dolore umano, nei confronti dei quali si mostra sensibile ed interviene con le sue uniche e straordinarie possibilità per eliminarli. Il Vangelo di Marco, infatti, ci presenta la guarigione di un lebbroso. Questo uomo toccato da tale tremenda malattia, che lo escludeva dalla vita di relazione con gli altri, s'inginocchia ai piedi di Gesù e confidando nella sua potenza dice: "se vuoi, puoi guarirmi". Gesù, mosso a compassione, lo guarisce subito e senza alcuna esitazione.

Con il termine "lebbra", gli antichi indicavano tutte quelle malattie della pelle che si rivelavano contagiose. La norma aveva quindi una portata igienico-sanitaria, ed era finalizzata a salvaguardare la salute comunitaria. Il lebbroso, inoltre, a causa della sua malattia aveva perso l'integrità fisica richiesta per compiere atti di culto che, di conseguenza, gli erano preclusi.

Oggi la lebbra viene considerata alla stregua delle altre malattie infettive e come tale curata. Ma è scomparso realmente il "tabù" che crea barriere d'incomunicabilità in nome di una "purezza" legale? Quanti emarginati battono ancora le nostre strade! Uomini, donne bambini che la società volutamente ignora, perché è scomodo ammettere che nelle periferie delle grandi città, nelle stazioni ferroviarie, sotto i ponti si ammassa gente senza volto e senza nome, che pure ha la nostra stessa dignità. Che dire poi di quei giovani che, assetati di una qualità diversa di vita e delusi nelle loro attese, sono caduti nei lacci della droga? E delle prostitute, obbligate a battere la strada? Dei carcerati che si portano il marchio avilente di uno sbaglio sebbene scontato e riscattato? E poi ci sono i "lebbrosi" creati dalle nostre prevenzioni, dai giudizi inappellabili e spesso gratuiti, dal nostro farsaico puntare il dito. I "lebbrosi" che allontaniamo con il pretesto di "non contaminare" i nostri ambienti.

Gesù non esiterebbe a tendere la mano e riammetterli nella sua amicizia. Perché non provare allora a guardare negli occhi le persone che abbiamo allontanato dal nostro cuore, emarginandole con giudizi talvolta pesanti e magari scavando intorno a loro un penoso vuoto con le nostre mormorazioni? Chi è il lebbroso: loro o noi? Sì, perché la lebbra più terribile è quella che intacca il nostro cuore ogni volta che cediamo alla tentazione di trinciare giudizi che feriscono e possono anche soffocare per sempre desideri di bene che tentavano di aprirsi un varco oltre lo sbaglio commesso.

Nazzareno Capodicasa