



I S E M P R E V E R D E

FOGGIA DELLA ROVERE AMALIA MORETTI



Parla il Dottor Amal
su piante medicinali

ATHENA
EDIZIONI

Athena Edizioni ti regala questo libro in formato cartaceo, stampato e spedito gratuitamente a casa tua. Infatti per ogni libro acquistato dal sito potrai scegliere un libro della collana Sempreverde in omaggio. Visita edizioniathena.it per maggiori informazioni.

AGAR-AGAR (*Mucillaggine di Gelidium*)

Come funziona, signora Tizia, il suo intestino? E il suo, signora Caia? E il suo, signor Sempronio?

Male? Malissimo in tutti quanti? Ogni tre, quattro giorni? E, a smuoverlo, sono anche necessari o medicinali, od abbondanti ed energiche immissioni d'acqua? E allorchè... debbono essere sforzi a volte immani e spesso anche dolorosi?

Ma allora!... Sfido io che lei, signora Tizia, ha sempre la lingua velata da una patina bianca; che sente spesso un certo saporaccio amaro, e non di rado il marito dirle (e sia pure con tutta la sua benevola indulgenza) : «Credo, cara, che tu non abbia digerito la cena pesantuccia di ieri sera, giacchè il tuo alito, stamattina, è un tantino acido»!

Ed ecco anche, signora Caia, ecco spiegati i disturbi che la rattristano tanto. Ecco perchè la sua lingua è sempre rossa, grossa, rigata da solchi o sparsa di macchie; perchè le difetta sempre l'appetito; perchè gradisce soltanto cibi stuzzicanti, cioè

quelli che, con tutta la nostra pedanteria, noi medici brontoloni vorremmo banditi; ecco perchè ella sente sempre la testa come stretta da un cerchio di ferro e che sovente la spinge a premere con le mani le tempie, quasi a spremene il male che lì dentro la rode; ed ecco perchè le palpebre spesso le si rilassano, quasi volessero dare alla sua mente stanca quel po' di riposo che soltanto il sonno può recare.

Ed anche in lei, caro signor Sempronio, tutto così si spiega; il suo dormire ch'è ora (mi ha detto) piuttosto inquieto; il suo frequente svegliarsi di soprassalto perchè ha sentito mani di ferro stringerle la gola o perchè ha visto un precipizio fondo spalancarsi innanzi ai suoi piedi tremebondi; ecco spiegate le sue... *lune* che ora spandono troppo spesso la loro luce triste sulla famiglia; e il suo facile gridare, sbraitare, minacciare il finimondo (e sempre per un nonnulla; e sempre scordando il saggio detto: «Non t'arrabbiare, chè la vita è breve»). Ecco, infine, spiegato anche il suo dolorare, spasimare, e perfino sanguinare nell'ultima parte dell'intestino... quel sanguinare che lo fa tremare di spavento per il «*terrore nero*» che possa rendersi necessario, lì.... nientemeno che un taglio!

* * *

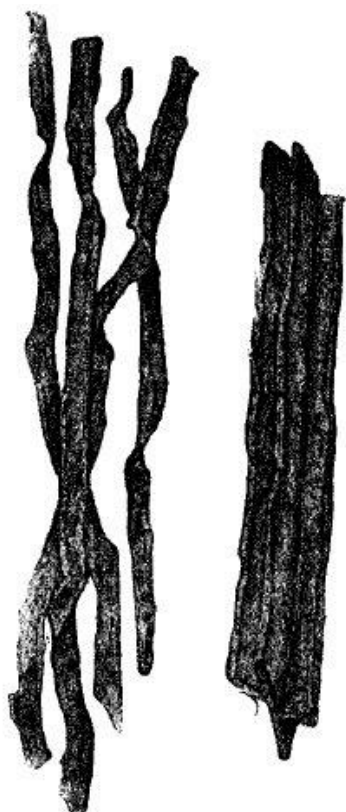
Insomma, tutto si spiega! La fonte, signora Tizia, dei suoi malini; quella, signora Caia, dei suoi mali; e quella, signor Sempromio, dei suoi malanni, è lì, solo lì, nel loro intestino!

In quel benedetto intestino che, per i dolci comodacci cittadini, per la nostra vita ora eccessivamente sedentaria; per il nostro starcene, nell'inverno, troppo tappati nelle case calde; e per

il nostro nutrirci con i cibi soverchiamente mondi e raffinati che la civiltà ci ha resi ormai necessari... è diventato una fonte di tormenti per la povera umanità troppo civilizzata, e specialmente troppo urbanizzata!

Non si considera, infatti, *mosca bianca* colui (e ancor più colei) che abbia la grande ventura d'un intestino puntuale nel compiere ogni giorno – e preferibilmente ogni mattino – il suo... importantissimo ufficio?

È importantissimo davvero, quell'ufficio, se esso rappresenta una necessità talmente legata al nostro benessere, alla



nostra salute, e perfino alla nostra vita, che l'arresto dell'intestino nel suo funzionare segnerebbe la... «terribile fine» come la segnerebbe l'arrestarsi del cuore nel suo pulsare, dei polmoni nel loro respirare, dei reni e della pelle nel loro eliminare.

Vivere non è, infatti, soltanto nascere, crescere, riprodurre, e (purtroppo!...) morire, ma è anche *dover assumere*, dal mondo che ne circonda, quegli alimenti (solidi, liquidi, gassosi) che, per vivere, ci sono indispensabili; ed è, anche, *dover espellere* tutto ciò che di quegli alimenti non ci necessita più e tutto ciò che rappresenta il greve residuo della nostra stessa vita.

Dei nostri cibi serbiamo infatti al massimo l'80%, e per la via dell'intestino espelliamo non solo tutta la rimanente zavorra non utilizzata, ma anche i rifiuti della nostra vita e persino quelli che polmoni, pelle e reni non possono espellere.

Ma se l'intestino, pigro nel lavorare, invece di subito espellerla, tratterrà nella sua parte estrema quella zavorra... eccola in breve condensarsi, rassodarsi, perchè i vasi linfatici che circondano l'intestino, e che sono adibiti ad assorbirne i materiali digeriti, assorbiranno, con questi, anche gran parte dell'acqua che li impregnava; ecco che quella zavorra indurita premerà allora sulle vene vicine ostacolandovi la circolazione del sangue; ed ecco pure che quell'acqua assorbita (e acqua non di pura fonte, ma... del più nero dei pozzi neri) riversata dai linfatici nel sangue, e dal sangue distribuita per il corpo, finirà, tutto intossicandolo, col

provocare, favorire, esacerbare... i suoi malini, signora Tizia, i suoi mali, signora Caia, i suoi malanni, caro signor Sempronio.

Quei malini, quei mali, quei malanni, che potranno però venir sempre mitigati ed anche eliminati, se si riuscirà a portare (e meglio con... le buone che con le cattive) l'intestino pigro sulla via del lavoro attivo.

Se, cioè, attenendosi a ciò che vorrebbe Madre Natura (ma che civiltà ed urbanesimo ci hanno fatto in gran parte scordare e abbandonare) si terrà presente che l'uomo è onnivoro; che nella sua dieta devono cioè abbondare i vegetali; che i vegetali, per la loro abbondante zavorra di dura cellulosa non assimilabile, hanno *anche* il compito, con la loro voluminosa presenza nell'intestino, di stimolarne le fibre a contrarsi; e, fortemente contraendosi, a spingere in giù.... in giù.... e infine ad espellere... ciò che ogni giorno deve venir espulso.

Tanto valgono, infatti, i vegetali a *scopare* il tubo intestinale, che negli animali erbivori (cavallo) esso lavora assai e assai più frequentemente che nei carnivori (cane).

Se, dunque, attenendosi a ciò che vorrebbe Madre Natura loro volessero... mangino vegetali in abbondanza; e se anche la nuova dieta non bastasse, o se non volessero rigonfiarsi lo stomaco con tanta massa vegetale... ricordino che la Grande Madre ci offre medicinali che, somministrati in *piccola* quantità, val-

gono sempre – e quanto gli erbaggi in *grande* quantità – a scuotere meccanicamente, e quindi a scopare presto ed esaurientemente anche ogni intestino tardo.

Ci offre, infatti, i piccoli semi oleosi del *lino*, dello *psillo* e di una *piantaggine* asiatica, che, giunti nell'intestino ed ivi imbevendosi dei liquidi che non vi mancano mai, talmente, rigonfiandosi, rigonfiano i materiali che vi hanno trovato e fra i quali si sono immischiati, da mutarli in valida scopa epuratrice.

Vegeta, anche, nei mari della Cina e del Giappone, un'alga, l'*agar-agar*, che vi si stende in campi immensi, ubertosi, e tra i quali pascolano in gran copia i pesci; un'alga che, divelta dalle onde salse quale tremolante gelatina, subito si rassoda in lamelle dure, piatte, sottili. lucenti, biancastre, ma che – rimesse in acqua anche dopo anni ed anni – tanto di nuovo si rigonfiano, da aumentare di 4, di 6 volte, il loro volume. Per questo suo intenso rigonfiarsi a contatto dei liquidi (e quindi dei succhi intestinali) l'alga è chiamata la «regina degli scuotitori naturali dell'intestino», ossia degli scuotitori che agiscono non *chimicamente* come ogni lassativo e purgante, ma bensì *meccanicamente* come ogni vegetale voluminoso; ossia tanto disgregando, mollificando, rigonfiando la massa radunata e nella quale si saranno frammisti, da farla agire quale naturale scopa liberatrice.

Se pertanto, e specialmente loro, signore, volessero... ricorrano all'alga ma solo polverizzata e non sospesa in oli minerali

spesso dannosi; e ogni sera, prima d'andare a letto, bevano mezzo bicchiere d'acqua nella quale (mescola e rimescola) ne abbiano disciolto mezzo cucchiaino; e il mattino appresso potranno aver così la prova consolante che ogni granellino del medicamento portentoso, rigonfiandosi nell'umidore caldo, avrà talmente... tutto rigonfiato da provocare la necessità... di una blanda, mattiniera (e quindi salutare) pulizia generale!

ALLORO (*Laurus nobilis*)

(Fiori in marzo; bacche in settembre)

Stamane la mia vecchia Gegia – ripiegato il giornale e toltisi gli occhiali che, per leggerlo, aveva inforcati – mi ha così apostrofato

— Non capisco perchè, qui, lei abbia scritto sui lauri che vivono sì lontano e che nessuno, quindi, ha visti e conosce, e non dei lauri nostrani che tutti conosciamo¹; e soprattutto non capisco perchè abbia decantata la canfora che ci viene da quei lauri... di là, e non i buoni medicinali che ci danno i lauri... di qua, e che lei stesso mi ha insegnato a preparare per il mio stomaco e per i miei piedi con le foglie e con le bacche dell'alloro del giardino.

— Come – pronta è intervenuta la nipotina, – lo zietto ha parlato di lauri esotici, e non dei nostrani?

— Oh, se prima di scrivere chiedesse sempre a me, io avrei consigliato...

¹Avevo parlato, la settimana prima, del «Lauro canfora»; vedi pag. 125.

Eccomi, pertanto, ligio a quanto m'avrebbe consigliato la vecchia e fida ancella mia, eccomi a far ammenda e dire:

* * *

Se ognuno conosce certamente il lauro nostrano (la mia Gorgia sapientona l'ha or ora assicurato) quello cioè che, per essere tutti i colli di Roma sempre verdeggianti d'allori, è anche chiamato «alloro romano»; se ognuno forse sa che alla pianta il nome classico di *Laurus* è venuto dal verde tenace del suo fogliame (laurus in celtico suona infatti «verde»); se ognuno anche certamente sa che l'aggettivo «*nobili*» le è stato dato perchè con alloro – e sempre con alloro – si sono incoronati imperatori, poeti ed eroi... probabilmente ognuno ancora non sa che le foglie e le bacche dell'alloro valgono, oltre che ad intrecciare nobili serti, anche a fare decotti che sono spesso veramente efficaci nel mitigare certi nostri... non troppo nobili malanni.

E se alcuno, desideroso di più approfondirsi in erboristeria, volesse sapere del lauro-medicina, eccomi a dire:

Un pizzico di foglie d'alloro, di quelle foglie che sono brevemente picciolate, lievemente coriacee, e sempre verdi anche quando nebbie e nevi fanno tutte brulle le sponde dei nostri laghi e dei nostri mari (che sono le dimore predilette dagli allori selvaggi)... un pizzico, dicevo, di quelle foglie messe in infusione

dentro una scodella d'acqua bollente, dà un infuso che le aromatiche essenze della pianta rendono veramente medicinale.



Quell'infuso, infatti, bevuto caldo – mentre, infuriando fuori la tramontana ghiaccia, si sta godendo il caldo del lettuccio – riesce sudorifero, fa cioè sudare in grande abbondanza, e quindi

spesso anche abortire un raffreddore od una influenza ch'eran lì, in agguato, pronti a «scoppiare».

Sorseggiato tiepido dopo il pasto, riesce invece, per le sue essenze, *stomatico*; rende cioè di nuovo lesta la digestione che s'andava facendo tarda.

Sorseggiato quando stomaco ed intestino sono rigonfi in eccesso (per quei maledetti gas che sono spesso la unica cagione di oppressioni, di affanni, e di palpitazioni disordinate ed allarmanti), riesce *carminativo*; lentamente, cioè, eliminando quei gas, lentamente anche doma l'interna tensione. (E questo è appunto l'uno dei pregi dell'alloro che la mia Gegia ha riconosciuto efficace per il suo disturbo).

* * *

Le bacche poi del lauro, che sono quali piccole ciliege nere dai grossi semi, se ammaccate, perchè più facilmente abbandonino l'olio che tutte le impregna, e se messe subito a macero nell'olio d'oliva, lo rendono laurinato; mentre se spremute con il torchio, lasciano invece colare il loro olio aromatico, quell'«*oleum lauri*» delle vecchie spezierie, cioè quello stesso olio che da secoli speciali e non speciali usano mescolare, in ragione di grammi 60 con poche gocce di trementina, con 50 gr. di grasso di montone e con 150 di grasso di maiale (ambedue i grassi fusi) per fabbricar così il famosissimo «*unguento laurino*».

Ebbene: un barattolo dei casalinghi olio laurinato, od unguento laurino, ben di rado manca tuttora nelle vecchie case della campagna romana; e se taluno spasima per reumatismo, o se tal altro ha i movimenti degli arti resi *inceppati* da un malanno o da un trauma, ecco le donne trar subito il barattolo riposto, e frizionare la parte con l'uno o con l'altro dei medicamenti da loro stesse preparati con le nere bacche degli allori locali.

* * *

Tanti, infine, di quei frutti, prima un po' ammaccati, e poscia fatti bollire e ribollire con acqua, danno un certo decotto oleoso che...

Nel caldo, i piedi tanto sudano? Tanto quindi dolorano per la pelle che l'acidume del sudore ha fatta bianca e, come si suol dire, «cotta»? Ebbene: si ricorra allora ai piediluvi con decotto tiepido di bacche di lauro e se ne avrà quel conforto stesso del quale mi è stata tanto grata la mia vecchia Gegia brontolona!

A lei, dunque, che mi ha dato il consiglio di parlare anche dell'alloro nostrano; a lei un pensiero riconoscente quando, nel caldo dell'agosto, si potrà di nuovo lesti lesti camminare con i piedi risanati dal vecchio decotto di bacche d'alloro!

ALOE (*Aloe socotrīna*)

(Estate)

Il vecchio speciale del tempo... che fu, versando al fido cliente un suo amaro liquore da una certa bottiglia sulla quale era scritto: «*Elisire di lunga vita*», non mancava mai di dire, con il suo più rassicurante sorriso «L'aloè qui c'è – e aloè, aloè – se vuoi campar – più di Noè!».

Campar più di Noè? Cose di ben altri tempi; eppure... io già ti vedo sorridere ad una speranza vaga!

Già progetti dunque di prender tu pure l'amaro aloè ogni giorno, sperando di poter così restare in questa «*triste valle di pianto*» almeno per cent'anni? E vorresti, anche... non perder tempo; e subito acquistar la droga del miracolo; e subito sapere... che cosa sia?

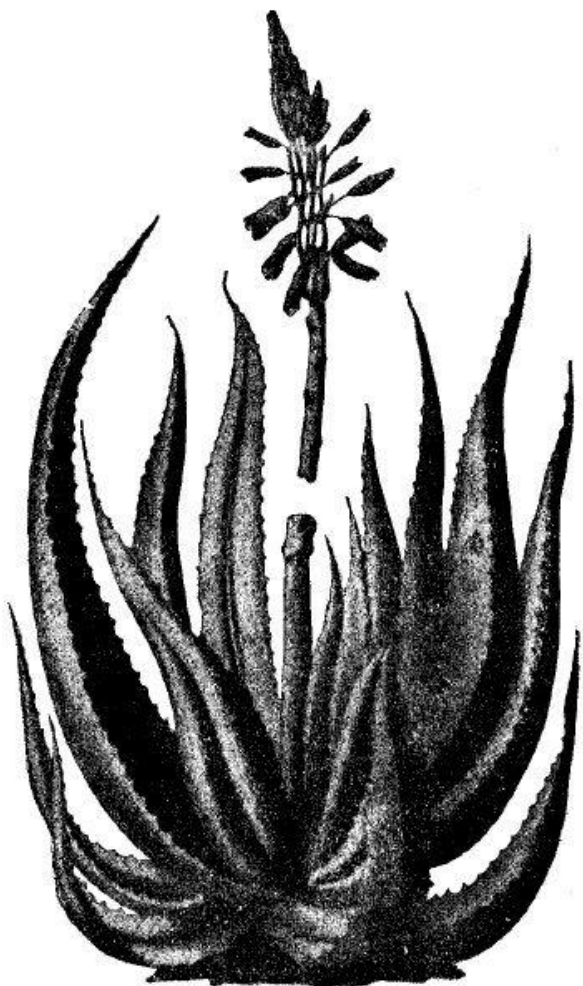
È il succo concentrato, rappreso, polverizzato, e che si era fatto colare – incidendole con il coltello – dalle foglie succose di una *pianta grassa*, cioè d'una di quelle pianticelle esotiche, strambe, che le nuove mode hanno lanciato su tutti i mercati perchè s'accordano, nelle loro forme e soprattutto nelle loro punte, con i mobili '900.

Anche tua moglie si diletta di tali piante? Ne tiene una lunga fila in minuscoli vasetti? Ebbene, guarda. Se fra esse ne trovi una con foglie appuntite, riunite a ciuffo alla base, di color verde-cenerognolo e con margini tutti denti robusti e aguzzi... quella è di certo una pianticella d'aloë; però una povera, una striminzita pianticella cresciuta tiscuzza perchè qui le manca il sole della sua terra. E l'Africa meridionale, l'India, lo Zanzibar e specialmente l'isola di Socotra sono le terre natali delle piante che danno l'aloë; e l'aloë più pregiato è appunto quello che si ottiene spremendo le foglie dell'*Aloë socotrina*; raccogliendone il succo in bacinelle; e facendolo indurire al cocente sole fino a ridurlo in massa compatta e scura.

Se t'è vano sperare che, solo usando questo aloë, tu possa prolungare la troppo breve nostra vita, pure tale aloë...

* * *

Ti ho detto esser l'olio di ricino il *sovrano* degli evacuanti? Ebbene, l'aloë è invece il *sovrano* degli amari; e di ben vecchia nobiltà, se fin dai tempi di Dioscoride, di Galeno, di Andromaco, si ricorreva solo all'aloë per «curare le febbri», per «lavar lo stomacho», per «togliere i vermini dal corpo» e persino per «acuire sentimenti ed intelletto»!



Ma se tu, uomo positivo del '900, ridendo delle illusioni ed utopie del buon tempo antico, volessi conoscere gli usi, e specialmente gli usi *familiari* della droga aloë, ti dirò che ad aloë

sciolto in acqua (acqua fatta in tal maniera ben amara) si può ricorrere per intingervi le dita del bambino, quando gli si *deve* toglier il brutto vizio di succhiarle; e anche per inumidire (e quindi... amareggiare) il petto della balia quando il bimbo, gridando come un dannato, pretende solo il *suo* latte, allorchè si ha, invece, deciso di svezzarlo)

Ti dirò che, poichè provoca sempre una leggera congestione negli organi del basso addome, l'aloè è anche un ottimo emmenagogo, cioè un ottimo regolatore per le nostre giovani donne. Pertanto, se la tua figliola fosse anemica e, quindi, o troppo tarda o troppo irregolare nel suo incipiente funzionare, rammenta che in tali evenienze, ai tempi delle nostre nonne facevano... miracoli le «pillole nere italiane», cioè le pillole che ogni nostro vecchio speciale allora preparava impastando, per ognuna, 5 centigrammi di solfato di ferro e altrettanti di aloè, e che vendeva a mite prezzo, e senza doverne richiedere 10, 20 volte il valore reale così... come *ora* si deve fare nelle moderne farmacie diventate tutte rivendite quasi esclusive di costosissime specialità.

Rammentando, poi, la sua sovrانità amara, tu potresti ricorrere con fede all'aloè anche quale *tonico* e *stimolante* delle funzioni del tuo stomaco, qualora esse si fossero fatte lente. In piccole, ma continue dosi (due o tre centigrammi), l'aloè è infatti un ottimo digestivo, tanto ottimo che in tutti i vecchi elisiri, e in molti

moderni aperitivi, mai mancava e mai manca questa droga amara.

E se tu stesso volessi prepararti uno stravecchio (e quindi molto sperimentato) aperitivo... se tu stesso volessi, cioè, prepararti il vecchio «*elisire di proprietà*»... compera gr. 10 di aloe, 10 di mirra, 5 di zafferano, e 15 di rabarbaro; metti le dosi tagliuzzate in una bottiglia; aggiungi gr. 10 di acido cloridrico e 200 di vino ultra-fino (di Xeres, consigliano i vecchi testi); agita; lascia a macero per 10 giorni; filtra e...

E 50 gocce dell'elisire eccelso, prima di ogni pasto, varranno a ridestare il tuo appetito; a favorire, quindi, il tuo digerire; e, eventualmente, anche ad arrestare quelle fermentazioni intestinali che, nei dispeptici e specie nell'estate, non sono certo rare.

* * *

In dose, poi, da 10 a 20 centigrammi l'aloe lentamente e blandamente ti vuoterà l'intestino, e senza mai disturbare il tuo stomaco (non ha doti anche digestive?), e soprattutto senza che mai, per l'uso quotidiano, il tuo corpo si abitui alla droga e che pertanto essa perda ogni sua efficacia. Se il tuo intestino fosse abitualmente tardo, tu potresti così ricorrere, anche ogni giorno, all'aloe (purchè, però, *a te* non faccia troppo dolorare il ventre), giacchè, giunto nell'intestino, e venuto ivi a contatto coi succhi alcalini e con la bile, esso metterebbe allora in libertà quel suo

principio (l'aloina) che agendo sulle pareti dell'intestino le ecciterebbe a blandamente contrarsi e, quindi, a blandamente lavorare.

Per questo suo provvidenziale agire, l'aloe è così sempre presente in quasi tutte le pillole lassative e purgative che ora inondano l'intero mondo.

Di aloe, gialappa e sapone medicinale, sono infatti composte le famose «*pillole dei cappuccini*»; di aloe, rabarbaro e gialappa. le tanto rinomate «*pillole, o grani di salute*»; di aloe, scammonia, cassia e miele le stranote «*pillole del pierano*»; e di aloe, rabarbaro, scammonia, gialappa e mirra le «*pillole di S. Agostino*», quelle che preparano, nei loro conventi di Germania, i frati Agostiniani e che, anche oggi, rappresentano a Vienna il più popolare dei purganti.

* * *

Se infine, per «viver più di Noè», tu volessi tentare l'esperimento sorvegliando ogni mattina, a digiuno, un bicchierino di quel famoso «*Elisir di lunga vita*»... ti dirò che per prepararlo dovrai macerare per otto giorni, in un litro d'alcole a 20°, gr. 30 di aloe, 3 di zafferano, 3 di genziana, 3 di zedoaria e 3 di teriaca; filtrare; ed aggiungere poi mezzo litro di sciroppo.

Procurati dunque le droghe; macera; filtra; sorseggia; e... quando ti scoccheranno i cento, allora... rivolgiti al tuo «*grazie*» all'a-

loe ed a me – a me che ti ho data la preziosa ricetta del portentoso elisire che ti avrà fatto così lungamente godere quel grande bene che è la vita!

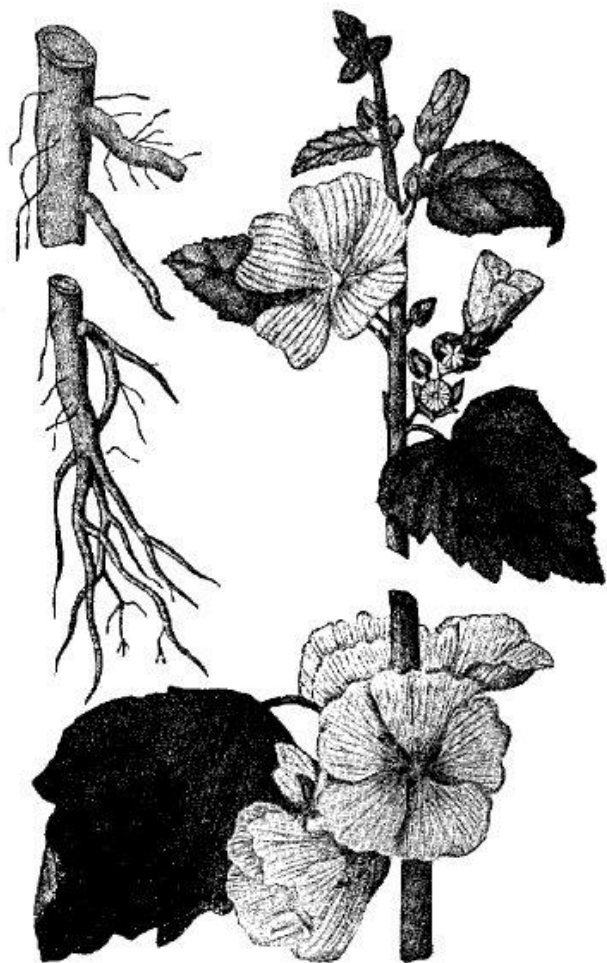
ALTEA (*Althea officinalis*)

(Maggio-Ottobre)

Conosci l'altea? Il malvone? La bis-malva? L'«*althea officinalis*»?

O, pur avendo vista, pestata, colta, strappata mille volte le pianta, non sai che quello e questo sono tutti i suoi nomi?

Ebbene: perchè tu capisca di quale pianta voglia parlarti, ti dirò che il suo fusto è dritto ed alto più di un metro; che la sua radice è grossa, dura, biancastra, fusiforme; che, a crescervi, predilige i terreni umidi; che di rado manca negli orti; che è tutta rivestita da una lieve peluria bianco-grigiastra che la rende vellutata; che ha foglie grandi, ovate, e dentate; che fiorisce da maggio a settembre con fiori retti da brevi piccioli all'ascella delle foglie, e a 5 petali bianco-rosei o porporini, e lievemente profumati, e simili nell'aspetto a grandi fioroni di una malva gigantesca (malva ed altea appartengono infatti alla stessa famiglia delle Malvacee); e che fruttifica con frutti quali piccole noci verdi, rugose, che si spaccano a maturanza per lasciar così sfuggire dal loro grembo i semi.



Il nome è venuto alla pianta da una parola greca «althaino», che vuol dire «medicare, guarire»; e l'altea è infatti una tal pianta valida a sanare, che quando *«medicina erat paucarum herbarum»*, che

quando cioè la medicina era ristretta soltanto a poche erbe, l'altea occupava uno dei primissimi posti in ogni vecchia farmacopea ed era tenuta in grande onore in ogni vecchia spezieria; ma che anche oggi, nonostante tutte le modernissime specialità medicinali, la legge esige che in ogni farmacia un barattolo sia tuttora riservato alla buona e nostrana pianta che «sa medicare».

* *

La virtù, che fa pregiata l'altea, è quella di essere emolliente, anti-infiammatoria; e tali pregi essa li deve, oltre che al suo principio (la asparagina, alla sua ricchezza in zuccheri, in gomma, in olii e soprattutto in mucillaggine che, trovandosi nell'altea nell'enorme proporzione del 35%, fa di essa la pianta per eccellenza mucillagginosa, e quindi emolliente.

Ricorrete all'altea «*ad emolliendum ventrem*» (se volete mollificare il ventre) consigliava infatti, fin dai tempi di Roma, il vecchio Plinio; e lo stesso Dioscoride predicava che «*eadem arida, in latte decocta*» (che cioè con la stessa pianta, sebbene secca, ma purché cotta in latte) si poteva «*quamlibet perniciose tussi citissime medetur*» (si poteva, cioè, prestissimo guarire qualsiasi tosse insistente e cattiva); e si era giunti persino a giurare essere l'altea lo specifico della tosse che accompagna l'etisia (ma... naturalmente, di una tosse che si poteva sopporre – ma che in realtà non poteva – esser data dalla tisi, se con sola altea si poteva guarirla).

Anche tuttora si ricorre spesso alla pianta, e sempre con successo, in certe forme catarrali dell'intestino, della vescica, degli ureteri; in talune infiammazioni della gola e dei bronchi; e in qualche malattia della pelle. E se tu volessi sapere come potresti, con la tua mucillagginosa altea, allestire certi familiari medicinali... ricorda che un pizzico o di foglie o di fiori, lasciato per 20 minuti in una tazza d'acqua bollente, ti darà un ottimo infuso da porgere a chi brucia la gola; che con le foglie (dovrebbero essere queste colte prima della fioritura e seccate poscia all'ombra) potrai far fomenti e cataplasmi per la pelle infiammata e calmarne così lo spasimo; e che con le radici...

Hanno testè ultimata la fioritura, le altee che son cresciute spontanee nella tua ortaglia, da semi deposti dai passeri o portati dal vento?

Ascolta, allora, il mio consiglio: strappa ora, ad ottobre, l'una di esse che viva già da un paio d'anni; taglia la radice; toglie radichette e scorza; falla a pezzi uguali; riuniscili a mazzetto; appendi questo ad un chiodo nell'ambiente più secco ed aereato della casa; e... lì, appeso, terrai così ciò che rappresenta la parte più valida della «pianta che sana».

Tanto valida, che con un pezzettino di quella radice bollita in acqua, potrai sempre fare lavande calmanti per l'intestino irritato; fomentazioni sedative per la pelle malata; decotti emollienti per i bronchi e la vescica infiammati; e un ottimo sciroppo sedativo

per la tosse dei tuoi vecchi e dei tuoi bambini. E se tu volessi allestirlo, il calmante sciroppo, pesa gr. 10 della radice riposta; frantumala; falla bollire e ribollire con gr. 250 d'acqua e 200 di zucchero; cola; ed eccoti pronto il sedativo medicamento da porgere a cucchiaini, ogni 2 ore.

Se poi, essendo i tuoi familiari spesso tossicolosi durante il nebbioso inverno, tu volessi avere la domestica spezieria provvista anche del vecchio, del famosissimo *te pettorale*... pesa parti uguali di radice di altea e di liquirizia, di fiori di malva e di frutti di anice; tutto frantuma; tutto mescola; tutto riponi; mettime, in caso di bisogno, un pizzico in una tazza d'acqua bollente; cola dopo 10 minuti; addolcisci con miele, e potrai così constatare quanto valga, il tuo tè, a calmare anche le tossi tanto insistenti.

* *

Ora che sai come quelle piante, nate nella tua ortaglia, siano altee... ora che della pianta conosci anche le virtù medicinali... sono certo, starai ben guardingo – mentre cammini, quasi fossi un cieco, calpestando erbe e fiori – che il tuo piede non abbia a stroncare il gracile fusto di una piccola altea testè nata e ancora tenerella ed inefficace. ma che, rapida crescendo, fra un paio d'anni rappresenterebbe, nel tuo orto, la valida pianta che «tanto vale a sanare».

ARNICA (*Arnica montana*)

(Fiori in giugno e luglio; radice in settembre)

— Chi grida? Cos'è successo?

— È successo che il ragazzo, correndo, è inciampato; è caduto; ha battuto la fronte sul selciato; s'è quasi fracassata la testa.

— Dio mio, che botta! Fortuna che la pelle non s'è per nulla lacerata! Presto, presto, c'è arnica in casa? No? C'è almeno. acqua vegeto-minerale? Nulla dunque c'è? E la spezieria è tanto lontana! Bagnoli freddi allora; meglio ancora, impacchi d'acqua fredda ed aceto! Ma quale errore non tener sempre un po' d'arnica in casa quando la figliolanza è sì numerosa, quando i ragazzi son tutti diavoli, e quando la farmacia è tanto lontana!

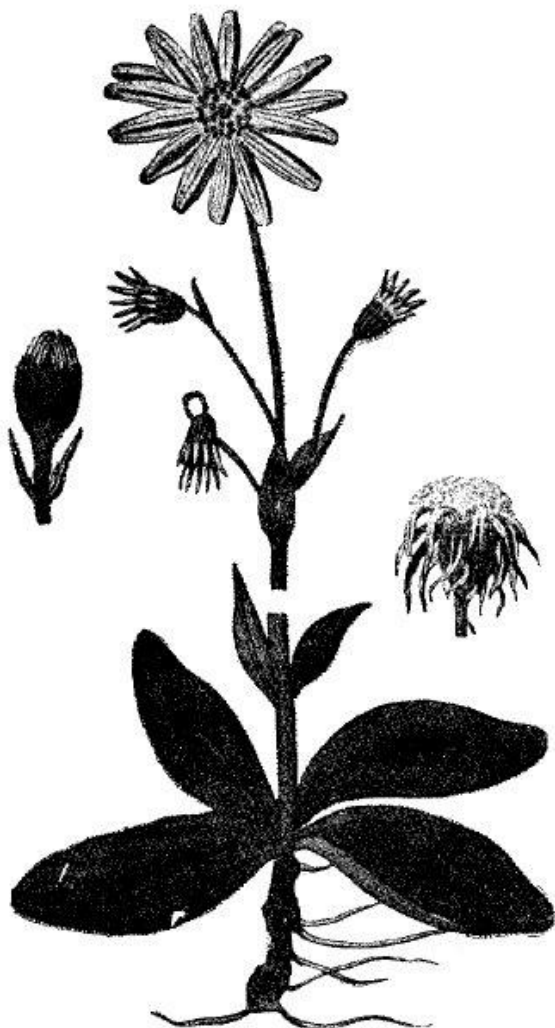
Ma sì, errore; giacchè nell'evenienza di certi lievi infortuni poche gocce di tintura di radici d'arnica nell'acqua valgono quanto un impacco d'acqua vegeto-minerale a ridurre ed abbreviare le conseguenze di ogni contusione e di ogni distorsione.

Meglio perciò tenere l'arnica in casa, e anche più prudente, giacchè l'acqua vegeto-minerale è la soluzione, bianca quanto il latte, di acetato basico di piombo in acqua; è cioè la soluzione di un terribile veleno; e sì golosi son tutti i ragazzi, e sì lesti sempre a tutto assaggiare, nella speranza di poter trovare saporini dolci!

Dici che vorresti far subito larga provvista d'arnica, ma che non conosci la pianta? Sei dunque diventato, di colpo, prudente e previdente? Ebbene; la provvista sarà presto fatta; chè in ogni umidiccio pascolo, in ogni boscaglia di tutti questi nostri monti, vegetano sempre in gran copia le pianticelle d'arnica.

E perchè tu possa individuar la pianta, sappi ch'essa è alta 20-40 centimetri; che ha foglie lanceolate, a 5 grosse nervature, e formanti raso-terra come una rosetta intorno al fusto pallido, peloso; e che, come la margherita, appartiene alla famiglia delle Composite perchè quello che noi chiamiamo il loro fiore è l'assieme di tanti minuti fiori tubulari, riuniti quasi a bottone e circondati da altri fiori ligulati che fan loro larga raggera intorno. Sappi, infine, che l'arnica fiorisce in tutta la prima estate con grande infiorescenza che ha appunto l'aspetto di una grande margherita tutta giallo-arancione, dall'odore aromatico e dal sapore amaro.

Ebbene; se individuata la pianta, e rammentando come essa sia stata chiamata «*panacea lapsorum*» (panacea dei caduti) volessi



farne provvista per gli infortuni familiari, sradicala a settembre; tagliane la radice: falla essiccare all'aria;

sminuzzala; mettine in un vasetto 5 gr. con 50 di alcool; tappa; sbatti più volte al dì; cola dopo 20 giorni; raccogli il colato in bottiglietta con su scritto «tintura d'arnica»; riponi

nell'armadietto; e avrai così la soddisfazione d'aver tu stesso preparata una tintura che non sarà ultraperfetta quanto quella dello speciale, ma però abbastanza efficace per gli usi famigliari.

* * *

Al bisogno ti basterà, infatti, versare in una scodella un cucchiaino della tua tintura, 2 di glicerina e 3 di acqua; imbeverne una pezzuola più volte ripiegata; applicare e rinnovare questa in sito, perchè di tanto si abbrevi il decorso di ogni contusione.

Ossia perchè i tessuti vicini, e soprattutto i globuli bianchi, possano al più presto riassorbire il sangue stravasato dalle venuzze e dalle arteriole che vennero lacerate, schiacciate fra selciato e ossa della fronte (cioè fra 2 corpi solidi e quindi assai duri), quel sangue raccolto così sotto la pelle in rossa bozza; in una bozza che, da rossa, si farà in breve blu-verdognola; poi giallo-verdastra e infine lievemente gialla per poi sparire; che assumerà, insomma, le varie gradazioni di tinta che sempre assume l'emoglobina (la sostanza che colora i globuli rossi del sangue) quando si va trasformando in emosiderina perchè abbandonata dai corpuscoli rossi distrutti.

Allorchè andrai in cerca della pianta, ricorda anche che il suo nome classico è «*Arnica montana*» e che «arnica» è il derivato di una parola greca che suona sternutare. I fiori e le foglie dell'arnica, infatti, raccolti a giugno, essiccati all'ombra e polverizzati

sono uno sternutatorio atto, quanto il tabacco, a riattivare le vie del naso otturate.

Ricorda pure, che la pianta è anche chiamata «tabacco di Savoia; dei Vosgi; e di montagna» perchè gli alpigiani ne sogliono fumare le foglie essiccate. Non scordarti dunque dell'arnica se il dottore ti avesse proibito il tabacco e il sacrificio fosse per te... terribilmente duro.

Ricorda, infine, che l'arnica è stimolante dello stomaco (perchè amara); ch'è blando eccitante nei catarri cronici senili; ch'è il vecchio, provato e riprovato toccasana per le scosse nervose che tanto spesso susseguono ai traumi; e che, in tutti questi casi, molto vale bere in 3 volte, durante la giornata, l'infuso che si può fare in casa, macerando per 20 minuti 3 gr. di fiori d'arnica secchi in 150 d'acqua bollente.

Ricorda soprattutto, che per quanto è lunga l'estate, l'arnica vegeta su tutte le nostre montagne.

ASSENZIO ROMANO

(*Artemisia absinthium*)

(Maggio-Settembre)

Se, da un po' di tempo in qua, le tue digestioni si fossero fatte un po' difficoltose e lente; se, a cagione del tuo stentato digerire, fossi anche alquanto fiacco; se persino sentissi il bisogno di un digestivo, di un corroborante, di un tonico, ricorda che, nell'estate, fiorisce l'assenzio, cioè il... principe degli amari.

* * *

Non conosci la pianta?

È quella che cresce fra l'aridume dei colli e dei monti, e fra i sassi che fan letto ai torrenti; quella che, con grandi cure, è anche coltivata negli orti dagli erborari e dalle massaie più avvedute; quella che ha un cespuglio di foglie larghe, verdi-cineree nella faccia che guarda il cielo, bianco-argentee in quella che guarda la terra, e tutte frastagli profondi, e tutte rivestite della più fine e fitta peluria che loro fa veste di velluto.

È quella che, da maggio a tutto settembre, fiorisce con grappoli di minuti fiorellini gialli, sostenuti da piccioli sì esili che, non

potendo sopportarne il peso, si incurvano spesso con il loro carico verso il suolo; quella che, se per quanto ti ho detto tu non sai ancora individuare, qualunque montanaro, qualunque pastore, subito ti indicherà, talmente questa pianta (più d'ogni altra amara) è nota ad ogni abitante dei monti e dei colli.

* * *

Tanto amara, da fare amaro anche il latte delle pecore e delle mucche che la bruchino; da rendere disgustoso, al bimbo che lo poppi, il latte della mamma che abbia bevuto un infuso dell'erba; da essere stata sempre ricercata, e tuttora usata, per apprestare tutti gli amari di tutti i nostri aperitivi e di tutti i nostri vini amari, quali il *vermouth*.

Se, infatti, trovata la pianta, ne masticassi qualche foglia allorchè si avvicina il mezzodì, sentiresti risvegliarsi subito l'appetito quasi avessi bevuto un bicchierino di amaro aperitivo; e avresti, poscia, anche il bel dono di una facile digestione.

Se però invece di una o due foglie, ne masticassi tante, o se di quelle foglie facessi un uso prolungato, avresti allora la prova di quanto sia inebbriante l'assenzio, e comprenderesti perchè le birre preparate con assenzio, invece che con luppolo, e perchè i liquori di assenzio, e le bibite con essenza di assenzio, e i famosi *absinthes* dei Francesi, possano venire avidamente desiderati per la dolce ebbrezza che sanno dare.

Ma... è funesto l'alcoolismo perchè esalta ed eccita il sistema nervoso? Perchè avvelena il corpo ed altera e disgrega alcuni organi?

Ebbene; molto e molto più funesto dell'alcoolismo è l'absintismo, perchè l'abuso di assenzio porta, più rapidamente e più intensamente dell'abuso di alcole, all'intossicazione del sistema cerebrospinale, all'abbrutimento e alla imbecillità, alla vecchiaia precoce; e più frequentemente spinge alle violenze e incammina verso la pazzia.

«*Acque di morte*» si dicono, infatti, le bibite d'assenzio.



Ma, se tanto funesto è l'abuso dell'olio essenziale che imbeve la pianta, il parco uso dell'erba riesce invece assai benefico.

Oltre che aperitiva, stomatica e digestiva perchè amara, essa è infatti anche diuretica perchè ricca di quei sali di potassio che hanno sui reni un'azione sempre assai spiccata; è anche tonica perchè, favorendo la digestione, favorisce pure la nutrizione generale; ed infine è anche vermicida perchè realmente ammazza molti dei nostri parassiti.

E se tu volessi saper il modo di preparare, anche con assenzio, certi medicinali casalinghi, raccogli dalla pianta alcune estremità fiorite; seccale all'ombra; riponile; e...

Da un po' di tempo, ti senti stanco e svogliato? Metti, allora, ogni sera, un pizzico di quei fiori in mezzo bicchiere d'acqua bollente; lascia a macero l'intera notte; cola il mattino appresso; e, prima della consueta tazza di caffè, bevi quell'infuso amaro.

Ti manca invece l'appetito? Metti allora 20 gr. di foglie e fiori di assenzio in mezzo litro di vino bianco; aggiungi un bicchierino di grappa; lascia in infusione per 8 giorni; filtra; e mezz'ora prima del pasto bevi un bicchierino da liquore di quel vino amaro.

Digerisci molto a stento? In questo caso, bevi anche un altro bicchierino mezz'ora dopo il pasto.

Hai vermi che ti infestano l'intestino? Lascia, allora, per 2 ore in infusione 10 gr. di fiori in 1 litro d'acqua bollente; cola; e ogni mattino, a digiuno, bevi un bicchiere dell'amaro infuso².

Non ti basta? Vuoi anche un elisire? Quello ch'era chiamato «dell'eterna gioventù»? In gr. 700 di alcole lascia allora macerare per un mese gr. 30 di assenzio (fiori), gr. 20 di genziana (radice), gr. 20 di cascarilla (scorza di rami), gr. 20 di arancia amara (buccia), gr. 15 di rabarbaro (radice), e 3 di aloe; cola; raccogli; riponi; beviti ogni mattina a digiuno (se il cuor ti basta di affrontarlo) un bicchierino dell'amarissimo elisire; e... *dicesi* che sempre con l'apparenza di uno zerbinotto tuttora valido, potrai così raggiungere una assai, assai veneranda età!

²Vedi pag. 202.

BARDANA (*Arctium lappa*)

(Estate)

Quando la vecchia serva mi compare innanzi dondolando in un certo suo modo la testa, è segno che una nube sta per adombrare il pacifico tran-tran della mia piccola famiglia.

— Gegia, che c'è?

— C'è che la donna, quella che ci porta le uova, oggi ha seco la figliola; e che tutte e due non se ne andranno, se prima non le avranno parlato.

— E che voglion da me, le donne?

— Ma erbe, vogliono! Non gliel'ho detto che, se non la smette con quel suo parlar di erbe, in questa casa non ci sarà più pace? Chè... vado dal fornaio: «Gegia, ha chiesto al suo signore il nome dell'erba che dimagra?». Viene la lavandaia: «Gegia, chieda al suo signore quale è l'erba che guarisce il reuma!». Vedo la portinaia della casa accanto: «Gegia, chieda al dottore qual è l'erba che...».

E qual è l'erba che voglion da me le donne?

— Lei non ha scritto che chi ha malata la pelle deve depurare il sangue con certi decotti? Ebbene; la figliola ha la pelle fiorita, e vuole da lei... l'erba adatta a ridarle una bella pelle!

* *

Soddisfatta, la ragazza se n'è or ora andata; ma poichè m'ha colto il pensiero che il suo malanno a primavera non è raro, così eccomi qua, a ripetere per tutti ciò che testè ho detto a lei: L'erba che, depurando il sangue, valga a cacciare i foruncoli che, a primavera, sbocciano sì spesso sulla pelle (e specialmente sulle pelli giovanili) è l'erba bardana, o farfaraccio, o erba bacolana.

Ed è, la bardana, quella comunissima erbaccia alta un metro ed anche più, che vegeta ovunque, dal mare alla pianura, ai monti, ma sempre in terreni incolti; che ha foglie slargate; e che fiorisce nel gran caldo dell'estate con mazzetti di fiorellini minuti, rossi, e talmente fra loro ravvicinati da formare, nel loro assieme, e con i loro calici, quasi un piccolo globo tutto irto di uncini.

È anche, la pianta che ognuno è sempre tentato di calpestare o strappare, talmente essa è «brutta erbaccia»; e che ognuno sarà di certo sempre pronto a ravvisare, quando gli avrò detto: «Rasentando, nell'estate, vecchie muraglie, o camminando fra campi, ti avvenne di trovare appiccicati alle tue vesti globetti verdi, e che persino stentavi a strappare, talmente essi ti si erano aggrappati addosso con i loro cento uncini? Ebbene; quei globetti erano, di certo, frutti ormai maturi d'erba bardana».



* *

Brutta erbaccia... ma della quale si sono sempre riconosciuti i grandi pregi di pianta depurativa, diaforetica, e soprattutto assai

valida a far lavorare i reni, giacchè nelle sue grandi foglie abbondano il sottocarbonato ed il nitrato di potassio, cioè medicamenti al sommo diuretici. Bollendo, infatti, gr. 25 di foglie di bardana e gr. 25 di foglie di salvia, in mezzo litro d'acqua, si ottiene un decotto che vale agli erpetici, agli artritici, ed a chi abbia piuttosto lenti i reni nel loro indispensabile eliminare. Le stesse foglie, poi, bollite ed applicate sul malanno quale caldo cataplasma, giovano nella crosta lattea, e in quel certo dolorosissimo malanno localizzato nella parte estrema dell'intestino.

Brutta erbaccia,... ma dalla radice che, bollita, si presta a far caldi e calmanti fomenti sulle piaghe da varici e a dare un decotto che, porto a cucchiaini, e da 5 in 5 minuti, ad un bimbo nel quale «stenti ad uscire il morbilli», gli provoca in 2 ore, e al completo, la rossa eruzione; e che, bevuto a bicchieri, rappresentava un tempo l'unica cura del terribile malanno, del quale parla soltanto con fare di mistero colui che (purtroppo!...) se l'è buscato.

Brutta erbaccia,... ma che da nessun'altra vien però uguagliata, nel far sparire foruncoli ed acne. Un grosso foruncolo qua o là testè sbocciato, rosso e dolente, desta infatti un tantino di tremarella al pensiero del taglio e del sangue? Ebbene; con una energica cura di bardana, ecco in breve scemare spesso l'infiammazione locale; ecco il cencio fibrinoso farsi siero-sanguinolento e molle; ed eccolo, in 2-3 giorni persino o riassorbirsi o eliminarsi spontaneamente, e senza bisogno alcuno nè di tagli, nè di... quei

certi schiacciamenti che riescono sempre al sommo dolorosi! Non uno, ma tanti, sono invece i foruncoli? Ebbene; la stessa energica cura di bardana potrà far prima eliminare, di essi, il più grosso e maturo, e di mano in mano riassorbire tutti gli altri.

* *

Con l'estratto che se ne ricava, e con il quale si fabbricano sciroppi ed elisir (3 cucchiaini al dì); ed anche pillole (8-10 al dì); e persino un vermouth squisito (gr. 50 di estratto in 170 di vermouth; 3 bicchierini al dì).

Però... però alla ragazza che, con grande economia, voleva curare la pelle fiorita d'acne, ho consigliato «L'erbaccia costa... la sola fatica di raccattarla; il medicamento costa... soltanto quel po' di fuoco necessario a far bollire la radice.. Fa' dunque bollire gr. 60-70 di radice di bardana con un litro di acqua; e senza preoccuparti della spesa, potrai così bere tutto il decotto, durante la giornata, ed a bicchieri interi.

* *

Mi par già di sentire la vecchia serva brontolare:

«Lui non vuol capirla che, se non la finisce con le sue erbacce, in questa casa non ci sarà più pace!».

Oltre l'erbaccia bardana, anche la comune cicoria dei prati possiede pregi depurativi e diaforetici (vedi pag. 64).

BELLADONNA (*Atropa belladonna*)

TRADITTRICE E VELENOSA MA...

(Estate)

Alta più di un metro; con foglie intiere, ovate, appuntite, e spesso abbinate con un'altra foglia più piccola e dall'apice assai acuto; con fiori a campanule allungate, pendenti, violaceo-porporine e gialle nel mezzo; con frutta a bacche rotonde, grosse quanto ciliege, dapprima verdi, poscia rosso-vivo, infine nere, e sempre circondate (verde aureola) dalle 5 punte dei loro calici persistenti... così, nei boschi montani e negli ombrosi orti degli erborari, vegeta, fiorisce, fruttifica la Belladonna.

Profumato di bellezza il nome; ma fetida e velenosa invece tutta la pianta; tanto velenosa che il suo nome classico di «*Atropa belladonna*» è sinonimo di morte, chè Atropos (l'inflessibile) era la Parca che, inesorabilmente, tosto l'ora scoccava, recideva quel sottilissimo filo d'ogni vita che le altre due Parche, sue sorelle, Cloto e Lachesis, traevano dalla rocca e dal fuso.

Velenosa la pianta, perchè tutta satura, dall'infima radichetta all'estrema foglia, di giusquiamina, di scopolamina e di acido atropinico; ma però anche sempre lesta a tramutare i suoi tossici in benefici, sì che la pianta velenosa è stata sempre cercata, rac-

colta e coltivata da quanti sanno sfruttare i *vantaggi estetici, inebrianti e medicinali* che si possono trarre da questa e da quella pianta.

Vantaggi estetici dalla belladonna?

Ma certamente, se anche il suo stesso nome ci assicura come essa sappia rendere ogni... *donna bella*! E, infatti, le donne (che tutte, fin dai tempi... d'Eva, han cercato – e sia pur a costo d'ogni sacrificio e tormento – di apparir più belle agli occhi dell'amato) han sempre ricorso alla pianta – sempre; – le egiziane 4000 anni fa; poscia le babilonesi, le assire, le greche, le romane; nel '500 le bionde veneziane, e persino tuttora anche le più belle, fra le nostre donne belle, ricorrono alle foglie della pianta (o a certi cosmetici che ne contengono l'alcaloide velenoso e che i profumieri vendono a peso d'oro) per rendere i loro occhi ancor più neri, grandi, affascinanti e belli. Gli è che l'*atropina*, il principio attivo, l'alcaloide della pianta, ha fra i suoi pregi medicinali anche quello di slargare la pupilla; di tanto anzi slargarla che i colliri con atropina vengono sempre usati dagli oculisti per poter minutamente e completamente esaminare gli occhi e per potervi anche compiere, a tutto agio, gli atti operativi più delicati. Ma terribilmente *velenosa* è la belladonna; e il suo abuso tanto innalza la pressione dentro all'occhio; e tanto lo fatica; e tanto lo stanca, che non sono state poche le belle donne che hanno pagato con

la paralisi dei minuti muscoli dei loro occhioni belli l'abuso della medicina che... li rendeva più affascinanti e neri.



Terribilmente traditrice è anche la pianta, e sempre lesta a tendere i suoi mortali agguati. Con l'aspetto innocente ed invitante, e con il sapor dolciastro della sue rosse bacche essa adesca infatti

i ragazzi che le credono ciliege selvagge; offrendo appetitose lumache ingrassatesi sulle sue foglie intossicate, insidia il non avveduto che le raccolga; e lenta lenta perfino uccide chi, per cacciar la malinconia via dal cuore, si lascia lusingare dall'ebbrezza ch'essa dona, a piccole dosi.

Terribilmente anche *traditrice*, dunque, la pianta velenosa! Sì traditrice, che chi ne mangia le promettenti bacche; o ne mastica le foglie; o ne ingerisce l'uno o l'altro dei tanti *preparati*, dopo aver goduto a cuor beato visioni tutte gioconde e belle, è in breve terrorizzato da visioni spaventose; e giace con le pupille grandi e immobili quanto quelle di un morto, mentre la vista a poco a poco gli si offusca, la coscienza se ne va, un torpor gelido di morte gli piomba addosso, ed il cuore ed il respiro tanto si rallentano fino ad arrestarsi, in breve, e per sempre!

Per sempre?

E come evitare l'irreparabile all'inesperto, all'imprudente, al vizioso, all'ambiziosa, al disperato, al figliolo goloso o spensierato, come ogni altro ragazzo?

Bisogna, mentre l'avvelenato (occhi sbarrati, pupille fisse, volto d'agonia) giace abbandonato a terra... mentre s'attende il medico chiamato d'urgenza... promuovere il vomito per espellere il veleno dallo stomaco (cacciando un dito in gola e facendo trangugiar acqua calda e salata o saponata); e somministrar rhum

o vino; e frizionar con alcole; ed applicar senapismi per risvegliare, così, le energie languenti.

In guardia, dunque, dalla pianta traditrice e velenosa; e se belledonne vegetassero nelle vicinanze della casa... e se in casa fossero ragazzi... tutte si dovrebbero estirpar le piante, ma però... non buttarle, darle anzi agli erborari, giacchè gli stessi tossici nefandi che, dall'estrema foglia all'infima radichetta, tutta imbevono la pianta, ci sanno anche porgere benefici talmente mirabili, che alla belladonna, oltre l'aggettivo di *micidiale*, spetta pure quello di...

* *

...provvidenziale...

Sì provvidenziale è infatti la pianta, che le sue foglie raccolte al maturar delle bacche... che le sue radici, strappate in primavera od autunno ad arbusti vecchi di 3-4 anni... che la tintura e l'estratto preparati o macerando in alcole o spremendo le sue foglie ed i suoi rami freschi... e che l'atropina, cioè l'alcaloide, il principio della pianta stessa, non mancano mai nell'uno o nell'altro dei barattoli che in ogni spezieria son tenuti dentro l'armadio riservato ai veleni provvidenziali!

E in tante e tante evenienze, è davvero provvidenziale il veleno della pianta!

Tanto provvidenziale, che quando certi microrganismi si sono intrufolati attraverso la strada loro aperta sulla punta di un dito da un taglietto o da una minima puntura, e sono ormai lì lì per dar luogo ad un pateruccio, una foglia di belladonna applicata ove il dito più duole, vale sempre a sedare il dolore e spesso a far persino abortire, in sul nascere, il dolorosissimo malanno.

Tanto provvidenziale, che quando alcuno si lamenta o per crampi allo stomaco, o per spasmi alla vescica, o per frequenti accessi di «angina pectoris», o per nevralgia del nervo facciale o dello sciatico... che quando una donna è colta da crampi ai suoi organi più riposti o, al primissimo iniziarsi della sua maternità, da un vomito sì insistente ed infrenabile da non poter nemmeno alimentarsi... che quando un incorreggibile beone è ormai affetto dal «tremendo delirio», od un giovanetto dalla epilessia, od un vecchio od un fanciullo da quel disturbo notturno che spande intorno un odore nauseabondo (ma che sia però esclusivamente dovuto a scarsa sensibilità della vescica)... che quando un piccolo bimbo è colto da terribili colpi di tosse che gli strappano urli canini e gli sconvolgono il petto, e gli sconvolgono lo stomaco, e gli empiono di pianto gli occhi, e tutte gli si prostrano le forze... a calmare crampi e spasimi; a far meno intensi e frequenti, accessi, convulsioni ed... effetti; ed a mitigare ogni pertosse (o tosse asinina) sempre valgono o le pomate, o la tintura, o le frizioni, allestite con la calmante e provvidenziale pianta.

Tanto provvidenziale è la belladonna, anche perchè il suo... veleno, oltre un'azione calmante sul sintomo dolore, ne ha pure una rilassante sulle fibre muscolari che costituiscono i nostri muscoli, o che fan parte della parete dei nostri canalicoli escretori. È infatti sempre alla calmante e rilassante belladonna che si ricorre, allorchè alcuni muscoli del basso ventre tanto stringono in tenace anello, e tanto strozzano un'ansa dell'intestino uscita dal cavo addominale e fra di essi incuneatasi, da aversi – per quell'ernia strozzata – minaccia di morte.

Ed è pure alla belladonna che chiedono sempre aiuto l'oculista, quando voglia rilassare certe fibre muscolari dell'occhio per averne così la pupilla slargata; il medico, quando voglia calmare chi spasima per via di un grosso calcolo dei reni, del fegato, della vescica, già incamminato verso l'uscita ma fermato e trattenuto dentro al canale escretore talmente ristretto, da imporsi che le sue pareti vengano rilassate perchè il calcolo abbia, così, la strada aperta; e infine chiunque abbia l'intestino abitualmente tardo, giacchè la belladonna, con l'aggiunta di rabarbaro e di magnesia, è spesso ottimo rimedio per svuotare ogni giorno l'intestino.

e persino... benedetta!

Ma se la belladonna traditrice e velenosa può anche essere in certe circostanze un medicamento veramente provvidenziale, in altre ancora essa può persino assurgere a *«benedicta salvatrix infirmorum»*, cioè a benedetta salvatrice di infelici, e precisamente di

quelli che, fino a pochi anni fa, venivano reputati irrimediabilmente, e per tutta la vita, infermi.

Intendo di coloro (e specialmente giovani fra i 20-40 anni) che, durante l'infuriare di una grave epidemia di influenza, sono stati colpiti da una malattia che spesso si accompagna all'influenza, cioè dalla *encefalite letargica* (o male della nona) e che, sopravvissuti all'inaudita violenza del male, ne hanno poi avute le conseguenze crudeli.

Veramente crudeli perchè sono esse paralisi dei nervi cerebrali, e specie degli oculari; disturbi della visione e della loquela; alterazioni della sensibilità, della psiche, e persino della fisionomia; tremori e scosse frequenti degli arti oppure movimenti lenti, rigidi fino all'immobilità, sino ad assumere atteggiamenti statuari; agitazione ed insonnia la notte; sonnolenza continua durante il giorno e sonno che spesso piomba addosso improvviso persino durante la conversazione o il pasto, sì che il povero malato è irrimediabilmente ridotto nelle condizioni più tristi e veramente crudeli perchè tolto – ancora vivo e cosciente – al lavoro, all'amore, alle gioie della vita.

Ebbene; mentre la scienza non aveva ancora saputo trovare, per tali miserande vittime del male, il vaccino, il siero, il farmaco – se non salutare, almeno... miglioratore – ecco che lo ha trovato un semplice erboraro bulgaro: Ivan Raëff.

Ecco, cioè, un giorno – mentre stava maneggiando e secando le sue erbe per farne polveri, pozioni e decotti – balenargli il pensiero di porgere un po' di quella sua calmante belladonna ai pochi encefalitici della sua terra; e poichè fra il pensare e il fare per lui non si stendeva il mare, eccolo preparare con la pianta un certo beverage; ed eccolo pensar poi di aggiungere ad esso anche certe pillole e certe radici da masticare; ed eccolo, speranzoso della riuscita, porgere tutto ai pochi malati ritenuti inguaribili, ed ormai abbandonati dalla scienza impotente.

Ebbene; ecco quei pochi, in breve, sollevati; eccoli poi talmente migliorati da apparire quasi guariti.

La voce del miracolo si è subito sparsa, allora, per tutta la contrada... e dai paesi vicini sono accorsi all'erboraro altri malati... e altri miglioramenti ed altre guarigioni si sono aggiunti ai miglioramenti ed alle guarigioni ormai evidenti e sicuri... e la voce è più dilagata... ed è arrivata alla Reggia... ed è giunta fino alla Regina. E la Regina ha voluto allora sapere, conoscere, vedere.

E quando ha visto, quando ha constatato che nel beverage dell'erboraro era veramente la risurrezione dei miseri infermi, ha bandita la santa crociata che ha, per armi, la pianta benedetta, e per fine quello di ridare il sorriso della gioventù e della vita a chi credeva di averlo irrimediabilmente perduto!

Della santa crociata, la Regina di Bulgaria ha poi parlato alla madre, la Regina d'Italia; e la nostra Regina ha pure voluto vedere... conoscere... constatare... studiare... e...

Ed ecco che, da pochi anni, per il forte volere e con le stesse mani di due Regine – Madre e Figlia – la *cura bulgara* sta ora migliorando e guarendo gli encefalitici d'Italia così, come aveva guarito e come va guarendo gli encefalitici di Bulgaria!

Semplice, la cura dell'erboraro, come ogni altra cura fatta direttamente con le piante, quali ce le porge la Terra.

Il suo beveraggio è, infatti, decotto vinoso di radice di belladonna, ottenuto bollendo, per 13 minuti, 20 centigrammi di carbone vegetale e 30 gr. di radice di belladonna ben bene tagliuzzata, in 600 gr. di vino bianco.

Le sue pillole sono di china e noce-vomica (cioè di principî tonici ed eccitanti) impastate con mollica di pane.

La radice ch'egli porge a masticare durante la giornata, è quella del calamo-aromatico che, facendo più lavorare le ghiandole salivali, vale a mitigare l'arsura della bocca data dal principio attivo della belladonna, cioè dall'atropina.

Ben semplice, e ben facile a preparare, e anche di costo ben lieve, dunque, la cura dell'erboraro di Bulgaria, sì che per i suoi decotti salvatori la pianta traditrice e benedetta è subito diventata fra le più pregiate e ricercate. Non si buttino (ho infatti consi-

gliato) le belledonne strappate nelle vicinanze della casa, a salvaguardia dei ragazzi... non si buttino, ma si serbino per i nostri erborari, giacchè le loro radici sono, quanto le bulgare, efficaci. E se ai primi tentativi non si è riusciti ad averne uguale l'effetto, è stato perchè le radici nostrane non venivano tagliuzzate quanto e come lo venivano le bulgare.

Ma ora che si sa... ma ora che si è ottenuto... ecco perchè si fa grande incetta anche nella nostra terra delle radici della pianta che:

— *velenosa atropa* — porta la morte, ma che:

— *benedetta belladonna* — riporta tutte le gioie e tutti i sorrisi della vita a chi li piangeva per sempre perduti!

BERGAMOTTO (*Citrus bergamia*)

(Dicembre-Marzo)

Ieri, quando ho avuto il dono di un bel frutto di bergamotto...

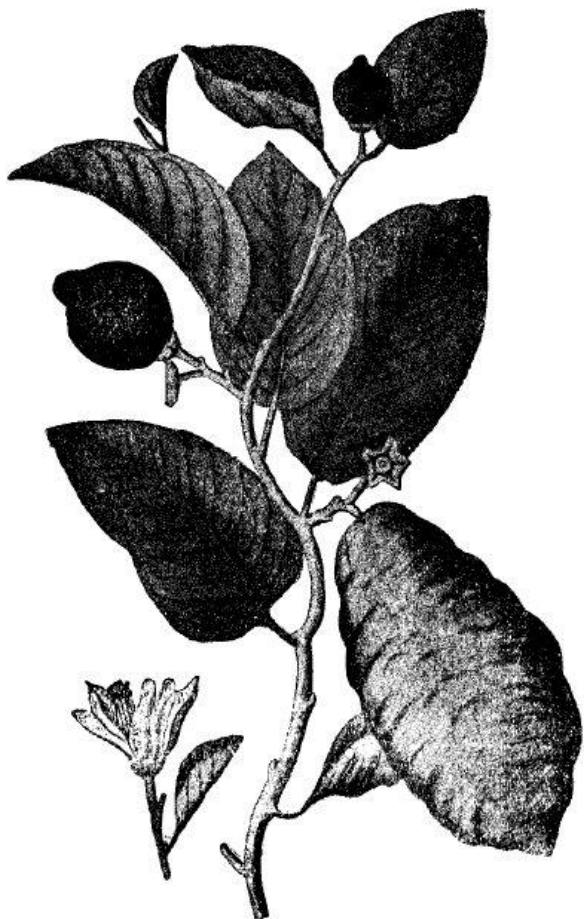
Come? Non conosci il bergamotto?

Non conosci questo frutto ch'è esclusivamente italiano giacchè, gira e rigira per quanto vasto è il mondo, ti imbatterai in piante di bergamotto solamente di qua e di là dello stretto di Messina, ossia solamente sopra quelle coste di Calabria e di Sicilia che, divise da brevi onde, sempre si guardano e sempre si sorvegliano a vicenda?

Lì, e solo lì, intorno a Scilla ed a Cariddi (le scogliere che fanno eterna e vigile guardia alle nostre terre)... solo lì, fra cedri, arance, limoni e mandarini, in gran rigoglio vive la pianta; e solo lì, nella sua buccia d'oro (che lo fa apparire gemello dell'arancia) matura il frutto del bergamotto.

Mi dici che non lo hai mai assaggiato?

Ma questo è frutto che non si mangia; che ha persino acre ed assai ingrata al gusto la polpa succosa; ma frutto che, però, di sè stesso tutto soavemente profuma e che tanti mali prontamente sa anche sanare.



Tanto di sè profuma. e tanto armonicamente fra loro unisce anche i profumi più disparati, che in nessuna acqua di Colonia, in nessuno degli acuti profumi per le donne d'Oriente (cioè della

terra che dei profumi è la grande patria), in nessuna delle bottigliette ricolme delle essenze più pregiate e delicate e che le nostre donne spenderebbe pagano a peso quasi d'oro, in nessuna può mancare l'essenza spremuta dalla buccia del bergamotto, sì che, per avere i profumi più prelibati del mondo, è d'uopo si ricorra sempre alla nostra Calabria che del bergamotto è la sola patria.

Tanto di sè il frutto profuma, che ieri subito l'ho celato per sottrarlo, così, alle mie donne che (come tutte l'altre) sono anch'esse assai avidi di profumi eccelsi. La nipotina me l'avrebbe, infatti, di certo chiesto per i lini, che, in attesa delle nozze, ella ha riposti; e la mia vecchia serva, ligia com'è alle vecchie usanze famigliari, avrebbe di certo preteso metterlo dentro alla botticella a profumarvi quel bianco frascati che giace laggiù, in cantina, nell'attesa d'un'occasione propizia.

* *

Tanto anche il bergamotto sana, che ben di rado in una casa di laggiù, di Calabria, manca una boccetta della preziosissima e locale essenza, così come quassù, nell'Italia alta, ben di rado manca un cartoccio di camomilla calmante.

Tanto sana che, se da Reggio o da Messina qualcuno deve recarsi, per lavoro, in terre vicine nelle quali tanto infierisce ancora la malaria maledetta, a prevenire il malanno gli si consi-

gliano zollette di zucchero imbevute nell'essenza del locale bergamotto; che se nel crudo dell'inverno (che pure là è mite quanto una nostra dolce primavera) ad alcuno si arrossano mani o piedi, gli si suggerisce di strofinare la parte con essenza di bergamotto che dei geloni è infallibile rimedio; che se alcuno è nervoso, agitato, eccitato, insonne, epilettico, gli si somministrano gocce dell'essenza che sul sistema nervoso esercita un'azione calmante e deprimente; che se alcuno è dannato per parassiti che gli succhiano il sangue, gli si insegna di ungere la pelle e i peli che dan ricetta ai nemici, non già con fetente petrolio greggio (com'è uso comune) bensì con la profumata ed insetticida essenza che fin dai tempi lontani lontani veniva sempre raccolta, da tutte le donne della contrada, forte spremendo tra le mani le cortecce dei loro bergamotti più succose e profumate, e che da circa cent'anni vien invece raccolta dai coltivatori locali spremendo le cortecce con un certo loro strumento chiamato «la macchina» e ch'è rimasto sempre quello – immutato – anche col passar degli anni.

Tanto sana, che nella terra dei bergamotti, per ogni lieve taglio della pelle, per ogni profonda ferita, per ogni vasta lacerazione delle carni, sempre si ricorre alla essenza casalinga, giacchè rapidamente, e senza bisogno di bendaggi protettivi, essa tutto rimargina, tutto cicatrizza, tutte combatte le suppurazioni, e perfino quasi sempre tutte le arresta.

Tanto sana, per il suo alto potere disinfettante e cicatrizzante, che alcuni nostri chirurghi, per disinfettar la parte e le proprie mani prima d'operare, già ricorrono a soluzioni saponose di bergamotto anzichè a costosissimo alcole; che altri chirurghi, per medicare, dan la preferenza all'essenza di bergamotto pura o variamente concentrata anzichè alla tintura di iodio che sempre tinge e spesso irrita; che alcuni ginecologi già suggeriscono, alle donne bisognose di lavande, di versare nell'acqua qualche goccia dell'essenza che, deliziosamente profumando, medica e disinfetta; che gli stessi ginecologi già usano tamponi con profumato e cicatrizzante bergamotto per curare certe vaste, profonde, purulente e fetide piaghe degli organi interni; e che alcuni ostetrici già consigliano di lubrificar le parti delle donne doloranti con soluzione oleosa di bergamotto, ricordando la vecchia pratica delle vecchie mammane che le spalmavano con grassi o con decotti mucillagginosi di altea o malva, affinchè al nascituro riuscisse più facile il percorso della strada che lo avrebbe condotto alla vita.

* *

Tanti son dunque i pregi del frutto calabrese che tu ancora non conoscevi; eppure... laggiù, in quel piccolo lembo di terra ch'è la loro patria, molti bergamotti maturi cadono dai rami a terra, e ormai vi marciscono, uccisi dal modernissimo progresso.

Dal progresso che agli autentici e naturali, sostituisce i prodotti chimici, sintetici, e quindi... *innaturali*.

Ma chi ha fine il fiuto ed il palato!...

Io, il bergamotto donatomi, come t'ho detto, l'ho subito celato!

BIANCOSPINO (*Crataegus oxyacantha*)

(Aprile-Maggio)

Ti ho detto, un giorno, che se tu fossi un iperteso ed un arteriosclerotico, potrebbero valere per la tua pressione piuttosto alta e per le tue arterie alquanto indurite anche i fiori del biancospino; i fiori, cioè, di una pianta che, fra le siepi e le boscaglie di tutta Italia, vive spesso in comunanza con la sua sorella, la rosa selvaggia.

Sorella, perchè rosa selvaggia e biancospino appartengono entrambi alla grossa famiglia delle Rosacee; entrambi sono infatti frutici, cioè arbusti alti 1-2-3 metri, dai rami irti di spine, e dalle foglie lievemente seghettate all'orlo (foglie, però, nella rosa composte di 7-9-11 foglioline e, nel biancospino, suddivise, invece, in 5-7 lobi); entrambe anche fioriscono a maggio con fiori raggruppati a mazzetti e che – sebbene nel biancospino siano bianchi (lo dice il nome) e assai assai più minuti di quelli della rosa che sono (come dice il nome) rosati, – pure hanno tutti ugualmente 5 petali lievemente incurvati a scodellina, quasi volessero tutto serbarlo, nel loro grembo, l'abbondante polline dei loro tanti stami; ed entrambe le piante anche fruttificano in autunno con bacche quasi sferiche, carnose, a grossi semi, e rosse; e sì

intensamente rosse, da far vivaci le loro siepi, mentre gli alberi vicini già intristiscono di foglie ingiallite. Ebbene; non siamo ora a maggio? E non è a maggio, che le siepi del biancospino sono nel pieno rigoglio della loro fioritura? Ti sarà, dunque, assai assai facile cogliere ora i fiori che saranno, per te, medicina; giacchè il biancospino, per esser pianta che non ha mai conosciuti gli innesti, gli incroci, e le coltivazioni che hanno innalzata la sua sorella al rango di regina dei fiori... per essere rimasta così, pianta libera e selvaggia... per non richiedere, a floridamente germogliare, nè concimi, nè potature, nè cura alcuna... per aver foglie dense e rami fitti e tutti spine, è la vigile siepe scelta spesso dagli agricoltori per circondar la loro terra con muriccioli impenetrabili e verdi.

Ovunque, sono così siepi di biancospino; ovunque tu potrai, quindi, coglierne ora, i fiorellini; e tu cogline, dunque, ogni dì una manciata per l'uso medicinale della giornata; ma cogline anche a iosa; e poi seccali al sole; indi riponili in scatola di legno o in sacchetto di carta per avere, così, la medicina biancospino anche quando la pianta avrà ultimata la sua fioritura primaverile.

* *

E ben valida medicina sarebbero per te i fiori del biancospino, specie se, oltre iperteso ed arteriosclerotico, tu fossi anche sempre in pensiero, in allarme, in angustie, e persino insonne, perchè

soverchiamente pauroso della pressione del sangue che t'hanno detto essere, in te, piuttosto alta; per te, che dovrai pertanto cercare non solo di abbassare quella tua pressione, ma anche di dare un po' di buona calma ai tuoi nervi tremebondi e resi troppo eccitati, dalla soverchia paura.



I suoi principi riposti vendono infatti il fiore sì calmante, sì antispasmodico, e sì valido sonnifero, che si consiglia di sostituire gli infusi di tè e di caffè (sempre eccitanti) con infusi di

biancospino (sempre calmanti), a chi soffre per irritabilità, palpitazioni, aritmie, insonnie, vampate di calore, ronzii alle orecchie, ed a chi, per male digestioni, va soggetto a disturbi nervosi del cuore.

Ma poichè i principî del fiore, oltre che su tutto il sistema nervoso, esplicano una loro energica azione anche sul sistema cardio-muscolare (cioè sui nervi adibiti a dirigere il battere del cuore e il contrarsi delle arterie e delle vene) così l'infuso di biancospino varrà a render persino più lento il pulsar del cuore che, negli ipertesi, è sì spesso affrettato.

E poichè, infine, gli stessi principi, oltre che sedativi, sono anche tonici del cuore, ecco che il buon infuso varrà pure a favorire un giusto equilibrio fra pressione del sangue e forza del polso, e quindi a portare il suo buon contributo in certe affezioni dell'aorta e in certe degenerazioni del muscolo-cuore che, non di rado, sono le compagne di una pressione alta.

* *

Se dunque tu, pauroso iperteso, volessi ora seguire il mio consiglio (ch'è consiglio venuto dall'altrui secolare esperienza) metti ogni mattina un bel pizzico dei fiori (e sia freschi che seccati) in una tazza capace; versa sopra $\frac{1}{2}$ litro d'acqua bollente; copri; la-

scia i fiori a macero per 20 minuti; cola per telo; inzucchera l'infuso; bevilò a sorsate durante la giornata; e il tiepido beveraggio sarà così, per te, la valida medicina della quale t'ho già accennato.

No? Rifuggi dalla briga di cogliere, riporre, bollire, colare? Rivolgiti, in questo caso, al tuo buon speziale; ed egli ti darà, in una bottiglietta., 125 gr. di glicerina e tre estratti fluidi: gr. 5 di biancospino, gr. 25 di valeriana, e gr. 50 di passiflora; e ti consiglierà di prenderne 2-3 cucchiaini al giorno.

Affrettati, dunque, se tu sei un iperteso (e specialmente un pauroso iperteso) o se, in famiglia, alcuno soffre del doppio malanno; affrettati – se non vuoi dover ricorrere allo speziale – a far la provvida raccolta, ora che le siepi del biancospino sono tutte in fiore!

CAMOMILLA (*Matricaria chamomilla*)

(Maggio-Agosto)

Donne, ora ch'è luglio, avete già raccolto nell'orto, nel prato, sul margine della strada, tutti i fiori di camomilla che vi erano sbocciati?

Li avete colti ancora non intieramente aperti e quindi ben carichi di tutti i loro aromatici profumi?

Li avete anche esposti a seccare al sole, per conservar loro così il colore?

E li avete infine riposti nelle scatole di latta?

Anche le mie donne han fatto la raccolta; e tutta la casa era così invasa dall'odore di camomilla, da quel tale odore che... (sì tenaci sono certi ricordi dell'infanzia!) per me, sa sempre di *vecchiume*; e di vecchie usanze; e di vecchia serva che reca a vespero la tazzettina fumante ed odorante alla *vecchia* nonna che, cuffietta in testa e scaldino fra le mani, biascica orazioni nella sua *vecchia* poltrona!

* *



Vecchio medicamento per donne, per vecchi e per bambini, è infatti la camomilla!

Vecchio medicamento se già dai sapienti dell'Egitto la preziosa pianticella era stata consacrata al dio Sole; se al tempo di Dioscoride e di Galeno, si ricorreva spesso ai suoi fiori per promuovere il sudore, per diminuire i dolori, per calmare i nervi eccitati; se, coi suoi infusi e coi suoi olii (che tanto valgono a far scemare il calore dato dalla febbre) la sola camomilla rappresentava nell'antichità il nostro chinino.

Medicamento per donne, se anche il suo nome classico, ch'è «*Matricaria chamomilla*» ci dice come essa sia il medicamento specifico dell'organo femminile, cioè della matrice, qualora questa sia infiammata, malata, e soprattutto tarda e tanto dolente nel suo mensile funzionare.

Medicamento per vecchi e per bambini, giacchè il suo effetto è sempre calmo e blando; tanto calmo e tanto blando quale si addice appunto ai vecchi ed ai bambini che non possono sempre tollerare certi nostri moderni e spesso troppo, troppo energici medicamenti, ma che dal caldo... e innocente infuso possono invece avere la tranquillità di un sonno profondo e, quindi, veramente riposante)

* *

Donne, come e quando userete voi, durante l'anno, tutta la camomilla testè raccolta? Solo mettendone a macero, per qualche minuto, in una tazza d'acqua bollente un pizzico di fiori?

Solo porgendo poscia la vostra tisana profumata e calda a chi si lamenta di crampi allo stomaco, di digestioni difficili e lunghe, di coliche spasmodiche e ventose?

Ma altri ed altri, o donne, sono i servigi che vi può porgere la buona camomilla!

Se, infatti, nemmeno un vostro infuso molto caldo e molto carico di camomilla fosse valso a calmare certi crampi dai quali uno sia martoriato... preparate allora, e presto, un'altra tazza della vostra *camomillata* tisana; ma prima di porgerla, e ben calda, a colui che si lamenta tenendosi sullo stomaco ambo le mani, fatela più energica, aggiungendo qualche goccia dell'olio essenziale che si distilla dall'erba, cioè di quella «*essenza di camomilla*» che non manca mai, nel suo boccettino tappato, nelle vecchie famiglie tuttora lighe alle usanze antiche!

Se, anche, la vostra tisana non fosse valsa a calmare i dolori dati da un intestino infiammato e soverchiamente disteso da gas esuberanti, con quella stessa vostra tisana praticate allora una piccola instillazione dentro all'intestino; e se nemmeno questa valesse... preparate allora una calda polentina di semi di lino; cospargetene tutta la superficie con polvere di fiori di camomilla; applicate sul ventre questo complesso cataplasma; ed è assai probabile, anzi è quasi certo, che l'effetto calmante non mancherà, allora, di manifestarsi!

Se, nel primo di *quei giorni*, non bastassero ad alleviare la dolente figlia nè la tisana, nè il cataplasma camomillato, preparate allora un caldo suffumigio di camomilla; fate, cioè, bollire molta camomilla con poca acqua; versate il decotto in uno di quei certi vasi che... pur essendo indispensabili si sogliono tenere sempre ben celati; fatevi seder sopra (tosto lo permetterà l'intensità del calore e, naturalmente, con la parte nuda) la vostra cara creatura spasimante; copritela con uno scialle, dal torso in giù, affinché il vapore che si solleverà dal decotto non si spanda; e allora... non sarà *quasi certo*, ma bensì *assolutamente certo*, che il caldo vapore, sì carico di calmante essenza, spianerà in breve il caro visetto ch'era dianzi sì contratto dagli spasimi!

Anche se gli occhi fossero arrossati, dolenti, intolleranti della luce; anche, cioè, se il dottore avesse parlato di un'oftalmia catarrale assai violenta... potreste preparare lo stesso decotto; e far chinare la testa sopra la stessa pentola nella quale l'avrete cucinato; e farne giungere, così, sugli occhi malati i vapori impregnati dell'antispasmodica essenza; e sarà così ancora assolutamente certo, che umido, tepore, ed essenza, calmeranno a poco a poco l'acutissimo dolore.

Se, invece, alcuno si lamentasse di un forte dolore al braccio, alla gamba, ai fianchi... potreste allora (ma con tutta la vostra energia) strofinar la parte dolente col linimento di camomilla, con quello che vi consiglio, o donne, di tosto ammannire per

poterlo aver così, sempre alla mano! Per fabbricarlo, basta riscaldare per 2 ore gr. 25 di fiori secchi in gr. 100 d'olio d'oliva; colare poi per un panno; e, qualora lo si volesse molto più valido, aggiungere anche gr. 10 di canfora.

Se, anche, il marito necessitasse (secondo il vostro *acume dottorale*) di un po' di camomilla; ma se egli – dolorante eppur testardo – non avesse voluto saperne di beversì tutto quel vostro caldo... «intruglio da donnette» che gli stavate porgendo... leste leste triturate allora un bel pizzico di fiori di camomilla; mettetene la polvere nelle cialde; porgetene, al *ribelle*, una ogni ora; ed egli avrà così, voglia o non voglia, l'effetto della *vostra* calmante camomilla.

Se poi, già nel cuor della notte, alcuno, troppo crucciato da pensieracci, non avesse ancora potuto tutti scordarli nel sonno... correte in cucina; preparate una tazzina di tisana molto carica; addolcitela con sudorifero miele; aggiungete un grosso sorso di vecchia grappa e purchè i pensieri non siano eccessivamente gravi – la calmante camomilla e il sonnifero alcole della grappa non tarderanno a far scordare, nel sonno, i crucci che la vita non manca mai di dare!

Se, infine, a non poter dormir la notte, fosse il bimbo; se, con il suo lacerante strillare, egli tenesse così desta tutta la famiglia e disturbasse persino il vicinato; se egli non volesse trangugiare nemmeno la dolce camomilla portagli dalla mamma... ecco allora

la grande risorsa di una perina di gomma ricolma di tisana concentrata e che, anche per quella via, non mancherà di dare il suo benefico effetto. Ma, però, di una perina assai piccolina (n. 0 oppure 00) chè, se il liquido immesso fosse troppo abbondante, l'intestino non lo potrebbe allora conservare in sè per lento lento assorbirlo.

* *

Anche le mie donne (ve l'ho già detto) han fatto quest'anno, di camomilla, una vera razzia!

Ma... per voi sole (ho loro dichiarato) tutta per voi sole, sarà la vostra camomilla, giacchè essa è medicamento per donne, vecchi e bimbi; ed io... non sono ancora tanto stravecchio da dovermi sorbire, a vespro, per dormire, la vecchia camomilla, portami dalla *vecchia* serva, come lentamente se la sorbiva la mia *vecchia* nonna, sprofondata nella sua *vecchia* poltrona!

CASCARA E FRANGULA

(*Rhamnus Purshiana e Rhamnus frangula*)

Se io ti chiedessi: «Conosci la cascara sagrada, cioè la «sacra corteccia», e ne hai acquistata qualche bottiglietta dell'estratto fluido oppure qualche scatola di pastiglie?», è certo che, allora, tu mi risponderesti pronto: «Conosco benissimo la cascara; l'ho anche spesse volte usata; e sempre ne ho apprezzati i pregi di ottimo pulitore del mio intestino tardo».

Ma è pure quasi certo che se io ti chiedessi: «Conosci la frangula, l'alno nero, la betulla selvaggia, e ne hai colti i rami o ne hai fatto qualche volta acquisto?», è *quasi* certo, dicevo, che tu sbarando gli occhi ignari mi risponderesti: «Di questa frangula non ho sentito parlare *mai*».

Eppure la pianta della cascara e quella della frangula sono sorelle perchè appartengono entrambe alla stessa famiglia delle Ramnacee; il nome classico dell'una è infatti *Rhamnus purshiana*, dell'altra *Rhamnus frangula* (frangula perchè assai fragile ne è il legno del tronco e dei rami).



(*Frangula*)

Eppure sono, entrambe, arbusti che ugualmente fioriscono a primavera con piccoli fiori bianchi che maturano in autunno in piccole bacche nere; e arbusti che ci offrono le *identiche* virtù medicinali nelle cortecce dei loro fusti e dei loro rami.

Tali cortecce, pur essendo di un color grigio chiaro nella cascara, e di un grigio più scuro e tutto picchiettato di bianco nella frangula, sono però in ambedue le piante ugualmente sugherose e ricche di piccoli cristalli di ossalato nel loro spessore; ed ugualmente inodore al fiuto e molto amare al gusto.

Le cortecce di ambidue gli arbusti, prima di venir usate, devono o essere riscaldate ad alta temperatura, o (meglio ancora) riposare anni intieri, affinchè da esse possa così andarsene a poco a poco un certo principio volatile che in ambedue le piante abbonda, cioè l'*emodina*, principio che, come dice il suo nome, appena giunge nel nostro stomaco, subito manifesta le sue proprietà che sono nettissimamente emetiche.

Il principio attivo dell'una pianta è la *cascarina*, dell'altra è la *frangulina*; ma tali principi, pur differendo nel nome come nel nome differiscono i figli dello stesso padre, danno però alle cortecce delle due Ramnacee sorelle le identiche virtù medicinali. Cascara e frangula sono infatti due ottimi amaro-stomatici; due miti lassativi; e due medicamenti ugualmente ideali contro la stitichezza abituale; giacchè, per il loro uso continuato, spesso si rialza il tono delle fibre muscolari dell'intestino e, non di rado, a poco a poco, questo tono viene ricondotto persino al normale.

Entrambi i medicamenti trovano anche la loro indicazione speciale quando si vuole mantener pulito l'intestino senza mai determinare un afflusso di sangue maggiore, nè all'intestino

stesso, nè agli altri organi del basso ventre. Entrambi sono pertanto lassativi indicati per le donne che stanno per diventar mamme; per tutte le donne in quei tali giorni durante i quali esse sono spesso tanto sofferenti; per coloro che si lamentano del dolorosissimo malanno localizzato nell'ultimo tratto dell'intestino; e infine per i cardiaci, per i nefritici e per chi abbia il fegato congesto per malaria od alcoolismo.

Di entrambe le cortecce ci viene offerto l'estratto fluido da prendere a gocce la sera, andando a letto; ed anche lo sciroppo, l'infuso, il decotto, e persino... per chi agli acquosi decotti preferisce il buon vino e gli alcoolici elisiri... persino il vino e l'elisire lassativi!

* *

Ti vedo ben stupito al sentirmi parlare di questa frangula a te ancora ignota, e pur sì affine alla cascara a te tanto nota.

Ma, per stupirti ancor più, ti dirò anche come la cascara sia stata recata a noi da una cinquantina d'anni soltanto; e come la frangula fosse invece molto nota e molto usata nei tempi passati; e come, sul finir del '500, si dicesse che la frangula «senza molestarlo, scioglie il corpo e tosto libera chi abbia notevoli durezza al fegato ed alla milza».

Ti dirò, anche, che mentre la cascara vegeta sulle sponde americane del Pacifico, e specialmente nella California, la frangula è

invece una pianta nostrana; un arbusto che vegeta in ogni nostra boscaglia e dal quale ciascuno può coglier rami, non scordando però mai, come nella corteccia verde e fresca abbondi quel tale nauseante ed emetico principio.

Ma... perchè cresce sotto un sole ben più caldo del nostro sole; perchè respira l'aria dell'Oceano che ne frusta spesso i rami con le sue onde infuriate e spesso li riveste anche di licheni; perchè sugge da un suolo roccioso i suoi minerali, l'esotica cascara riesce più attiva della frangula nostrana, sì che, dal mondo dei... medicinali, l'ha detronizzata completamente!

Non si dovrebbe, però, mai scordare come ogni lembo di terra porga a tutte le piante e a tutti gli animali che su di esso sono nati e che su di esso vivono, lo stesso suo clima, lo stesso suo sole, la stessa sua aria, la stessa sua acqua, lo stesso suo terreno con gli stessi suoi minerali, e quindi come anche agli uomini che su di esso vivono porga non solo, coi suoi frutti, gli alimenti ad essi più adatti, ma anche, con le sue erbe, i più adatti medicinali!

* *

Spinto da queste mie parole (e *aggrappato*, come ti senti, al «tuo caro paesello»)... vorresti subito mettere in un canto l'esotica cascara (che pur giova al tuo torpido intestino) e subito sostituirla con la frangula locale? E – corso nel bosco, e trovato l'arbusto –

vorresti subito staccar la scorza dai rami, e farne decotto, vino, elisire?

Ma... non ti ho detto come la corteccia rivolti lo stomaco? Sta' dunque in guardia e – strappata la scorza dai rami – lasciala riposare e svaporare per un anno intero prima d'usarla.

Potrai, allora, bollirne 30 gr. in 200 d'acqua; lasciare a macero per 20 minuti; colare; e prendere ogni sera 3-4 cucchiaini del decotto nostrano.

Se poi tu non volessi attender tanto..., e se anche non volessi decotto ma bensì vino, elisire, sciroppo... ascolta allora questo mio consiglio

Va' dallo speziale e acquista da lui questo o quel preparato a base di frangula; e poichè egli ha studiato e quindi sa il *giusto come* e il *giusto quando* d'ogni preparazione, così potrai prenderti – e con la certezza di averne lo stomaco tranquillo – ogni sera un cucchiaino di sciroppo, oppure prima di cena un bicchierino del vino o dell'elisire ch'egli avrà preparato, oltre che con l'esotica cascara, anche con la nostrana frangula.

* *

Se alcuno ora ti parlerà della cascara esotica, tu ormai potrai parlargli della frangula nostrana)³.

³Vedi pagina 317.

CASSIA E TAMARINDO

(*Cassia fistula*) (*Tamaris indica*)

Tutto muta sempre, a questo mondo; e muta persino la spezieria! Di continuo, infatti, vecchi medicamenti (benchè trovati ottimi per secolari esperienze) cadono in disuso, morti, mentre altri nascono, prosperano, si diffondono, imperano.

Così, soltanto cinquant'anni fa, su dieci clienti che entravano nella vecchia spezieria di mio padre, uno almeno chiedeva: «Un'oncia di tamarindo, e mezz'oncia di cassia». Oggi, invece, su mille clienti che entrano nella stessa spezieria, forse forse uno solo timidamente chiede: «Signor speziale, tiene ancora tamarindo e cassia?», mentre la gran maggioranza chiede questo alcaloide, quel preparato chimico, il siero tale, il vaccino tal altro.

In seguito ai recenti studi, la nostra attuale non è infatti diventata l'epoca dei preparati chimici, dei sieri e dei vaccini, e quasi solo con l'uno o con l'altro d'essi, non si vorrebbe ora curare l'umanità malata?

Ma... ahimè! Nè con decotti d'erbe, nè con sieri, nè con vaccini, e nemmeno coi modernissimi innesti ghiandolari (dall'effetto spesso incerto, e dall'agire sempre assai fugace) si è riusciti a prolungare almeno di venti anni la media della troppo breve vita umana! E così, come i dottori della Scuola Salernitana, ai

tempi nei quali solo fra le erbe si cercavano le droghe salutari, concludevano che «*contra vim mortis non est herba in hortis*» (contro la forza della morte non c'è erba che cresca negli orti) anche noi ora dobbiamo convenire che contro la forza della morte non c'è preparato chimico, siero, vaccino, innesto, che possa venir preparato nei nostri istituti più moderni.

* *

Stavo dicendo che anche cassia e tamarindo, ormai sepolti nell'oblio, venivano invece considerati, fino a poche decine d'anni fa, quasi la panacea per ogni *piccolo male*; e: «Rinfrescati!» si consigliava infatti a chi aveva gli occhi arrossati o l'intestino un po' chiuso; «Rinfrescati!» a chi bruciava la gola o la vescica; «Rinfrescati!» a chi si lamentava di afte in bocca o di acne rossa sulla pelle; «Rinfrescati!» a chi penava per foruncoli o per postema da denti cariati; «Rinfrescati!», insomma, a chiunque fosse *lievemente*, non *pericolosamente* indisposto; e persino si aggiungeva: «Rinfrescati con il re e con la regina dei rinfrescanti, cioè con il tamarindo e con la cassia».

A grosse balle giungeva così, dalle regioni tropicali, il «frutto-tamarindo», cioè la polpa già tolta dalle grasse bacche dell'albero della *Tamaris indica*, ma ancora tutta greggia e tutta semi; e a



grosse balle giungevano dall'Etiopia le nere canne dell'albero

della Cassia fistula, ossia le bacche cilindriche, grosse poco più d'un pollice, lunghe 20-30 centimetri, e tutte logge nel loro interno, divise da tramezzi sottili, duri, e ricolme di polpa nera, lucida, dolcissima. E lo speciale d'allora con l'acre tamarindo-frutto e con la dolce cassia, togliendo, depurando, diluendo, settacciando, bollendo, addolcendo, ribollendo, confezionava così l'agretta polpa di tamarindo e quella dolcissima della cassia, cioè le conserve dei due frutti alle quali ognuno ricorreva con la più cieca fede e che quasi sempre ognuno anche voleva commiste insieme.

Ma erano quelli, veramente, medicamenti di una certa efficacia?

Il tamarindo, ricco degli acidi citrico e malico e di cremortartaro; e la cassia ricca di glucosio, pectine, gomma, ossalato calcico e soprattutto di fruttosio (zucchero di frutta) rappresentano certamente due ottimi *blandi* lassativi; cioè due buoni medicinali per quei lievi malanni, per quelle piccole indisposizioni che non sono malattie, ma che potrebbero però diventarlo, specialmente se trascurate. Cassia e tamarindo sono stati infatti, per i loro pregi medicinali, sempre ricercati ed apprezzati fin dai tempi più antichi; e Ippocrate stesso narra che quando si è recato in Egitto per studiarvi i medicamenti che vi erano allora in uso, ha saputo che una legge speciale faceva obbligo ad ognuno di bere una volta al mese una tazza del decotto di cassia etiopica.

E perchè la cassia e il tamarindo si chiamano *rinfrescanti*? Perchè essendo blandamente, ma pur sempre lassativi, provocano una lieve trasudazione di siero attraverso la parete dell'intestino; sì che in caso di lieve irritazione, infiammazione, congestione di un organo o di un tessuto, l'eliminazione di liquido dal corpo (e sia pure di poco *liquido*) varrà indirettamente anche a decongestionare l'organo congesto e ad attivarvi il ricambio; e poichè lo scemare di un processo infiammatorio (che dà un senso di arsuratura, di bruciore) è sempre accompagnato da un senso ch'è quasi di frescura, così... volgarmente, se non medicalmente, i blandi lassativi... si sono chiamati anche rinfrescanti.

Buoni lassativi e... rinfrescanti, dunque, la polpa di cassia e quella di tamarindo (alle dosi di 20-30 gr. il tamarindo e di 10-20 la cassia); e, in dose doppia, anche miti purganti; adatti quindi ai bambini (gr. 2 di polpa di tamarindo per ogni anno di età); adatti a vecchi, a donne prossime a diventar mamme, e a chi abbia l'intestino che reagisca con energia ad ogni forte purgante; inadatti, invece, per i loro zuccheri, ai diabetici e, come ogni altra conserva di frutta, a chi vada soggetto ad anormali fermentazioni intestinali.

Ottimo dissetante, anche, il tamarindo (i negri, durante le traversate del deserto assolato, si dissetano con tamarindo misto a

riso); sì che in ogni forma febbrile e infiammatoria si potrà porgere sempre, con vantaggio, a bicchieri, la tisana di tamarindo (20 gr. di frutto in un litro di acqua fresca).

Se infine qualcuno volesse il famoso ed energico purgante d'una volta, l'*elettuario lenitivo*... mi pare ancora di vedere il padre speziale prepararlo impastando con la spatola, sulla lastra di marmo, due parti di polpa di tamarindo, due di polpa di cassia ed una di foglie di sena finissimamente polverizzate, con tanto sciroppo semplice da ottenere un tutto omogeneo, e della consistenza di una comune conserva; versare poscia il medicamento nel suo barattolo riservato; e pesarne, infine, da 30 a 40 grammi ad ognuna delle tante e frequenti richieste.

Medicamenti però tutti del passato, medicinali ormai morituri o morti. Ma però anche oggi io (stravecchio medico) in certi lievi processi infiammatori, specie delle vie aeree, anche oggi (cioè nel tempo dei vaccini e dei sieri)... io spesso consiglio: «Prendi, ogni ora, un cucchiaino fra cassia e tamarindo, con ghiaccio trito».

Era questo il medicamento che ci porgeva il padre, e dal quale non mancava mai l'effetto salutare; e così io, che mi sento quasi padre di chi m'affida la propria salute...

CHINA (*Chinchona peruviana*)

Nel 1630, la contessa di Chincon, moglie del vicerè spagnuolo del Perù, essendo stata colta dalla febbre di malaria che infestava tutta la regione, volle anch'essa la polvere di una certa scorza amara che faceva sempre guarire tutte le genti locali affette dal suo stesso male.

Era, quella, la scorza rossastra di certi alberi alti e dal fogliame ricco e lucente che rivestivano di boscaglie le falde delle Ande; alberi che, sradicati nel lontano passato dai violenti terremoti e consecutivi scoscendimenti, inabissandosi nelle acque dei laghi vicini, le avevano fatte assai amare durante quella naturale infusione; amare, ma talmente valide a guarir le malattie, che i Peruviani, quando scoprirono esser la corteccia di quegli alberi sommersi l'unica cagione del valore medicinale dell'acqua, l'hanno chiamata Kina-Kina, cioè corteccia delle cortecce.

L'effetto della cura selvaggia fu nella viceregina talmente pronto e sorprendente, che la *polvere della Contessa* venne subito adottata da tutti gli altri Europei residenti nella regione; che più tardi i Gesuiti l'hanno recata a Roma, al cardinale De Lugo; e che la *polvere del Cardinale* ha fatto, così, il suo ingresso anche in Europa.



Ingresso, però, non ben accetto, giacchè come noi, dottori d'oggi, sdegnamo le cure misteriose di certe fattucchiere, così

quasi tutti i medici del tempo sdegnarono l'esotica *polvere del Cardinale*; e la sdegnarono perchè allora si riteneva ogni malattia dovuta ad un eccesso, nel corpo, di *umore peccante* e perchè quell'eccesso si reputava poterlo espellere soltanto con purganti, salassi, vomitori, sudoriferi, espettoranti; cioè con soli mezzi ed effetti che la china non dava mai.

Ma, dato che ognuno pensa sempre al sodo; che chi soffre non vuol soffrire più; che, soprattutto, chi teme venire spedito, da un male, all'altro mondo, cerca soltanto, e con tutti i mezzi, di poter restare ancora qui, così... disapprovassero pure i signori dottoroni, ma i malarici continuarono ugualmente a ricorrere a quei soli medici che (serbandone però il segreto) somministravano essi stessi la polvere amara.

E poichè la polvere tutti guariva dalle febbri terzane; e poichè aveva, guarito persino dei re (Carlo II d'Inghilterra e Luigi XIV di Francia) ed anche quei loro cortigiani ch'eran caduti malati delle stesse febbri, così – ad onta di tanto medicale disapprovare – la *china* ben presto occupò il suo posto d'onore vicino all'*oppio* ed alla *digitale*, completando, in tal modo, la famosa *triade* dei più validi medicamenti che ci danno le piante.

* *

E ben meritevole è, la china, del posto eccelso, se ridesta l'appetito nei dispeptici; se rimette *in tono* convalescenti; se calma le

nevralgie reumatiche; se combatte i catarri dello stomaco e le acide fermentazioni intestinali; e se, soprattutto, il suo alcaloide *solfato di chinino* è il rimedio veramente classico e sovrano per ogni febbre di malaria.

Classico perchè, oltre uccidere i parassiti che le maledette zanzare, pungendoci, ci inoculano nel sangue, la china vale anche (specie se unita a ferro e ad arsenico) a guarire la cachessia, cioè il deperimento che l'infezione lascia sempre addosso; a ridurre il tumore di milza che sempre accompagna la malattia (la china eccita, infatti, gli elementi contrattili della milza a riversare in circolo molto del sangue in essa stagnante); ed a prevenir persino l'infezione in chi si debba recare in zone di malaria.

* *

E se tu fossi uno di costoro, ricorda che, a ciò, ti potrebbero valere 2 volte al dì, e prima, dei pasti, 20 centigrammi di chinino; od ogni mattina, un bicchierino di «*vino chinato*», del famoso vino chinato che, se tu volessi... che, se le tue donne volessero... potrebbe anche venir preparato all'economica, in casa, giacchè per averlo basta comperare gr. 20 di corteccia di china; frantumarla; versarla in una bottiglia; aggiungere mezzo litro di marsala; lasciar a macero per 10 giorni; colare; e riporre.

Se poi il vino chinato tu lo volessi anche tonico, ed anche valido a toglierti l'inappetenza ed a guarirti la dispepsia... potresti

allora coprire con grappa, in un vaso, gr. 60 di china frantumata; aggiungere, dopo 24 ore, 1 litro di marsala; lasciare, per 10 giornate, lì a macero, agitando di tratto in tratto; colare; e bevendone poi un bicchierino prima di ciascun pasto, constateresti quanto l'amarissimo vino valga a ridestar l'appetito sopito ed a ridare un po' di tono ai muscoli infiacchiti.

Ma poichè chi più sa, più vorrebbe sempre sapere.... così se tu, già maestro in vino chinato, volessi diventarlo anche in *vino chinato ferruginoso*, per poterne poi preparare e porgere – in ragione di 2 bicchierini al giorno – alla moglie ed alla figliuola entrambe anemiche (e porgerlo nella speranza che il tuo vino possa valere anche a regolar nell'una e promuovere nell'altra l'intimissima funzione femminile)... eccomi a dirti: a preparare il vino, dovrai lasciare a macero per un mese, dentro ad 1 litro di vino bianco, 5 chiodi di garofano, gr. 15 di corteccia di china frantumata, gr. 40 di limatura di ferro, gr. 15 di cannella e gr. 3 di aloe; agitare 2-3 volte al dì, e infine colare l'infusione.

Se però chi abbisogna della china fosse una *smorfiosetta*, nè volesse amareggiarsi con amarumi la bocca, tu potresti preparare allora, per lei, quel prelibato *elisir di china* un bicchierino del quale, prima del pasto, verrebbe sempre accettato con entusiasmo; e, per prepararlo, ti basterebbe versare in un bottiglione – ove siano già gr. 500 di acqua e 470 di alcole a 95° – gr. 85 di china, 15 di corteccia d'arancia, 2,50 di cannella e 0,75 di chiodi di garofano

(tutti contusi); aggiungere gr. 2,50 di cocciniglia e 1,50 di acido tartarico; lasciare in macero per 10 giorni; colare; unire gr. 750 di zucchero sciolti in gr. 440 di acqua, e filtrare.

Qualora poi, mancandoti da un po' di tempo l'appetito, e sentendoti spesso una gran fiacca addosso, tu volessi ricorrere alla china, ben sapendo quanto l'amara corteccia valga in questi casi, ma qualora (feroce astemio) non potessi o non volessi accostare alla tua bocca nemmeno un sorsino di... *venefico alcole*, potresti ricorrere, allora, al vecchio *decotto di china*. E se volessi preparare in casa anche il decotto... compera 1 etto di corteccia di china; falla a pezzettini; dividila in 10 mucchietti (di gr. 10, quindi, ciascuno); ogni sera fanne bollire e ribollire uno con un bicchier d'acqua; lascia a macero l'intera notte; cola al mattino per telo; ed ecco pronta la dose giornaliera del tonico decotto da sorseggiare in tre riprese prima dei tre pasti.

* *

Ricorda, infine: tonica è la china, ma... quanto essa li fa pagar cari, i suoi benefici, con il suo non mai mitigabile sapore amaro!

CICORIA (*Cichorium intybus*)

(Primavera)

Vuoi il nome di un'erba?

Di un'erba nostrana, e che anche costi pochi soldi, o (meglio ancora) che costi niente e che valga a depurarti il sangue, prima che giunga il gran caldo dell'estate?

Vuoi, insomma, il nome di una di quelle tali erbe con le quali un tempo, in ogni «*Officina dei simplici*», ciascun erboraro ammanniva e distribuiva i suoi famosissimi decotti depurativi?

Ebbene; fra le mille e mille che la terra ci dona, sono parecchie (e sempre varie col variar delle stagioni) le erbe che valgono a cacciar dal nostro sangue ogni umor cattivo per le vie della pelle, del rene e dell'intestino. Sono, cioè, parecchie le erbe che vanno cercando nella terra, con le loro più piccole radici dalle ben accorte boccucce, certi sali; e che, dopo di averli trovati, scelti, assorbiti, sciolti nelle loro linfe, ed elaborati nelle loro cellule, ve li offrono (già atti a poter essere assimilati dai nostri corpi) o con le loro radici, o col loro tenero caule, o con le loro verdi foglie, o coi loro piccoletti fiori.

Di alcune di tali erbe medicinali, io ti ho già detto; ma se, non pago, insisti nel chiedermi il nome d'altre, eccomi a dirti: «Ora, ch'è la stagione propizia, vai a cercar nel prato, o sul margine delle strade di campagna, le nuove pianticelle di cicoria».

Non conosci questa pianta?



È quella che, oltre a viver selvaggia in ogni prato, viene anche coltivata in ogni orto; e che, fatta così più grassa e tenera dalla vanga, dall'acqua e dai concimi, vien tanto apprezzata dai buongustai quale ottima ed amarognola insalata da mangiarsi con l'arrostato.

È quella che vien chiamata anche *radicchio*, ma che ha il nome classico di «*Cichorium intybus*»; quella che appartiene alla famiglia delle Composite; che, pur essendo comunemente alta da 15 a 20 cm., può sorpassare persino il metro nella piena estate; che ha radice fusiforme, grossa quanto un dito, e bruna; che ha rami duri, stecchiti, divaricati; che ha foglie oblunghe, e profondamente frastagliate; e che in tutti i mattini estivi, o all'ascella delle foglie o solitari sul duro tronco, ha fiori quali stelle azzurre quanto il più azzurro cielo.

Ti basta il color dei suoi fiori a ravvisar tosto la comunissima pianticella? Sono infatti, quelli della cicoria, i soli fiori azzurri del prato, e l'unico sorriso di fiori appariscenti nei luoghi incolti; sono i fiori (dice nel suo «Herbario novo» il medico Durante) che, «presso alle vie, par che mostrino la strada ai peregrini matutini»; fiori, infatti, che sbocciati all'alba, avvizziscono tosto si avvicina il mezzodì, perchè bruciati dalla luce e dal calor del sole;

sì che mentre al mattino la pianta è tutta stelle azzurre, nel pomeriggio è invece tutta fiori appassiti e piccoli boccioli in attesa dell'alba nuova.

* *

Nel prato, o nell'ortaglia, cogli dunque ora le tenere pianticelle della cicoria; falle bollire, così fresche e ancor vive; ed è ben certo che ti depurerai il sangue bevendo quel decotto amaro e che, sì alla svelta, avrai potuto prepararti.

La pianta della cicoria ti offre, infatti, oltre il suo principio attivo (la *cicorina*), i suoi principî amari che la rendono pregevole quale tonico e stomatico, ed i suoi sali che la rendono lassativa e depurativa.

È, fra questi, il nitrato di potassio; cioè il sale che dà sempre ottimi servigi quando occorra far più filtrare il sangue attraverso quei due possenti filtri che sono i reni, per più togliere così, da esso, elementi impuri che vi fossero in eccesso.

Ebbene: questo ottimo medicamento, te lo porge sempre, con le sue foglie, anche la cicoria, e persino di già elaborato, di già preparato per il tuo corpo. Anzi la cicoria selvaggia te lo dona, e la cicoria dell'ortaglia te lo offre, o in cambio di pochi soldi, o in premio e del tuo aver lavorata la terra.

* *

Tu che ti lamenti per affezioni della pelle, per l'intestino un po' tardo, per ingorghi del fegato o degli altri visceri dell'addome, ricorri dunque a questa erba depurativa, ora che la trovi ben cresciuta al sole ed alle pioggerelle dell'aprile!

Fanne l'*infuso* versando un litro d'acqua bollente sopra un pizico di foglioline fresche; lasciale a macero per 10 minuti; e durante la giornata bevi tre bicchieri colmi di quell'infuso.

Oppure, se non ti garbasse gonfiarti con tant'acqua il ventre, fanne il *decotto* bollendo per 10 minuti, in un litro d'acqua, una buona manciata di foglie; e, del decotto (per averne il vantaggio) ti basterà allora berne, al mattino, anche un solo bicchiere.

Se, infine, all'acquoso infuso, o all'amarognolo decotto, tu preferissi l'amara insalatina, mangia ora, in abbondanza, fresca cicoria condita con olio e limone; e mangiane molta come facevano i Romani (sì rinomati buongustai) che, nelle loro cene lucculliane, si facevano sempre porgere, con uova di tordi, di beccafichi e di pavoni, grandi piatti colmi di cicoria.

Bevendo decotti, o mangiando insalata, ricorda che, per secoli, ogni studioso di medicamenti ha sempre consigliato la cicoria quale amaro, stomatico, depurativo e leggero lassativo; che la cicoria per anni ed anni fu considerata quasi panacea universale nei dolori del capo, nei rossori e nelle infiammazioni della

pelle, nei mali di cuore, dei reni, della vescica, del fegato; e persino... (vuoi sentire anche questa?) persino a far rassodare alle donne il petto diventato *languido* per gli allattamenti.

Ebbene; se al tempo nel quale la medicina era la *scientia paucarum herbarum* (di poche erbe) tanto si è esagerato parlando della cicoria, pure i suoi meriti questa pianticella li ha; e se, bevendo decotti od infusi di cicoria, sei certo di depurarti il sangue, mangiando insalate di cicoria sei certo di meglio digerire; e poichè chi meglio digerisce meglio sta, così...

* *

Rammenta, infine, che la cicoria costa... niente, oppure... *quasi niente!*⁴

⁴Vedi pag. 32

CICUTA (*Conium maculatum*)

(Maggio-Giugno)

Possedete un orto? E, nell'orto, c'è una aiuola piantata a prezzemolo?

Attenti, allora, e ben lesti a strapparla, se anche una pianticella di velenosissima cicuta fosse germogliata fra le tante di sapidissimo prezzemolo; chè non di rado una piccante salsa dell'erbetta profumata ha nascosto – fra il verde delle foglie e il condimento oleoso e aspretto – una stilla di tossico autentico.

Le due piante hanno infatti tra loro talmente simile l'aspetto, che solo un occhio molto sperimentato sa distinguere di colpo l'una, la micidiale, dalla sorella sua, la mangereccia; ma se voi pure voleste includere anche la cicuta fra le piante che ben conoscete... eccomi a dirvi:

Come quella del prezzemolo, anche la pianta della cicuta appartiene alla famiglia delle Ombrellifere.

L'una viene coltivata negli orti, l'altra nasce, invece, e in certa abbondanza, nei terreni incolti ed umidicci,

Entrambe hanno il fusto eretto, dritto, alto anche più di 1 metro; ma mentre nel prezzemolo è tutto quanto verde, nella

cicuta è chiazzato, specie in basso, di macchie irregolari e rosso-vinose.

La pianta mangereccia emana odore sempre grato; l'altra, la velenosa, nauseabondo mentre è fresca e in fiore, e nessun odore invece quand'è vecchia e secca, quando cioè ha ormai perduto ogni energia ed ogni possanza.

Ambedue hanno foglie alterne, assai profondamente intagliate in segmenti acuti, irregolari, che nell'assieme danno loro forma triangolare; e, a maggio, fiori minuti e che sono bianchi nella cicuta, bianco-verdastri nel prezzemolo; e sempre raccolti in ombrellini riuniti a mazzetti in grandi ombrelli spalancati ognuno dei quali reca, alla base, nella cicuta foglioline... grandi e volte all'indietro, e nel prezzemolo lineari e molto spesso orizzontali.

Le radici in entrambe le piante sono allungate, fusiformi e, spaccandole, soltanto da quella della cicuta (e, purchè nata da poco) trapela un succo lattiginoso.

I frutti (spesso erroneamente chiamati semi) sono in entrambe le piante minuti, verdastri e lunghi circa 3 mm.; ma quelli della cicuta sono globosi, con 5 costole ondulate e salienti, e di sapore acre e nauseabondo; quelli del prezzemolo, sono invece allungati, con costole filiformi e di sapore, come quello delle foglie, assai grato.

* *

Se, dunque, in quell'aiuola dell'orto, tra le piante di prezzo-
molo ne vedeste una con fusto macchiato e fiori bianchi; una
pianta che *ora*
potreste rico-
noscere all'i-
stante, strap-
patela subito;
ma però non
buttatela
nell'immon-
dezzaio, come
meriterebbe
per i suoi ve-
leni, ma con-
servatela,
come merita,
per i suoi
pregi medici-
nali.

Tutta la
pianta ha, in-
fatti, pro-
prietà solventi, risolventi, sedative e calmanti; e tali virtù le sono



date da quegli stessi veleni, la cicutina e la coniina, che tutta la imbevono e che in gran copia si accumulano nei frutti.

Ecco perchè il cataplasma di semi di lino, con l'aggiunta di foglie fresche di cicuta, ha sempre rappresentato il classico rimedio solvente e sedativo degli ingorghi lattei che fanno spesso spasimare le nuove mamme; e, specie se con l'aggiunta anche di foglie di giusquiamo, del dolorosissimo «*herpes zoster*» o «*fuoco sacro*», o «*fuoco di Sant'Antonio*»; cioè della stretta fila indiana di minute bollicene rosse, pruriginose e pungentissime che spunta sul torace, fra costa e costa, lungo il decorso di uno o più nervi intercostali.

Ecco pure perchè il decotto di cicuta (gr. 5 di foglie e, potendola avere, anche una testa di papavero bolliti per 5 minuti in 1 litro d'acqua e lasciati poi a macero, per mezz'ora in quell'acqua) vale a calmare i dolorosissimi ingorghi sanguigni delle estreme vene intestinali, sia facendo con 100 gr. d'esso un clisterino, sia applicandolo localmente, impastato con amido, quale polentina.

Ecco, infine, perchè ottima pomata risolvante degli ingorghi ghiandolari è quella ottenuta con 50 gr. di lanolina, 4 di estratto di cicuta e 4 di ioduro potassico perchè efficace calmante dei dolori reumatici e gottosi è l'olio di cicuta spalmato in sito (gr. 50 di foglie macerate in 100 d'olio d'oliva); e perchè pronto se-

dativo di spasimi dati da tumori, nevralgie, e tic dolorosi, è il cloridrato di coniina, cioè bromo combinato con un degli alcaloidi della cicuta.

* *

Non scordate però mai come la cicuta sia anche, e soprattutto, tossica; e come un tempo solo col porgere a bere una tazza del suo decotto si sostituissero la forca e la mannaia. Non usatene dunque mai i medicamenti senza prescrizione dottorale e fidando nella sola vostra scienza di erborari.

E se disgraziatamente... per un pizzico di semi commisti a quelli del prezzemolo... ricordate i sintomi che Platone ha descritto in Socrate morituro per cicuta: senso di freddo, debolezza, insensibilità che lenti lenti salgono su, su, dalle gambe al tronco mentre lo spirito rimane perfettamente lucido e sveglio; e nel caso... ricordate pure, mentre per la necessaria lavatura gastrica si corre per il dottore... carte senapate applicate qua e là sulle gambe ed al petto; e, per bocca, caffè, cognac e (se si può subito averla) soluzione iodo-iodurata a cucchiariate!

COLCHICO (*Colchicum autumnale*)

(Settembre-Ottobre)

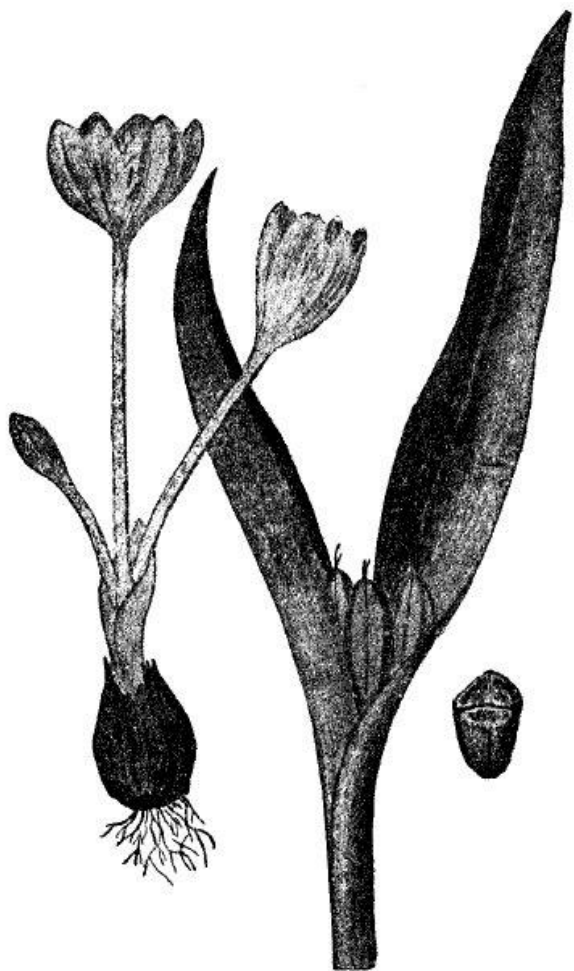
È in autunno che, fra l'erbe dei prati umidi e grassi e sul molle musco steso sui macigni che fanno aspre le boscaglie, si ergono spesso certi fiori, dall'aspetto talmente di fragili bicchierini a calice, ritti sul sottile piede, da far persino... sognare siano stati soffiati da vetrai muranesi in un vetro d'un roseo-lilla e distribuiti poi da fata Natura sul verde desco, affinché il cielo li possa così colmare con la sua rugiada, e gli insetti possano così in essi abbeverarsi.

Sono, quelli, i fiori dello Zafferano bastardo o selvaggio; dello strozzacani; dell'ammazzalupi; dell'erba freddolina; del grogo selvatico; della donzella ignuda; del fiore senza foglie; del... «*Colchicum autumnale*».

Zafferano selvaggio o bastardo, perchè i suoi fiori sono quasi uguali a quelli dello zafferano; *strozzacani* e *lupi* perchè mentre la pianta, brucata dagli animali erbivori, non porta loro danno alcuno, ai carnivori riesce invece persino mortale; *freddolina*, perchè il suo fiore annuncia che il freddo dell'inverno è già in cammino; colchico, perchè la pianta fioriva in grande abbondanza nella greca terra di Colchide.

E se tu, innamorato della Natura e desideroso di conoscerne sempre più le meraviglie, volessi approfondire le tue cognizioni anche sul colchico... ti dirò che esso appartiene alla famiglia delle Liliacee (il fiore è infatti quale un piccolo giglio non ancora spalancato); che (al pari del giglio) ha un bulbo sotterraneo; che (al pari del giglio) è pianta perenne (ad ogni primavera, infatti, sotto la scorza del vecchio bulbo si forma un bulbo novello che ingrossa e matura di mano in mano che... il padre suo, sempre più impicciolendo e infine scomparendo, non gli abbia donata fin l'ultima... stilla del proprio sangue!); che si infiora prima di inverdir di foglie (da ogni novello bulbo maturato, cioè sul finir d'estate, sbuca infatti solo un ciuffetto di 3, 4, 6 fiori dai petali lilla, riuniti in basso in un sottile tubo); che, nel profondo di ognuno di quei tubi, sta l'ovaio; che l'ovaio fecondato rimane, frutto acerbo, nella terra per tutto l'inverno; che, a primavera, diventato frutto maturo e colmo di minuti semi, viene sollevato dal suo nascondiglio e trasportato su all'aperto, dalle foglie che spuntano appunto soltanto a primavera, per avvizzire poi nell'estate, quando il loro bulbo si dissolverà nel nuovo.

Qualora, poi, tu volessi anche sapere quali virtù medicinali il colchico serbi nel suo intimo segreto, ti dirò che la sua è una



virtù che fa, della pianta, uno dei rimedi classici della gotta; che,

per questa sua virtù, un tempo si ricorreva sempre al colchico per mitigare il dolorosissimo malanno; che tale virtù è data alla pianta da un principio, la *colchicina*, diffuso in ogni sua parte; e che, per esso, il colchico è dotato di proprietà, oltre che antigottose, e antireumatiche, anche diuretiche.

In piccole dosi, la colchicina esercita infatti un'azione «torpente» sull'elemento dolore (calma, cioè, l'inseparabile compagno di ogni attacco gottoso); anche «*movet... copiosa atque pallida*» ossia provoca anche una copiosa eliminazione di liquido pallido da parte dei reni (è cioè diuretica, e quindi possente eliminatrice di quegli urati che sono... i padri della gotta); ed esercita, infine, una sua azione assai manifesta su tutte le cardiopatie, su tutte cioè le alterazioni del cuore che quasi sempre accompagnano la gotta, nonchè su tutte le altre frequenti complicazioni del malanno, quali l'asma, le nevralgie, le eruzioni sulla pelle, ed i disturbi gastrointestinali.

In dosi un po' più alte, la colchicina esercita anche un'azione drastica, ossia provoca un gran lavoro da parte dell'intestino, e quindi una abbondante eliminazione di urati anche per quella via.

In dosi ancor più alte, diventa però talmente pericolosa, da produrre, da parte dello stomaco e dell'intestino, effetti simili a quelli che son dati dal colera, cioè vomito e frequenti emissioni di materiali liquidi e – per l'irritazione e la conseguente desqua-

mazione provocata dalla colchicina sull'epitelio che riveste stomaco ed intestino – anche biancastri e quasi farinosi (acqua di riso).

* *

Eccoti, dunque, ormai istruito anche intorno al valore della pianticella del colchico in ogni forma della gotta. Ecco pure che, sapendo come l'abuso del medicamento possa recare conseguenze persino gravi, puoi anche capire perchè esso debba venir usato quasi esclusivamente durante gli accessi dolorosi, febbrili (e che il colchico veramente mitiga ed abbrevia nel decorso) e perchè debba venir sempre sospeso ad accesso domato, e subito qualora apparissero sintomi d'intolleranza da parte dell'intestino.

Ecco che ormai puoi anche capire perchè, a curare il malanno, si siano sempre confezionate, con colchico, decotti, tinture, estratti, polveri, e persino mieli, vini ed aceti antigottosi; e perchè il colchico faccia sempre parte di quasi tutte le specialità antigottose – di quasi tutte, – anche del vecchio «*rimedio del Frosini*», e anche delle famose «*polveri di Pistoia*», cioè di quelle polveri che sono note forse più all'estero che in Italia, e che certe suore preparano con pianticelle coltivate dalle loro stesse mani nelle ortaglie dei loro conventi toscani; e precisamente seccando, tridendo, polverizzando, mescolando gr. 10 di camomilla, di genziana e di brionia; gr. 20 di bulbi di colchico; e gr. 50 di erba betonica; e

suddividendo la massa in cartine di gr. 2 ciascuna. Ebbene; 1-2 (secondo il bisogno) di tali polveri prese a digiuno ogni mattina, veramente giovano, dopo alcune settimane di assidua cura, nelle forme croniche della gotta.

* *

Se, dunque, mentre cammini per la campagna, non hai sempre testa ed occhi fra le nubi, ma se con occhi e testa guardi anche le meraviglie che crescono sulla terra, non calpestare le campanule lilla del colchico; ma toglì anzi, dalla terra, per il tuo orto, qualche bulbo della pianta, pensando ai vecchi còlti dalla gotta!

Non sognarti, però (dandoti le arie di un dottore esperto) di consigliare, di preparare, di somministrare tu stesso il valido medicamento (sono affari, questi, solo di medici e solo di speciali); e non scordare mai che uno dei nomi della pianta è quello di «strozzacani»; che tu, uomo, sei al pari del cane onnivoro; e che quel bulbetto dal color dell'innocenza... e che quei fiorellini dai petali finissimi... possono (come fin dal '500 ammoniva il nostro grande Matthioli), te pure persino «uccidere strozzando»!

CRESCIONE (*Nasturtium officinale*)

(Marzo-Luglio)

Se vivi in una di quelle città di provincia che sono ancora all'antica, e quindi sempre lighe alle vecchie costumanze (ma in una città che sia però sorta presso le rive di un calmo lago o di un fiume nel quale sfocino ruscelli e ruscelletti) è molto probabile che ora, a primavera, tu senta, qualche mattina, giungerti dalla strada la voce del vecchio erboraro che, con il suo fascio di erbe sulle spalle, percorra le quiete vie gridando e offrendo il suo «crescione fresco!».

Anch'io, nella mia vecchia e paludosa città nativa... anch'io, un tempo, sentivo il «vecchio delle erbe» gridare e sollecitare, ad ogni primavera: «Donne, ho il crescione fresco!».

Ebbene; se dalla strada, anche fino a te dovesse giungere l'offerta... manda subito una delle tue donne giù, a far l'acquisto (come, or sono «*anni et annorum*» faceva il nonno mio) nè ti lasciare sfuggire l'occasione propizia, specie se gli anni già ti gravassero sulle spalle e quindi, non fossi più tanto in gamba.

Per pochi soldi, dal grosso fascio dell'erborario, verrebbe così tolto, per te, un fascetto di crescione: cioè dell'erba che ha il



nome classico di «*Nasturtium officinale*» ch'è sempre tanto assetata, da poter nascere e crescere soltanto nell'acqua o in riva all'acqua; che striscia sul terreno abbarbicandosi coi tanti ciuffetti delle sue

radici che ha sparsi sul molle tronco; che ha foglie succulente, d'un verde smagliante quanto lo smeraldo, e composte di 5-7 foglioline delle quali la terminale è sempre la più grande; che fiorisce da marzo a luglio con una spiga di fiori minuti, a 4 petali, e biancastri; e che, dalla radice ai fiori, è tutta quanta rigonfia di succhi.

* *

Di quel fascetto di crescione fresco, tu potresti così: «unirne qualche foglia al tuo piatto di insalata fresca, o farne letto ad una bistecca o ad un arrosto» – sarebbe pronto a consigliarti chi se ne intende di leccornie, e specie di quelle alla moda di Francia. –

«Tanto gradita e *dissetante* riesce infatti l'erba, quale insalata, – aggiungerebbe chi conosce certi episodi della storia, – che, durante una sua breve sosta a Vernon, essendo stato offerto a re San Luigi che bruciava di sete un piatto di crescione condito, egli ne fu tanto entusiasmato e soddisfatto da voler fregiato lo stemma della piccola città con un rametto di crescione. E anche Senofonte narra come i giovani persiani, durante le loro lunghe partite di caccia, si nutrissero soltanto con pane e crescione senza bisogno di correre, così, in cerca di fonti, talmente la pianta è ricca d'acqua, e quindi dissetante!».

* *

«Di sapore acre ed amarognolo è però il crescione – direbbe chi ama soltanto i saporini dolci – anzi sì acre ed amaro da far *torcere il naso* a chi lo morde. Ai tempi di Roma, l'erba si chiamava, infatti, con quello che ora è il suo nome classico, cioè nasturzio, da «*nas-tortium*».

«Buon acquisto hai fatto, con questo fascetto di crescione fresco – esclamerebbe invece chi sa come e quanto anche ai tempi antichi si apprezzassero certe erbe selvagge. – Infatti Ippocrate somministrava crescione ai tossicolosi; Plinio e Dioscoride lo consigliavano anche alle donne tarde in un certo loro funzionare; il grande Matthioli lo suggeriva a chi perdeva la chioma, a chi dolorava a cagione dei denti, a chi aveva la «mente troppo addormentata»; e la stessa Scuola Salernitana insegnava: «*Illius succus* (il succo del crescione) *crines retinet fluentes* (trattiene i capelli che se ne vanno), *dentisque curat dolorem*» (e calma il male di denti)).

* *

«Il crescione possiede varie virtù medicinali – sarebbe pronto ad insegnarti chi, avendo la chimica sempre alla mano, ha studiato le varie proprietà delle varie piante – perchè nel suo succo sono solfo, sali di potassio, fosforo, iodio e, quando l'erba germoglia presso fonti ferruginose, anche ferro abbondante. Il crescione è così *antiscorbutico*; e vecchia storia è quella del marinaio

dalla bocca tutta piagata dal male e abbandonato dai compagni, per tema del contagio, su di una spiaggia deserta, e in pochi giorni guarito dallo scorbutto perchè, mentre assetato, affamato, stremato, andava trascinandosi carponi, aveva continuato ad addentar crescione!

«Per i suoi sali di potassio, la pianta è anche *diuretica*; e vecchio medicamento familiare è sempre stato, infatti, il crescione nell'idropisia, nelle malattie delle vie urinarie e nei calcoli della vescica, tanto più che anche l'abusar dell'erba non irrita mai nè l'epitelio dei reni, nè la mucosa dell'intestino.

«Il crescione è anche *scialagogo* (fa abbondante la secrezione della saliva), *diaforetico* (promuove il sudore) ed *espettorante*, perchè il suo solfo vale a modificare le secrezioni della mucosa che tutti riveste i bronchi, ed a favorire, quindi, l'espettorazione. Infatti 60-100 grammi di succo di crescione bevuti durante la giornata con latte freddo (il calore ne farebbe evaporare il valido principio volatile) facilita l'espettorazione in chi sia affetto da infiammazione cronica dei bronchi.

«Per questo suo favorire il lavoro dei reni, dei polmoni e della pelle il crescione è, infine, un ottimo *depurativo*».

* *

«Se però anche tu volessi, con quest'erba, depurarti il sangue – ti direbbe il nonno mio se ancora ci fosse, non ricorrere ai

complicati preparati con crescione, ma rammentando che se «*faragines amat empiricus*» (se l'empirico ama i medicamenti complicati) «*simplicia quaerit medicus*» (il medico ama invece i semplici) fai quello che, per depurarmi a primavera il vecchio sangue, faccio io, vecchio medico di vecchio stampo: mangia, cioè, l'erba con l'insalata; o pesta l'intera pianta nel mortaio; spremine l'abbondante succo; e quello beviti a digiuno!».

* *

«Te fortunato, o provinciale – ti vorrei infine dire io –se sulla porta della tua casa puoi avere crescione fresco, mentre io, cittadino della gran città, quanto dovrei camminare per trovarne una sola e piccola manciata!

E se tu volessi anche sapere che farei io dell'erba... ti confesso: ne spremerei il succo dopo averla pestata nel mortaio, così come soleva fare il nonno mio; allungherei quel succo con altrettanto alcole; unirei qualche goccia di essenza di geranio; e... ligio ai dettami della Scuola Salernitana, con la miscela mi strofinerei la... cuticagna che (ahimè!) sta andando in piazza!».

CUSCUTA (*Cuscuta corymbosa*)

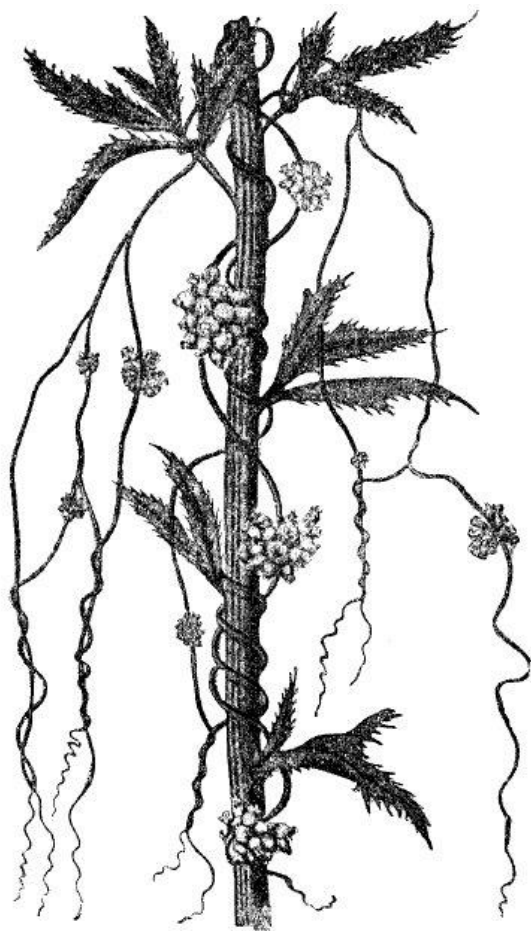
(Agosto)

Sei un agricoltore? E tieni a prato gran parte del tuo terreno più molle e grasso, per averne così abbondante fieno per le tue bestie da latte? E in questo prato avevi seminato erba medica, e in quello trifoglio?

Ma un brutto giorno (oh, qual iattura!) e mentre già alta ti era cresciuta l'erba, hai fatto la dolorosa scoperta che una piccola zona del tuo prato era ormai invasa da un terribile parassita?

Da quel parassita, che non è farfalla sempre pronta a deporre uova sui frutti ancora immaturi; nè strisciante bruco sempre avido di foglie tenerelle; nè vorace cavalletta lesta a falciare intieri campi e prati; e nemmeno lieve muffa che, spandendosi lenta lenta, ricopra con un velo di morte il prato intiero; ma che è erba; un'erba filiforme e parassita delle tue stesse erbe.

Oh, qual iattura allora la tua, o mio povero agricoltore, giacchè quella mala erba, quel sottile serpentello. quel tenue filo bianchiccio o rossastro, in breve spandendosi, ti distruggerà il prato intiero!



Nate da semi che gli uccelli avranno forse lasciati cadere dal cielo nel bel mezzo del tuo prato, le piante – appena germogliate – avran di certo buttato lì le loro piccole ed inutili radici (*inutili* perchè non è con le radici e nella terra ch'esse cercano il loro

nutrimento); e avranno anche subito cominciato ad allungarsi; a strisciare; a volgersi di qua; a rivolgersi di là; finchè, trovate le erbe adatte alle quali appigliarsi, si saranno attorcigliate leste intorno ai loro fusti; e le avranno poscia tutte avvolte nelle loro spire; e tutte tenute tenacemente strette, per poter così cibarsene al completo.

Spicca l'uno dei tuoi trifogli con il suo filo parassita che lo avvolge; e guardalo bene con occhi spalancati; e scoprirai così come, al pari del vampiro che con le sue ventose succhia il sangue alla preda, l'erba maledetta abbia piantati nel fusto della vittima i propri austori (i propri uncini robusti e tenaci); e come li abbia ormai spinti ben fondi quasi fossero succhielli di ferro, giacchè è con essi che la parassita va succhiando, ad ogni tuo trifoglio, e fin, che avrà vita, ogni stilla di linfa.

Oh, grave iattura, povero agricoltore, la tua; chè contro il rapido dilagare della pianta non v'ha possibilità di scampo alcuno; ma in pochi giorni essa ti strangolerà, con la fittissima rete dei suoi fili, e ti succhierà, con i suoi austori, tutte le erbe che ti facevano sì verde ed ubertoso il prato!

Per impedire alla pianta di diffondersi a tutti i campi vicini, tu dovrai ora dar fuoco al prato intiero, chè solo il fuoco vale contro la terribile *Cuscuta*, contro la piantaccia dalle foglie minutissime e rare; dai fiori minuti, bianchicci, e riuniti a piccoli mazzetti; da-

gli steli quali lunghissimi fili, e che viene anche chiamata «*strozzalino*» ed «*erba rovinà*» (nella sola nostra terra essa infatti divora, in foraggi, dai 350 ai 500 milioni di lire all'anno), e «*capelli*» o «*rete*», o «*tigna del Demonio*» giacchè, quanto il Demonio, essa è sinonimo di perfidia.

Ebbene; se tale rovina ha còlto, o mio povero agricoltore, anche il tuo prato, prima di dare ad esso fuoco, strappa manciate e manciate di quel fitto intreccio di fili parassiti; e quei fili seccali al sole; e poscia riponili con gran cura, perchè anche la cuscuta – perchè persino la cuscuta micidiale – serba, nei suoi filamenti, certe virtù medicinali.

«*Medicamento solenne*», fin dal '500, la chiamava infatti il nostro Matthioli, ed anche aggiungeva: «Più di ogni altra medicina essa sa sciogliere gli umori della malinconia».

Della malinconia?

Ma sì, giacchè la cuscuta è medicamento assai indicato per chi abbia l'intestino tardo nel suo giornaliero «dover funzionare», ed un tal malanno non ha spesso per compagni l'umor nero, i pensieri tristi, e quindi anche una profonda malinconia?

* *

Perchè? Perchè, quando la zavorra, che ogni dì dovrebbe venire espulsa dall'intestino, vi rimane invece ferma più a lungo di

quanto lo vorrebbe madre Natura, tutti i vasi linfatici che circondano l'intestino non si limitano allora ad assorbire il solo chilo (cioè la parte dei nostri cibi ormai digerita e quindi resa assimilabile), ma da quella zavorra assorbono anche gran parte del liquido che la imbeve; e tanto anzi ne assorbono, da rendere i materiali compatti e duri quasi fossero sassi.

Ma quel liquido assorbito non è acqua purissima, bensì un liquido che tiene in sè disciolti materiali tossici e gas della putrefazione; un liquido che, riversato dai linfatici insieme al chilo nel sangue, e dal sangue trasportato al liquido che avvolge il cervello, ne irriterà ed ecciterà le sensibilissime cellule nervose, contribuendo così a rendere greve la testa e torvo l'umore.

Se pertanto, o mio agricoltore, qualcuno della tua famiglia fosse affetto dal malanno ch'è tanto diffuso, strappa dal tuo prato infestato una grossa manciata di «capelli del Demonio»; fanne bollire un pizzico con un bicchiere d'acqua; lascia il decotto in riposo fino al mattino appresso; allora decantalo e porgilo intiepidito a colui che si lamenta del suo intestino alquanto chiuso e dei disturbetti che gli fanno sempre corona. Ed egli, durante la giornata stessa, potrà così sperimentare la efficacia, del tuo decotto demoniaco, e goderne l'effetto non solo di lieve *lassativo*, ma anche di blando *collagogo* (cioè di blando *eccitatore* del fegato a secernere la sua verde ed amara bile) e di valido *carminativo* (cioè di valido fuggatore di gas intestinali).

Dato fuoco al prato, potrai ricorrere ai capelli che avrai raccolti e seccati; e con un pizzico di essi ed un bicchier d'acqua potrai così continuare ogni giorno la cura veramente efficace.

Tanto efficace, che in breve dovrai diminuire la dose giornaliera del medicamento, mentre di giorno in giorno vedrai fugata la nera malinconia.

Tanto efficace, che l'effetto sarà ogni dì compiuto (è ancora il Matthioli che lo dice) «con agevolezza e senza molestia alcuna».

Tanto efficace, che dai tempi di Dioscoride ad oggi non è mai mancato un barattolo di cuscuta in una delle scansie di ogni spezieria, e che la cuscuta varca ormai anche la soglia di certi laboratori perchè, con l'estratto che ivi se ne ricava, si fanno pillole (di 10 centigr. ciascuna) ed una soluzione acquosa (al 2 per cento) da porgere (1 cucchiaino) prima dell'ultimo pasto della giornata.

Tanto efficace che, da oggi in poi, forse... forse... manciatone di capelli del Demonio non mancheranno nemmeno in un cassetto della tua cascina!

DIGITALE (*Digitalis purpurea*)

(Giugno)

La digitale è una delle tante piante che potrebbero facilmente colmare il portafoglio di chi si prendesse la cura di seminarle e coltivarle, o semplicemente di raccoglierle ove crescono in piena libertà e che, in questo caso, verrebbero anche a costare la sola fatica di cercarle, strapparne le parti adatte, e queste seccare per recarle, poi, ad uno dei tanti rivenditori di erbe medicinali.

E la digitale è una pianta talmente ricercata, che sui mercati ci sarà, di essa, sempre carenza, mai abbondanza; e che venendo, quindi, assai facilmente sempre smerciata, darebbe anche un rendimento sempre sicuro.

Essa è, infatti, la pianta che con quelle del papavero e della china forma la perfetta triade dei più importanti e validi medicinali datici dalle piante; giacchè se la china ci offre il suo chinino tonico, antifebbrifugo ed antimalarico, e se il papavero compie, con il suo oppio, l'opera divina di liberarci dal dolore «*opus divinum est sedare dolorem*», la digitale ci dà la sua digitalina, cioè il medicamento sovrano per il cuore, e che del cuore è insieme quale valida china rinforzante e quale benedetto oppio sedativo.

Ma, mentre oppio e chinino possono venir facilmente sostituiti, nel loro agire, anche da altri medicinali dall'azione affine, e persino uguale alla loro, la digitalina è invece un medicamento del quale non potrebbe far le veci nessuna delle mille e mille piante che vegetano sulla terra e nessuno dei tanti preparati che i chimici vanno di continuo fabbricando; sì che – oltre essere medicamento unico per efficacia – essa è anche medicamento assolutamente insostituibile.

* *

La digitale è la pianta... del cuore. Ogni cuore malato, disordinato, con valvole alterate, diventato insufficiente al suo completo lavoro, invoca infatti sempre e solo la sua digitale; e la digitale – per l'azione speciale che ha sui nervi che regolano il pulsare del cuore – come per incanto subito lo regola quando, dimentico del suo indispensabile ritmo, batte disordinato; subito lo rallenta, quando batte troppo affrettato; subito lo tranquillizza quando batte agitato; subito lo fa più valido quando batte fiacco; e subito limita e ripara le dirette conseguenze della sua diminuita validità e della sua alterata funzionalità appena comincino a manifestarsi.

Quando, infatti, il cuore ha le sue valvole che non chiudono più completamente questo o quello dei suoi orifici; quando – per

aver perduta la sua balda energia – non ha più la forza, contraendosi, di dare una tale spinta al sangue, da poter fargli compiere velocemente tutto il suo giro completo (quello dal cuore a tutte le parti del corpo, e da tutte le parti del corpo di nuovo al cuore), ecco che il sangue, per la fiacca spinta avuta, scorre allora più lento; che ristagna alquanto nelle vene, (e specie nelle vene delle gambe); che durante quel ristagnare, il suo siero filtra lento lento, attraverso le pareti delle vene stesse; che si raccoglie (liquido opalino) nelle parti circostanti; che tutte le invade ed imbeve, dando luogo a gonfiori (soprattutto nei piedi e nelle gambe); che si riversa persino nella cavità dell'addome, e che ivi (trovando largo spazio) si accumula in abbondanza, dando luogo all'ascite, all'idropisia, da cuore insufficiente o fiacco.

Ebbene; ecco allora la digitale, chiamata in aiuto, subito manifestare la sua azione unica e provvidenziale.

Eccola, cioè, talmente sostenere ed attivare il cuore; talmente innalzare la pressione del sangue (l'energia con la quale esso scorre) e talmente eccitare i reni a lavorare che, per la loro strada, se ne andrà presto quel siero stravasato; che presto scompariranno così gonfiori e idropisia; e che il malato – il cardiaco – non farà che benedire la digitale, quale vera provvidenza per il suo cuore alterato.

* *

I suoi pregi, la pianta, li raduna tutti nelle foglie che sono d'un verde assai cupo, pelose, seghettate e, le basse, sessili, cioè diret-



tamente impiantate sul fusto ch'è erbaceo, alto più d'un metro, e che termina prima con la lunga spiga dei suoi fiori tanto belli, e

poscia con quella dei suoi frutti che sono piccole capsule con due logge nell'interno.

Quando la pianta cresce spontanea nell'ambiente da essa scelto (e sempre preferisce il limitar dei boschi, le regioni montane, i terreni sabbiosi specie del Lazio, della Sicilia, e soprattutto della Sardegna) i suoi fiori sono d'un bel rosso porporino; sono invece variamente colorati quando la pianta viene coltivata nei giardini; hanno però tutti la forma di campanule tubolari, quasi di piccoli ditali (da qui il nome classico di «*Digitalis purpurea*» e quello volgare di «*Ditale della Madonna*») e sono tutti rivolti sempre verso il basso, quali (come cantò il Pascoli) «dita umane, spruzzolate di sangue» (di sangue, forse, perchè la pianta è anche sovrana nel regolare il circolar del nostro sangue).

* *

Certamente tu, ora, mi chiederai: «E i medicinali con digitale? Quali sono i medicinali provvidenziali che, al bisogno, io stesso possa allestire con la pianta? E come prepararli in casa?».

Con la digitale si usa far infuso, macerandone per 20 minuti 1 gr. di foglie secche in 100 d'acqua bollente; prepararne, polverizzandola, cartine (15-20 centigr. ciascuna); farne tintura (5 gocce ogni 2-3 ore); ma ancor più ormai si usa somministrarne l'uno o l'altro dei tanti preparati che hanno tutti per base i principi attivi isolati dalla pianta (cioè la *digitalina* e la *digitossina*) e che,

potendo venire esattamente dosati, potranno anche venire usati con più sicurezza delle foglie stesse, nelle quali l'efficienza dei principî attivi spesso varia, col variare del terreno e del clima tra i quali le piante sono cresciute. Ma... ascolta il mio consiglio: lascia al dottore e allo speziale il compito di prescrivere e preparare medicinali di digitale, giacchè questa è una pianta da dover essere tocca e porta solo da chi abbia studiato, e quindi sappia. E solo il dottore può infatti giudicare se a questo malato la digitale possa giovare o recar danno; lui solo può indicare le dosi del medicamento, secondo l'età e la costituzione, adatte a quel malato; e lui solo può precisare quando, dopo alcuni giorni di cura, il medicamento debba venir sospeso per evitare le conseguenze di un accumulo nel corpo dei principî attivi della pianta e di una conseguente intossicazione digitalica, come lui solo può stabilire quando – dopo 5-6 giorni di sospensione – il medicamento possa e debba venir ripreso.

La digitale, dovrai dunque appagarti di cercarla; di coglierla; di darla agli speziali e agli erborari; ma di usarla... quello non devi sognarlo mai!

DULCAMARA (*Solanum dulcamara*)

(Giugno-Luglio)

A lei, o signor Tizio, a lei, o gentile signor Caio, ed anche a lei, o carissimo signor Sempronio, che con tanta insistenza mi vanno chiedendo e richiedendo il nome di un'erba che, per le recondite sue virtù, valga a purgare il sangue, eccomi oggi finalmente a dire:

Se lor signori volessero, proprio con un'erba fare sparire il dolore che attanaglia una loro gamba, o quello che li costringe a tenere sempre flessa la schiena... Se volessero con un'erba eccitare i loro pigri reni a meglio funzionare... sappiano che la terra intiera loro offre a iosa le sue fresche erbette, i suoi fioriti arbusti e le sue piante annose. Ma se non volessero saperne delle erbe e delle piante che vegetano nelle lontane terre, e se volessero depurarsi il sangue solo con una pianta *nostrana*, solo con una di quelle che ogni anno usavano sempre i nostri vecchi allorchè spiravano le prime frescure dell'autunno e le prime tiepide brezze della dolce primavera, ricordino allora che in tutti i nostri boschi vegeta una pianta che vien chiamata la *dulcamara*.

La conoscono? È quel piccolo arbusto sarmentoso, a rami verdi, flessuosi, lunghi uno e anche due metri e che nei boschi,

nelle siepi, nei canneti, sulle rive dei ruscelli (dove più fitta è sempre l'ombra) si avvinghiano stretti alle piante vicine per potersi così arrampicare su su, in cerca di luce e d'aria.

È quella pianta che, come la patata e come il pomodoro, appartiene alla famiglia delle Solanacee; che ha il nome classico di «*Solanum dulcamara*»; che ha le foglie di color verde carico, alterne, di forma acuminata all'apice e di cuore alla base; che da giugno ad agosto fiorisce con piccoli fiori violetti, a cinque petali, a peduncoli lunghi, disposti a cime, e che fruttifica in autunno con piccole bacche rotondeggianti e rosso-scarlatte.

Ebbene, se lor signori sapranno scovare nella vicina boscaglia la pianta dulcamara, ne scelgano allora alcuni rami che siano vecchi almeno di un anno (quelli cioè che avranno la corteccia giallo-verdastra e la parte centrale bianca ed a struttura radiale); li taglino a pezzi; con pochi d'essi, ad autunno, facciano i decotti; ne ripongano altri (seccati al sole) e li serbino per rinnovare la cura quando, finiti i rigori dell'inverno, ritornerà a rallegrarci il cuore il sorriso della primavera. Troveranno nauseante l'odore di quei rami? Amarissimo il sapore? Ma pianta che ci trae sempre in inganno è la dulcamara! Non lo dice anche il suo nome che è «dolceamara»? Quando infatti ne faranno seccare i rami, sentiranno a poco a poco scomparire quel nauseante odore; e se ter-

ranno in bocca un pezzettino di quel legno, sentiranno l'amarissimo sapore farsi, a poco a poco, prima dolciastro, poi dolce, e infine zuccherino.



Le virtù della dulcamara sono quelle di essere diuretica, diaforetica e depurativa; di essere cioè atta a favorire il lavoro dei reni ed a promuovere il sudore; ed ottima quindi a sostituire gli ioduri e l'esotica salsapariglia nelle cure depurative.

Tali virtù sono dovute, oltre che a tutte quelle sostanze che la dulcamara ha comuni con tutte le altre droghe vegetali, alla picroglicerina, alla solanina, ed alla

dulcamarina che abbondano nella pianta, e specialmente nella corteccia che ne riveste i rami.

Pertanto, se lor signori volessero depurarsi con la dulcamara il sangue, potrebbero berne ogni giorno l'infuso durante quelle che sono le stagioni adatte alle cure depurative, cioè... le due stagioni di mezzo. E l'infuso si prepara lasciando a macero, in 1 litro d'acqua fredda, 20 gr. di ramoscelli di dulcamara tagliati prima a mezzo e per il lungo, e poscia a pezzetti e per traverso; colando, dopo 24 ore, quell'acqua; facendola bollire; versandola, così bollente, su quei... legnetti alquanto di già macerati; lasciando questi nell'infusione calda per 20 minuti; e infine colando. Fatto l'infuso, dovranno poi berne un bicchiere subito, a digiuno; e il restante durante la giornata, e fra i pasti.

E se lei, signor Tizio, fosse affetto da catarro cronico dei bronchi... se lei, signor Caio, soffrisse di reumatismo, di artrite, di gotta, di itterizia, o, per aver il ricambio alterato, di erpete o di eczema... se lei, egregio signor Sempronio, per aver in gioventù troppo trascurata la sua salute, per non essere stato sempre assai guardingo, per non aver curato a fondo quel malanno che si vuol chiamare «di gioventù» e che le fosse piombato addosso, fosse ora tormentato da forme tardive del malanno... ricorrendo tutti alla pianta nostrana, vedrebbero certo funzionare di più i loro reni, sudare di più la loro pelle, e... non sono forse i reni e

la pelle gli organi che espellono dal corpo molti prodotti tossici ed anormali?

Ma non ho ancora finito. In un vecchio libro ho letto che Dioscoride additava il succo dei frutti di dulcamara per sbiancar le lentiggini del volto; ed ho pure letto il consiglio di applicare calmanti foglie umettate di dulcamara, sulla fronte di chi spasima per emicrania, nonchè sui nodi gottosi e sulle articolazioni rigonfie e dolenti per reumatismo.

In un altro vecchio librone, ho pure letto che le dame toscane del '500 usavano lavarsi la faccia per sbiancarne la pelle, con decotti di dulcamara; e in un libro del recente '800 ho pure letto quest'altro pregio della pianta, che voglio dire per il caso che qualcuno, mentre si sta godendo la frescura in un remoto paese di montagna, venisse colto da foruncoli e null'altro avesse alla mano fuorchè le piante della boscaglia... «Facendo bollire, fino a consistenza simile a quella di ogni unguento, in un mezzo litro di vino rosso, 100 gr. di sugna, 75 di farina di lino e due manciate tra foglie e sommità fiorite di dulcamara; ed applicando tale impiastro, ancora caldo. sulla parte... in breve (dice quel tal libro) ogni foruncolo guarisce».

Però... *«ubi pus, ibi evacua»*, cioè «dove c'è pus, apri e caccia via» diciamo noi, vecchi del tardo '800, sì che il vecchio impiastro con la dulcamara lo consiglierei solo a chi non avesse la possibilità ed il coraggio di farsi evacuare... quel tale non benedetto pus!

* *

L'autunno è qui; e lor signori sanno ormai quale sia l'erba nostrana che depura il sangue e che sarebbe molto e molto più usata da molta gente se non avesse... il torto d'essere nostrana e di costare un bel niente a paragone d'altre piante, al par d'essa depurative, ma che hanno il pregio d'essere esotiche e di costare, quindi, parecchio!

Ma ben li conoscono i pregi della pianta i Piemontesi che di *dulcamara* hanno sempre fatto grande uso!

«Tutti ottimi vini ci danno i nostri vigneti – mi diceva un certo giorno un tale mio amico d'Asti, – ma... ottima *Dulciaméra* ci danno anche i nostri boschi, sì che... se anche troppo abbondano sulle nostre mense il *Barolo* ed il *Barbera*... pure, in un cassetto del nostro massiccio canterano, non mancano mai fascetti di preziosa *dulcamara*!»,

EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus*)

(Maggio-Luglio)

Tu, che sei nato presso le sponde di uno dei nostri mari; ed anche tu, che sei cresciuto in una delle nostre terre che si stendono più in giù dell'Appennino; e specialmente tu, che vivi in una delle nostre grandi isole del Mezzogiorno, dove ben di rado la neve fiocca e più di rado l'acqua diventa ghiaccio, ben conoscerete gli alberi dell'eucalipto.

Sono quegli alberi alti (i più alti fra tutti) che, di anno in anno, avrete visto sempre più allungare, in grande fretta, verso il cielo le frondose cime; quegli alberi che, a piccoli gruppi, vennero piantati là dove più umido era il terreno; che hanno tronco dalla corteccia a macchie grigio-verdi e che si disquama in lunghe strisce; che hanno foglie dure, appuntite, a bordi lisci, di color verde-cinereo e ricurve nei più vecchi rami quali piccole falci; che fioriscono da maggio a luglio con fiorellini bianchi o leggermente rosati; e che fruttificano con piccole bacche quasi legnose, di color verde-cenere, a forma di piccole coppe munite dei loro piccoli coperchi e ricolme di piumosi semi.

Avete capito di quali alberi io intendo parlare?

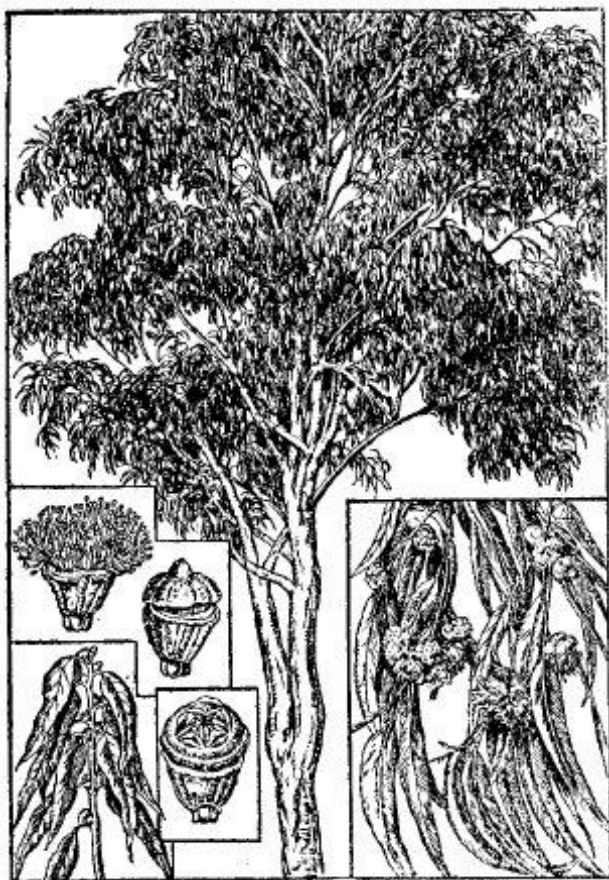
Ebbene; ora che l'inverno s'avvicina col suo greve bagaglio di tossi e di catarri, cogliete una manciata di foglie da uno degli eucalipti che danno ombra alla vostra casa; e fatene un cartoccio; e, ad ogni buon conto, riponetelo in uno dei cassetti del vostro canterano, dopo di avervi però scritto sopra il nome della pianta.

* *

Intorno agli eucalipti, i vecchi della famiglia vi avran già detto che furono lì e lì piantati per liberare il vostro paese dalle febbri di malaria. Sitibonde, avidi di acqua, sono infatti le radici dell'eucalipto; e poichè sempre più infierisce la malaria là dove più ristagna nel terreno l'acqua, si era sperato (or sono più di 70 anni) che gli alberi, bevendosi tutta quell'acqua ed asciugando così il terreno, avrebbero tolto alle larve delle zanzare la possibilità di svilupparsi, e liberato in tal modo la contrada dalla terribile malaria. Ma i vecchi avran però anche aggiunto come vano si sia mostrato, nel tempo, il rimedio e come, ad onta dei terreni che gli eucalipti avevano in gran parte prosciugati, le zanzare abbiano continuato imperterrite a punzecchiare e ad inoculare così, nel nostro sangue, quei loro germi sempre malefici, e non di rado anche micidiali.

Ma se gli eucalipti non sono valsi a combattere la malaria, pure, con le loro foglie, essi ci offrono...

Tu, spiccanne ora una e frantumala tra le dita. Fiuta. Senti il



profumo?

Non ha
della
menta e
del lauro?

Guarda
ora un'altra
foglia con-
tro la luce.
Vedi com'è
tutta co-
sparsa di

vesci-
chette? È
in esse che

l'albero
raccolle la
sua es-
senza; e

quell'es-

senza (l'«*oleum eucalypti*») molto vale, te lo assicuro, quale antica-
tarrale, balsamica, antispasmodica, digestiva e stimolante locale.

A calmare la tosse ed a facilitare l'espettorazione, sempre vale infatti, sia nelle bronchiti croniche, sia in ogni forma putrida polmonare, l'infuso che si ottiene lasciando a macero, per 20 minuti, 10 gr. di foglie d'eucalipto in 500 d'acqua bollente; e vale pure, in ogni forma polmonare, lasciare a piè del letto del malato, lentamente evaporare su di un piatto qualche goccia di essenza di eucalipto mista ad un po' di trementina. Nelle forme tubercolari della laringe, giovano pure le inalazioni d'acqua bollente nella quale siano state versate 10 gocce di essenza; e molte volte, a calmare l'asma giova buttare foglie di eucalipto su di una lamina arroventata e respirare poi il fumo carico d'essenze che si sprigionerà dalle foglie che andranno bruciando lentamente.

Alle lozioni di eucalipto (gr. 100 di foglie bollite in un litro d'acqua) si può similmente ricorrere, e con vantaggio, per lavar mani e faccia quando si assistono malati di forme infettive; e, qualora si voglia *disinfettare* un ambiente infetto, si può versare in un litro d'acqua bollente un cucchiaino della mistura che prepara il farmacista unendo, a gr. 75 di alcoole, gr. 15 di tintura di eucalipto e gr. 15 di formalina al 4%.

Innegabile vantaggio può anche avere, centellinando da 30 a 100 gr. al giorno di vino d'eucalipto, chi vive in terra infestata da malaria; e se qualcuno volesse sperimentare su sè stesso l'efficacia d'un tal rimedio prelibato... sappia che, per ottenere questo

vino, basta far macerare, per 10 giorni, 100 gr. di foglie d'eucalipto in 500 di marsala.

L'essenza della pianta è anche stimolante e disinfettante, sì che certe piaghe torpide cicatrizzano più facilmente quando si lavano con lozione d'eucalipto (gr. 100 di foglie bollite, come ho detto, in 1 litro d'acqua) e che certe dispepsie atoniche trovano spesso il rimedio adatto nell'elisir d'eucalipto (un bicchierino prima o dopo il pasto) che si prepara macerando per 3 ore, in 125 gr. d'acqua, 250 gr. di foglie d'eucalipto tagliuzzate; colando per panno; rilavando il residuo sul panno con altri 50 gr. d'acqua; di nuovo colando; bollendo insieme i due liquidi colati con 300 gr. di zucchero; e aggiungendo gr. 50 di cognac.

* *

Se dunque i vecchi ripeteranno che a nulla sono valsi gli alberi di eucalipto, mostrando il cartoccio di foglie là, nel canterano, voi potrete dire...

FAGGIO (*Fagus silvatica*)

Come? Non sei ancora guarito della tua, tosse?

Oh, povero Sempronio! Eppure, con i vecchi empiastri di linosa senapati e che tu, da eroe, hai sopportati – così pizzicanti e caldi, sul petto, ogni sera appena a letto – e con i vecchi decotti mucillagginosi di lichene o d'altea che hai centellinati durante la giornata... la tua tosse, da secca, ti s'era già fatta molle e grassa!

E, poscia, i buoni decotti espettoranti non t'hanno, dunque, per nulla giovato?

E nemmeno le profumate essenze dei nostri pini più vetusti, ma la tosse ha continuato a scuoterti e a stancarti il petto, e a farti perfino battere il cuore in modo disordinato?

Allora, mio caro Sempronio, se vuoi debellare tutti i vari parassiti che, installati nei tuoi bronchi già infiammati, continuano con la loro presenza a sempre più irritarne la mucosa; se vuoi che, rimosso con la tosse quell'essudato segregato dalle tue ghiandole bronchiali, altro non se ne formi, in gettito continuo; se, insomma, vuoi finirla, una buona volta, con quella tossaccia grassa e che le tua bronchite acuta non abbia a tramutarsi in cronica..., dovrai ormai ricorrere al nostrano faggio!

Sì, al faggio; l'albero stesso che svetta anche in un angolo del tuo brolo; quello ch'è fratello della quercia pur avendo, a differenza di questa, le foglie ad orlo quasi liscio; quello che, al pari della sorella, abbonda in ogni foresta della nostra terra, e che tu hai sempre guardato con occhio indifferente, non sapendo com'esso rinserri in sè, e solo nel suo duro legno, il miracoloso principio che deve tanto valere per ogni tosse inveterata, se mai non manca in ogni medicina atta a curare vecchie bronchiti.

In ognuna d'esse, infatti, mai non mancano o il *catrame*, o il *creosoto*, o il *guaiacolo*; e questi preziosi medicamenti ci sono appunto dati tutt'e tre, dai nostri faggi!

* *

È, appunto, distillandone a secco il legno che si ottiene la «*pece liquida di faggio*», o «*catrame vegetale*», con il quale i vecchi speciali preparavano la loro ottima e veramente efficace «*acqua di catrame*»; quella che – presa in ragione di 4-5 cucchiainate durante la giornata, e sia pura, sia mescolata con latte, sia addolcita con sciroppo – rappresentava un tempo (e per molti tuttora rappresenta) il sovrano medicamento balsamico per certe ostinate forme bronchiali.

* *

È anche, distillando frazionatamente il catrame del legno di faggio che si ottiene il *creosoto*, il possente antisettico che, oltre



disinfettare (ammazzandone i tanti parassiti) le vie dei bronchi,

mitiga anche la tosse e facilita persino l'eliminazione dei loro secreti dai bronchi. Ecco, infatti, i medici prescrivere (a chi abbia, però, lo stomaco ben saldo) *pillole* da prendere una dopo ogni pasto e contenente ciascuna da $\frac{1}{2}$ a 1 centigrammo di creosoto; e per i tossicologici che non volessero *pillole*, prescrivere invece 3-4-6 cucchiaini al giorno di quel *vino al creosoto* che gli speciali preparano unendo a gr. 850 di malaga o di marsala, 50 di alcole da liquori, 5 di creosoto e 150 di sciroppo di corteccia d'arancia amara. Altre volte, eccoli invece consigliare le inalazioni al creosoto, cioè le aspirazioni dei vapori emananti da un pentolino d'acqua bollente nella quale si sia versato mezzo cucchiaino della mistura che il solo farmacista può preparare, unendo a gr. 50 di catrame di faggio e di olio essenziale di trementina, 10 di creosoto purissimo di faggio; ed eccoli anche consigliare per bimbi e giovanetti deboli, linfatici, dalla cassa toracica lunga e stretta, e che ammalan di bronchite ad ogni spirar di vento... 3 cucchiaini al giorno di *olio al creosoto*, cioè di 200 gr. dell'olio che si sprema dal fegato del pesce merluzzo (e ch'è sì ricco di vitamine), al quale siano stati aggiunti gr. 2,50 di creosoto purissimo di faggio e 6-7 gocce d'essenza di menta.

* *

È, infine, distillando frazionatamente il creosoto, che se ne ricava il *guaiacolo assoluto*, cioè il medicamento che, per venir sempre, e da tutti, più facilmente tollerato del creosoto, rappresenta il vero... capostipite di non ti so dire quante centinaia di specialità e preparati atti a guarire bronchi e polmoni.

Ecco, infatti, medici prescrivere e speciali porgere il guaiacolo sotto forma di iniezioni (preferibilmente unito a lecitina che, oltre apportare fosforo al corpo, tanto contribuisce ad aumentarne il peso, a migliorarne lo stato generale, e a dare un senso di vero, profondo benessere al malato); sotto forma, per uso esterno, di pomata (al 10 per cento), di tintura (gr. 10 di guaiacolo, 20 di tintura di iodio e 30 di glicerina) e di linimento (gr. 1.50 di guaiacolo e altrettanti di mentolo sciolti in 60 di olio canforato) linimento che, pennellato ogni 2 ore sulla parte, tanto spesso vale persino a calmare lo spasimo del prurito in certe malattie della pelle; ed eccoli, anche, prescrivere e porgere il guaiacolo, per uso interno, sotto forma di polveri (carbonato di guaiacolo), di pillole, di emulsioni, di sciroppi, di elisiri (6 gr. di guaiacolo assoluto, 300 di sciroppo di menta e 200 di alcole), di vino (gr. 13 di guaiacolo assoluto, 30 di tintura di genziana, 250 di alcole e 700 di vino di Malaga – 3 cucchiaini al dì –). Per chi poi volesse, assai poco spendendo, aver dal medicamento il massimo giovamento, ecco infine la prescrizione della semplice soluzione alcoolica di

guaiacolo al 20% (per chi, avendo lo stomaco sano, lo potrà facilmente tollerare) o al 10% (per i giovani, le donne, i deboli) e sempre il consiglio di suddividere in 5-6 volte la dose giornaliera che è da 15 a 30 gocce; e, perchè il medicamento possa esercitare in pieno il suo benefico effetto, di prenderlo possibilmente durante la notte, ed esclusivamente lontano dai pasti.

Tanto efficaci, insomma, creosoto e guaiacolo, nel disinfettare bronchi e polmoni, e tanto evidente il vantaggio recato da entrambi, da essere stati persino proclamati i debellatori della tisi.

Gli è che, venendo essi assorbiti dal sangue (e sia introdotti per bocca che per la pelle) e portati poi dal sangue in circolo, e giungendo così ai bronchi, e venendo ivi eliminati attraverso la mucosa, non solo possono esercitare in sito la loro azione disinfettante e moderatrice, ma mitigando anche le fermentazioni gastriche e intestinali, favoriscono pure la nutrizione generale, sempre scadente negli affetti dal male.

Ma... quant'acqua ci corre fra il mitigare e il guarire la grave malattia!

* *

Dopo tutto questo mio chiacchierare, io sono certo, caro Sempronio, che da oggi in poi tu, così tossicoloso, non guarderai più con occhio indifferente il faggio che svetta in quell'angolo del tuo brolo, nè quelli che vegetano nella vicina foresta, sempre

pronti a tendere ad ogni primavera i rami fronzuti, perchè passeri ed usignuoli vi possano intrecciare, al riparo, i nidi.

FIENO GRECO o ERBA TRIGONELLA

(*Trigonella fœnum græcum*)

(Giugno)

«Possa tu sempre camminare in terra sulla quale cresca erba Helba!». Così, sulla soglia della casa, usavano gli Arabi dare l'addio al caro ospite che partiva.

* *

L'erba Helba? Ma quale erba è mai questa?

Quale superlativa erba, se l'augurio di averla sempre a portata di mano era, per gli Arabi di un tempo, quasi ciò che è ora, per noi, un augurio di bene, di salute?

È quell'erba che se in tutto l'Oriente era ed è chiamata *Helba*, in sanscrito fu chiamata *Methi*; in Cina *Hu-lu-pa*; nell'antica Grecia *Corno di bue* (perchè il suo frutto ha un aspetto cornuto) e in Roma *Fœnum græcum*, cioè Fieno greco perchè vi era stato appunto importato dalla Grecia dopo che lo stesso Catone, che pure era tanto avverso ad ogni importazione di prodotti stranieri, ne aveva raccomandata la semina per i manifesti pregi dell'erba quale fieno ingrassante per il bestiame.

È quell'erba che noi ora chiamiamo o *corno di bue* come i Greci, o *fieno greco* come i «nostri padri antichi» o graziosamente *erba trigonella*.

È quell'erba che appartiene alla famiglia delle Leguminose; che, non essendo perenne, ad ogni tardo autunno si affloscia e muore; che nasce ovunque, nei campi e nei giardini; che talvolta si allunga fino a raggiungere il mezzo metro; che ha foglie composte, ciascuna, di 3 foglioline ovali, bislunghe e cenericce nella faccia che guarda il suolo; che fiorisce a giugno con piccoli fiorellini bianco-giallastri, siti nell'ascella delle più alte foglie; che ha per frutto una siliqua lunga e piatta com'è quella del fagiolo ma che termina in una punta allungata (corno) e che racchiude, in ogni siliqua, da 10 a 20 piccoli semi ovali, giallo-dorati, molto duri e segnati da un profondo solco.

È quell'erba che i vecchi dotti dell'Arabia tenevano in gran pregio e della quale consigliavano l'uso a chi voleva avere ricciuti i capelli, forti i polmoni non troppo sgradito il sudore al fiuto, e più bello il volto; che nel Medio Evo si mangiava cotta con fichi, datteri e molto miele per guarire le tossi e gli affanni del respiro; e che in Egitto era molto ricercata dalle donne «*pinguefieri cupientes*», desiderose d'ingrassare; che tuttora è tanto apprezzata in Tunisia dalle fanciulle che, con i semi macinati, zucchero ed olio fanno focacce e le mangiano nei dì che precedono le nozze per poter così presentarsi allo sposo più grassocce e belle; e che i

nostri allevatori propinano alle rozze sfinite e alle vacche magre, per poterle poi presentare al mercato arzille e grasse.



È, infine, quell'erba della quale ora si raccolgono, fra luglio e agosto, i semi maturi, e si macinano o si pestano nel mortaio, per

averne così la farina che, supermaturando, a poco a poco assume un odore sempre più sgradito, ma che ha pregi tali da poterla ben classificare tra le farine che sono... *superlative*.

* *

Erano, questi pregi, fino a poco fa da noi ben poco conosciuti. Ai semi dell'erba trigonella si ricorreva infatti unicamente, bollendone gr. 60 in un litro d'acqua, per farne un decotto emolliente, che veniva usato solo o per clisteri nelle irritazioni dell'intestino, o per irrigazioni in certe infiammazioni interne delle donne.

Ma ora che questi semi sono stati ben studiati e che si sa perchè alla loro farina ricorressero e ricorrano con sicura fede, sia le fanciulle «*pinguefieri cupientes*» sia gli allevatori di bestiame, ora sono tenuti, invece, in grande conto.

Ora si sa infatti che tali semi, di quanti ci dona la terra, sono fra i più ricchi di materie organiche ferruginose, di azoto e di fosforo sotto forma di fitina, lecitina, nucleo-albumina, fitosterina e lipoidi; si sa, anche, che l'azione di questi semi è di lunga durata perchè i loro elementi si fissano nei muscoli e vi permangono, tanto è vero che nei macelli si escludono dalla vendita le carni dei buoi ingrassati con fieno greco perchè l'odore e il sapore spiccato dei semi rimane nella carne anche a macellazione compiuta.

Per la loro benefica e duratura azione, per i loro preziosi elementi minerali, e per le loro abbondanti lecitine (1,70%) questi semi sono quindi indicatissimi per chi è affetto da forme pretubercolari, o tubercolari, o da ghiandole ingrossate; per chi è magro e vuole ingrassare; per chi è debilitato, astenico, e vuol riprendere le forze perdute; e per chi ha lo sviluppo organico insufficiente (le iniezioni di lecitina, non attivano infatti tutti gli scambi nutritivi?). Per una certa loro azione su certe nostre fibre, sono anche indicati a chi trema di paura perchè ha la pressione arteriosa bassa; a chi è stitico e vorrebbe ogni giorno vuotare l'intestino; e a chi ha perduto e vuol riavere quel gran bene ch'è un formidabile appetito.

* *

Grandi sono dunque i pregi del fieno greco; ma poichè ogni rosa deve pure avere le sue spine, così le spine di questi semi sono un sapore ed un odore piuttosto ingrati.

Pur di apparire più grasse (e quindi più belle) le donne dell'Oriente tutto affrontano impavide – tutto; – ma se anche voi, fanciulle nostrane, voleste arrotondare un po' le vostre forme (che sono troppo asciutte) con i semi dell'erba trigonella... comperate i semi o la farina (gli uni e l'altra costano... quasi niente) e, tappandovi le nari con le dita, prendete un cucchiaino di farina (o

di semi macinati), prima di ogni pasto; prendetela impastata con miele o marmellata, o sciolta in due dita di buon vino.

Troppo ugualmente vi disgustano odore e sapore? Ricorrete, allora, prima dei pasti, ad un cucchiaino dell'estratto fluido di trigonella allungato con tanto, tanto sciroppo.

Ancora non potete trangugiare quell'...*odore*? Fate allora l'esperimento con un cucchiaino dell'estratto ben ben commisto con 2-3 cucchiaini colmi di questa o di quella marmellata.

Così potreste; ma... troppo costoso il mezzo, per le vostre tasche piuttosto miserele?

Allora, mie care, se non sapete – al pari delle donne dell'Oriente – tutto affrontare impavide, pur di apparire più grasse e belle, allora vi conviene metter da parte l'efficacissima ma... maleodorante trigonella e ricorrere, per arrotondare le vostre forme, a piattoni ben ricolmi di paste asciutte molto condite d'abbondanti grassi.

GALEGA (*Galega officinalis*)

(Giugno-Agosto)

Donne, conoscete voi l'erba galega? Avete già sentito parlarne?

È quell'erba che appartiene alla famiglia delle Leguminose; che cresce a ciuffi alti mezzo metro; che ha foglie composte di 11, 15, 17 foglioline lanceolate e un po' incavate all'estremità; che fiorisce da giugno ad agosto con piccoli fiori bluastrì, simili nell'aspetto a quelli del fagiolo, pendenti, e disposti in spighe che partono dall'ascella delle foglie; e che nasce spontanea in tutta la nostra Italia, ma che più vegeta rigogliosa sugli argini dei fiumi e nei terreni umidicci e paludosi.

È quell'erba che al suo nome classico di *Galega* unisce l'aggettivo *officinalis* perchè ha un pregio medicamentoso tutto suo speciale; un pregio che interessa anche esclusivamente voi, o donne; e voi, da quando non siete più bimbe a quando non siete ancora diventate vecchie; quando, insomma, state ancora godendo in pieno quei preziosi doni che sono: la gioventù e la maternità.

Volete sapere quale sia il pregio dell'erba galega?

È questo: essa vi porge il suo valido aiuto durante il primo periodo della maternità.



Allorchè da poco avete avuto l'intima soddisfazione di diventar mamme, la soave gioia di poter cullare fra le braccia l'adorata

creatura dell'amor vostro, e il grande orgoglio di sentirla succhiare da voi la vita... se cominciate a temere, a paventare che più non basti il latte vostro a soddisfare le brame del figlio che sembra un perenne affamato... ricordate allora che l'erba galega è per voi.

Tutta la pianta (le radici eccettuate) è infatti ricca, oltre che di tannino, di resine e di sostanze peptiche ed amare, anche di un suo principio, la galegina. Ed è, la galegina, un alcaloide che manifesta spiccata la sua azione esclusivamente sulle ghiandole del petto; che le eccita, e quindi le fa più sviluppare; che le stimola, e quindi le fa più lavorare; che, così agendo, fa sempre aumentare, in chi allatta, la secrezione del latte. Tanto palese è tale azione della galegina, che le mucche, quando pascolano nel prato erba galega in abbondanza, danno più latte, danno persino il doppio di latte, della quantità loro abituale.

Pertanto tu, mamma, che tanto ti crucci perchè ora il tuo latte non è più così abbondante come lo era durante i primi giorni dell'allattamento, sì che il bimbo, finita la poppata, frigna, piagnucola, strilla... puoi ricorrere con fede all'erba galega o all'estratto che con essa si prepara; e ne avrai, è certo, un grande aiuto se però... se però le tue ghiandole non saranno già... irrimediabilmente atrofizzate.

* *

Ti gioverà, così, mangiare abbondanti e sapide insalate di galega o zuppe con manciate di galega; o berti, nella giornata, l'infuso che tu stessa potrai allestire versando un litro d'acqua bollente su 20 gr. di foglie fresche di galega, lasciando a macero per 20 minuti, e infine colando e inzuccherando; o ricorrere (se non potessi avere l'erba alla mano) all'estratto che si prepara con la galega, o all'uno o all'altro dei tanti rimedi che gli speciali preparano con l'erba galega.

Ti gioverà così assorbire tre o quattro cucchiainate al giorno di sciroppo fatto con corteccia di arancio amaro nel quale, su 200 grammi, il tuo farmacista avrà sciolto 20 grammi di estratto di galega e 20 gocce di tintura di vaniglia.

Ed ancor più ti varrà addizionare, all'azione della galega, quella, un po' simile, che ha la birra. Non è, infatti, stravecchia scienza che sempre giova bere birra per far più abbondante il latte ad ogni mamma? Se dunque l'amarognolo della birra non ti ripugna, bevine mezzo litro ogni dì, con dentro sciolti 5 grammi di estratto fluido di galega.

Se però alla teutonica birra tu dovessi preferire il marsala nostrano, preparati allora una bottiglietta di elisire di galega e centellinane un bicchierino sul finir d'ogni pasto. Vuoi sapere come si prepara? È presto fatto: basterà aggiungere a gr. 200 di mar-

sala, 40 di estratto di galega, 160 di alcole, 500 di sciroppo d'arancio e 100 di acqua di finocchio, chè un suo valore, quale galattoforo, anche il finocchio lo ha.

* *

Ma io son certo che, leggendo queste mie parole, molte fra voi, o donne e, più ancora, molte fra voi, fanciulle, vorreste chiedermi (oh, come vorreste se mi aveste di fronte!): «E per noi? Di', vale anche per noi la galega? Per noi che siam magrette e lisce e che si vorrebbe aver le forme un pochino... rotonde e sode? E per noi che fummo mamme? E per noi che siamo mamme, tutte sformate dalle ripetute maternità e dai ripetuti allattamenti, per noi vale la galega a ridare, almeno in parte, ciò che abbiamo ormai perduto?».

Sentite, fanciulle e donne: sulle ghiandole, una certa azione la galega ce l'ha. Indiscutibilmente ce l'ha se, per essa, la secrezione del latte aumenta quasi sempre. E in tutte le pillole... del genere e che si chiamano tutte orientali, anche se fabbricate in Occidente, in tutte la galega c'è. Io nulla vi garantisco, ma se voleste tentar la cura... male non ne avreste di certo, e nel peggior dei casi... continuereste ad esser lisce come lo eravate innanzi, ma però con la tasca un pochino alleggerita.

Se dunque volete... fatevi preparare dal vostro più amico speciale tante e tante e tante pillole in ognuna delle quali siano 5

centigr. di fosfato tricalcico e di polvere di finocchio e tanto estratto di galega che basti a far l'impasto. Di tali pillole prendetene, sempre prima di ciascuno dei pasti (mattino, mezzodì e sera), il primo giorno una; il secondo due: il terzo tre (quindi 9 nella giornata); il quarto due; il quinto una; il sesto ancora due; e avanti così; e continuate a prenderle con costanza e senza mai smettere per 2 mesi almeno; e cercate nel contempo di evitare ogni fatica e di mangiare uova, e soprattutto pasta asciutta in abbondanza.

Se poi, passati i due mesi, foste ancora... lisce quali eravate innanzi... dovete, allora, metter il cuore in pace e risparmiar la spesa di cure speciali e di speciali massaggi!

Contro ciò che madre Natura così volle (tante volte ve l'ho detto!) non c'è medicamento alcuno che *valga* nelle spezierie; non c'è apparecchio alcuno che *possa* negli istituti cosiddetti di bellezza; e non c'è erba alcuna che *sappia* fra le cento e cento che ci dona la terra, e che pure... e che pure tanto *sanno*!

GENZIANA (*Gentiana lutea*)

(Luglio-Agosto)

Mi dici che nei prati vicini al tuo villaggio fiorisce una pianta che tutti chiamano genziana; e tu, sapendo quanto sia vecchia la fama della genziana-medicina ed avendo anche ben capito quale sia la... passioncella mia per le nostrane erbe medicinali, vorresti raccogliere ora la pianta; e farne poscia medicamenti; e che io quindi ti dicessi..., e che io quindi ti spiegassi...

Ebbene; t'accontento; ma prima ti chieggo: Sei proprio certo che quella che vegeta presso alla tua dimora sia la «*Gentiana lutea*»? Ad ogni buon conto osservalo ben bene, te lo consiglio, prima di raccoglierla.

È essa un'erba vivace, perenne, alta 70-120 centimetri? Il suo fusto è verde ed eretto? Hanno le sue foglie più basse un breve picciolo e ne sono invece affatto prive quelle più alte? Fiorisce fra giugno ed agosto con fiori gialli (*lutei* come dice il suo nome) e sono tali fiori raccolti a mazzetti nelle ascelle delle foglie più alte? Fruttifica essa, a settembre, con piccole *capsule* colme di semi?

È infine il tuo paese in montagna, in collina, in terreno calcareo?

Allora, se la pianta è così, come t'ho detto, essa è proprio la «*Gentiana lutea*» senza possibilità di sbagli. Tu puoi dunque coglierla col cuor tranquillo per far poi i preziosi medicamenti che tanto giovano allo stomaco tardo a digerire.

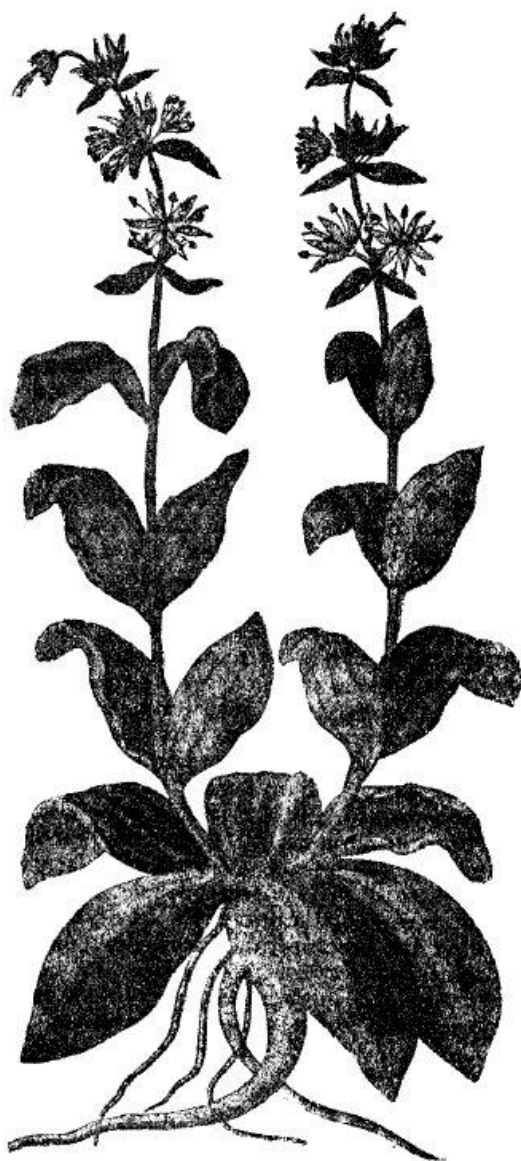
Però non affrettarti; ma, a coglierla, attendi il tardo autunno, e che tutte le foglie, infreddolite, siano cascate; oppure che torni a brillare il primo tiepido sole della stagion novella. Strapperai allora la pianta, afferrandola ben salda in basso, sì che tu possa sradicarla, giacchè, i suoi pregi, l'erba li tiene tutti radunati nella sua radice.

Vedrai che essa è lunga 30-40, e persino 60 centimetri, e grossa 4; che è quasi cilindrica, tortuosa, contorta a spirale, marcata per il lungo da grinze profonde che è di colore scuro all'esterno, giallastro all'interno; sentirai che il suo odore è aromatico e che il suo sapore, dapprima dolciastro, si fa poi amarognolo, amaro, amarissimo quanto il tossico.

Senza mai lavarla, la monderai dalla terra che vi sarà appiccicata; la taglierai a pezzi; seccherai questi al sole; li riporrai in un barattolo ben chiuso; e li conserverai all'asciutto perchè la radice della genziana igroscopica; è cioè (come il sale) avida d'acqua, e di essa subito tutta s'imbeve.

* *

enziamarina e la gen-



ziopicrina – fanno della genziana il superlativo degli amari; e tali sono le doti ch'essa ha come tonico, come stimolante l'appetito, e come digestivo, che in tutte le specialità che si preparano per i poveri dispeptici mai non manca la genziana, nè mai mancava in quel famoso *«elisir di lunga vita»* che si preparava in ogni spezieria, appunto con le due amarissime piante aloe e genziana.

Ma... i principî amari non stimolano le ghiandole dell'apparato digerente (le salivali, le gastriche e le intestinali) a più e più secernere i loro succhi? E quanto più abbondanti sono i succhi digerenti, non sono anche più leste, facili e complete le digestioni? E quando ottime sono le digestioni, non è sempre, allora, ottima anche la salute? E quando è ottima la salute, non è anche, di solito, lunga la vita?

Ecco dunque perchè la genziana è chiamata «tonico sovrano»; ecco perchè da secoli ad essa si ricorre con una fede che non è mai scemata; ed ecco perchè il risultato che essa dà in tutte le forme di dispepsia è sempre ottimo e costante, sia che si tratti di quelle dispepsie che sempre accompagnano le forme nervose, sia di quelle che non mancano mai nei clorotici, negli anemici, negli scrofolosi e nei linfatici.

Se, pertanto, tu volessi farti con la genziana un infuso che valga a ridarti un po' d'appetito, qualora l'avessi perduto, e che valga anche a farti digerire con minor, fatica, metti la sera due o tre pezzetti di radice (circa 5 grammi) in un bicchier d'acqua

fredda; lasciali quant'è lunga la notte in infusione; ed avrai così, al mattino, un bicchiere d'acqua amarissima, e che dovrai centellarti nella giornata, prima dei pasti.

Se però, ad un'acqua amara, tu dovessi preferire un vino amaro, potresti allora farti il *vino di genziana*. Per farlo, prendi gr. 30 di radice; mettili con gr. 60 di alcole a 60° in un vaso chiuso; aggiungi, dopo 24 ore, un litro di vino bianco; lascia così a macero per 10 giorni, non scordando, però, di agitare spesso; filtra; e bevine un bicchierino prima dei pasti se vuoi ti serva da aperitivo, dopo i pasti se lo vuoi come ottimo digestivo.

Anzichè infuso o vino, vorresti invece elisire? E fabbricartelo tu stesso quel rinomato *elisire tonico-stomachico* ch'è tanto amaro e che si deve prendere in ragione di un cucchiaino prima dei pasti? Metti allora a macero in 250 gr. di alcole a 40°, gr. 25 di radice di genziana, 15 di corteccia d'arancio amaro e 5 di calamo aromatico; dopo 10 giorni filtra; aggiungi 100 gr. di sciroppo di china; e... ecco pronto l'elisire che ridesterà il tuo appetito.

No; non t'aggradano nè infusi, nè vini, nè elisiri amari; ma – amante soltanto di dolcezze – preferiresti, da eroe, deglutire «in un sol colpo» il medicamento che ti disgusta tanto? Vai, allora, dal farmacista; fatti dare parti uguali delle amarissime *tinture* di genziana, cascarilla, noce-vomica e (se ne abbisogni) anche di anice carminativo; e prima di ogni pasto prendine 10-15 gocce in un cucchiaino di vermut o di acqua.

Vorresti, invece, preparartela tu stesso la vecchia tintura tonica ed amara? Lascia allora in macero, per dieci giorni, in 100 gr. di alcole a 45°, gr. 10 di radice di genziana frantumata, 4 di corteccia d'arancio amaro, 2 dei semi del carminativo anice; filtra; e ugualmente... prima di ogni pasto... 10-15 gocce... in un cucchiaino di vermut o di acqua.

* *

E ancora non ho finito, chè altri pregi ha la genziana; e sebbene ad essi ormai non si ricorra più, pure io te li voglio tutti dire, affinchè tu conosca a fondo l'erba della quale mi hai chiesto, e della quale ti parlo.

È cioè la genziana anche *febrifuga*; e prima che si scoprisse la china si ricorreva solo alla genziana per guarir le febbri quartane «*sola gentiana febres quartanas sanat*».

È la genziana anche *vermifuga*; e con essa appunto si prepara il famoso elisire tonico-vermifugo del quale bastano un bicchierino agli adulti, un cucchiaino ai fanciulli, e mezzo cucchiaino ai bimbi per fugare tutti i vermi che se la vivono allegramente in noi, e alle nostre spalle!

È, infine, la genziana un'erba che anche «*purga tutte le macole della faccia lavandosene spesso*», lasciò scritto il nostro gran Matthioli; e questo... proprio questo, vedrai, sarà il pregio dell'erba che più interesserà le donne della tua famiglia.

Attento, dunque, ben attento che, dal prato, esse non ti sradichino tutte le piante, per lavarsi spesso, con l'infuso della radice, la faccia lentiginosa!

GIRASOLE (*Helianthus annuus*)

(Agosto-Settembre)

Se, al pari di me, possiedi un orto, è certo che, anche nel tuo, i girasoli troneggeranno, ora, alti e saldi!

Con le loro raggere d'oro spalancate, e con i loro faccioni tutti minuti fiori, e che fra poco saranno tutti minuti frutti, i girasoli sono veramente i re dell'orto, e pare abbiano persino occhi per sorvegliare le verze che, umili, crescono ai loro piedi; e bocche per gridare alle farfalle cavolaie d'andar lontano a deporre le loro uova maledette; e soprattutto voci per chiacchierare con il loro grande amico, il Sole!

Tanto loro amico, il Sole, che il nome classico della pianta è quello di «*Helianthus annuus*», cioè, in lingua greca, quello di «fiore del Sole»; che ogni fiore – tosto si apre alla vita – già guarda ad oriente per dare all'amico il primo saluto; che, sempre guardandolo fisso, lento lento poi si muove e rigira a seguirne il lento andare nel cielo; e che a sera è già volto a tramonto per goderne anche l'ultimo raggio e porgergli l'addio della giornata!

Ho detto: «ogni fiore tosto s'apre alla vita», ossia mentr'è appena sbocciato e... giovane ancora, giacchè di mano in mano invecchia e matura, ogni gran fiore non ha più tempo bastante a

corteggiare il suo Sole, ma ubbidendo alla legge suprema che vuole «sia conservata ogni specie» deve allora... badare che siano tutti fecondati i fiori l'un l'altro pigiati e che ne compongono la grande faccia!

* *

Troneggiano dunque anche nel tuo orto alcuni «fiori del Sole»? E la figlia, chiamandoli «fioracci», ti consiglia forse di strapparli e di piantare rose in quel lembo della tua terra?

Ma tu non darle ascolto; e ribatti che quelli sono, anzi, fiori *benedetti*, ed anche *utili* a certe industrie e persino provvidi quali *medicamenti*! E spiega, e dille:

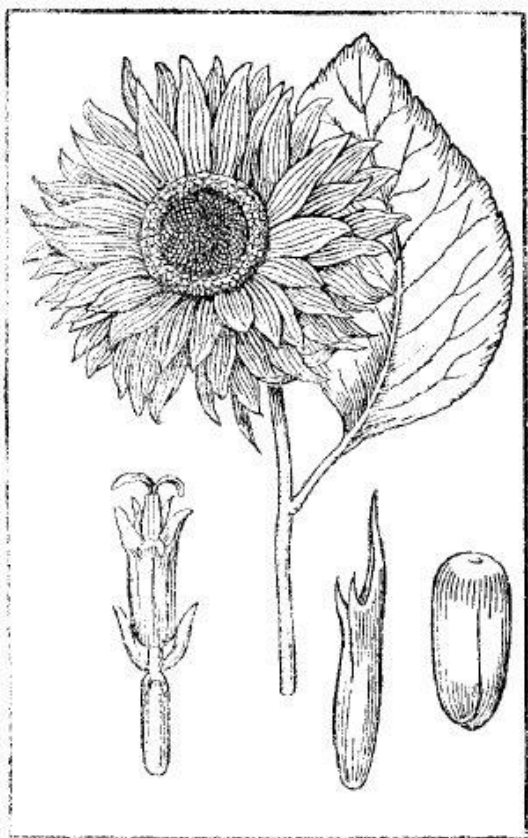
* *

I girasoli, che in pochi mesi germogliano e si allungano fin oltre i 2 metri, son fiori *benedetti* alla terra, perchè... bruciano sempre di sete! Per sopperire, infatti, alla loro sì rapida crescita, tanta e tant'acqua a loro abbisogna, che nelle vaste coltivazioni di girasoli sono migliaia di ettoltri d'acqua che le piante suggono dalla terra o bevono dall'aria. Ebbene, è proprio per questa loro sete che i girasoli sono fiori benedetti alla terra! Seminandone, infatti, enormi distese, si bonificarono nel Canadà vasti terreni; si prosciugarono in Olanda estese paludi; si resero abitabili, intorno a Washington, terreni malsani; e ricordando come la sete

dei girasoli mai non si plachi, ognuno potrebbe anche mutare, in fertili prati, pestiferi stagni e cinger con salutari siepi fiorite ogni casa vicina a putridi e melmosi acquitrini!

* *

I girasoli sono *utili* perchè in essi tanto abbondano i sali di potassio, da rappresentare (allorchè stanno per morire) un prezioso concime per l'orto; perchè bruciandone gli steli, le foglie ed i fiori, si ha una cenere nella quale ancora abbonda potassio; perchè i semi rappresentano un ottimo becchime per il pollame; perchè, dai semi torchiati, cola un olio indispensabile a certe industrie ed anche sì commestibile,



che nella sola Russia dell'anteguerra si facevano sterminate piantagioni di girasoli per averne gli 8 milioni di quintali di semi necessari a fabbricare l'olio richiesto; perchè il pannello, residuo dei semi torchiati, è talmente oleoso da essere ottimo mangime per le bestie di stalla; perchè dal midollo dei fusti si può estrarre persino dell'alcole; e perchè dagli stessi fusti macerati si ottengono fibre sì salde da bastare a farne cordami tenaci!

* *

I girasoli sono *medicine* perchè... vecchio rimedio campagnolo e familiare per ogni dolor di stomaco e per ogni raffreddore è l'infuso alcoolico che si fa con il «fiore del Sole». E se anche tu volessi avere tale infuso sempre alla mano... lascia per un mese al sole, in bottiglia tappata, 100 gr. di alcole e gr. 50 di teneri gambi tagliuzzati; poscia filtra; riponi nell'armadietto; e se il bisogno si presentasse... ricorda: 2 cucchiai al giorno sorseggiati con vino bianco.

Se invece, presentandosi la necessità, volessi il semplice decotto, il decotto che per essere diuretico e stimolante ha dato anche ultimamente ottimi risultati in casi di pleurite essudativa... fa' bollire, in 1 litro d'acqua e per 10 minuti, 5 gr. delle foglie tagliuzzate dei tuoi girasoli; cola; porgi al pleuritico il decotto; e fa' che, durante la giornata, se lo beva tutto quanto.

Se, infine, volessi la tintura di girasole, quella che per secoli venne ritenuto il miglior febbrifugo per bimbi e per ragazzi perchè non altera mai cuore e polso nel loro battere... fa' macerare 1 gr. di foglie secche in gr. 10 di alcole; cola dopo 8 giorni: e al bisogno... da 10 a 20 gocce, ogni 2-3 ore, al bimbo febbricitante!

* *

Qualora tu sia un mio collega ortolano, ricorda dunque i pregi dei fiori nati in mezzo alle tue verze; e se la figliola osasse ribattere ancora... tu *spifferaglieli* tutti, senza scordarne alcuno, e vedrai che anch'ella non oserà mai più dire: «Meglio sarebbe strapparli codesti fioracci, che tanto ci deturpano l'ortaglia!».

GRAMIGNA (*Triticum repens*)

(Estate)

«La gramigna è (dicono tutti) la più maledetta delle erbacce; quella che tanto più nasce, quanto più tu la strappi; quella ch'è sì difficile da sradicar nell'orto, che è vecchio detto «*essere appiccaticcio al par della gramigna*» colui che tu non riesci mai a toglierti d'attorno».

* *

«È... (dice chi sa di botanica) un'erba vivace; che appartiene alla vasta famiglia delle Graminacee; che ha il nome classico di «*Triticum repens*» e i nomi volgari di «*frumento rampicante*» o di «*dente di cane*»; che ha due tronchi, dei quali l'uno è aereo, verde, con piccole spighe di fiorellini verdastrì e foglie lunghe, sottili, inguainate; l'altro è, invece, sotterraneo (e cioè un *rizoma*) ed è giallognolo, coperto di nodi che portan tutti un ciuffetto di radicole, e dotato della specialità di *repentinamente* intrufolarsi dentro al terreno. (Non è infatti nome dell'erba quello di «*repens*»?).

* *

«È... (dice chi ama studiare il formarsi dei vari terreni) una pianta che avvolge ed abbraccia, con il suo duro rizoma, ogni sasso che incontra nel suo continuo cammino, e lo stringe talmente stretto (quasi fosse una robusta tenaglia) o tanto addentro vi si insinua (quasi fosse un appuntito trivello) che in breve tutto lo stritola o lo perfora, riducendolo così a molle terriccio.

«È, quindi, un'erbaccia che, strisciando in un aspro e sassoso terreno, a poco a poco lo trasforma in buona terra, in ottimo «*humus*»; è insomma un'erbaccia *benedetta* che lavora di pari passo con quei viscidì e rossi vermi (i lombrichi) che, vivendo nella terra, e nutrendosi di terra, e passando poi terra frantumata e polverizzata dai loro stomaci robusti, vanno preparando gran parte del nostro *humus* coltivabile».

* *

«È... (dice chi alleva e cura bestie) l'erba che i nostri buoi vogliono sempre brucare ad ogni primavera perchè, solo con essa si purgano il corpo; e ch'è anche detta dente di cane (*chien dent* dai Francesi) perchè i nostri cani e i nostri gatti, quando hanno lo stomaco troppo greve per troppo abbondanti pasti, sempre la cercano con il loro fiuto acuto e – tosto scovatala fra le altre cento erbe del prato – se la mangiano per liberarsi così da un malanno che li minaccia. È pertanto l'erba che non dovrebbe

mai lasciar loro mancare chi tiene gatti e cani sempre prigionieri in casa».



* *

«È... (dice chi è profondo in chimica) un'erba tanto ricca di zuccheri, e precisamente di glucosio e di levulosio, che si può

con essa fabbricare zucchero autentico; e, fermentandola, trarne persino un'acquavite.

«Ch'è tanto ricca di fecola, che negli sterili paesi del Nord si confeziona con la gramigna un pane che non sarà molto appetitoso, ma certo almeno un pochino più di quello che i Lapponi si fabbricano con la corteccia delle loro betulle.

«Ch'è tanto ricca, infine, di tricitina, di gomme, di sali di potassio e di sali di nitro, da presentare doti medicinali veramente ricercate».

* *

«È... (dice chi vuol aver sempre ben provveduto il suo armadietto riservato ai medicamenti familiari) l'erba della quale, ad ogni settembre, io raccolgo i rizomi; ne tolgo le piccole radici; ne strappo il fusto aereo; ne levo, battendoli, la leggera scorza; li taglio a pezzi uguali; li faccio seccare all'ombra; li riunisco a fascetti; e li ripongo infine in una scatola di latta, per averli così, sempre freschi, e sempre pronti, a tutte le evenienze dell'annata».

* *

«È... (dicevano i dottoroni del '500) un'erba che «bollita in acqua, fa sciogliere i calcoli del fegato; che, cotta nel vino, conferisce alle ulcere della vescica, e vi rompe le pietre; che, bevuta in infuso, medica ogni dolore delle budella; e che, solo mettendola

intorno al capo, qualora sia nata su vecchie muraglie, subito ristagna il sangue che coli, in grande abbondanza, dal naso».

* *

«È... (dicevano i vecchi speziali, quelli che con le sole erbe preparavano i loro medicamenti) l'erba con la quale noi facciamo una ottima tisana depurativa e diuretica da bersi a sorsate durante la giornata.

«Per fabbricar tale tisana, poniamo a macero, per ore, gr. 30 di rizoma ben bene pestato perchè perda un po del suo sapore ch'è troppo acre; lo facciamo poi bollire, per 20 minuti, in un litro d'acqua assieme a gr. 8 di radice di liquirizia e ad un pizzico d'orzo; e infine, per far la tisana ancora più energica, aggiungiamo anche un mezzo grammo di nitrato di potassio».

* *

«È... (dicono i medici d'oggi, e specialmente quei medici che amano ricorrere più alle erbe che alle modernissime e sempre costosissime *specialità*) una certa erba che col suo serpeggiante tronco sotterraneo cerca, e in sè raduna, certi sali che son disciolti nel terreno, che poi ce li porge già resi, dalle sue linfe, facilmente assimilabili dai nostri corpi.

«Noi, peraltro, ci ricordiamo sempre della gramigna e dei suoi sali quando ci necessitano medicinali blandi quando dobbiamo – specie ai vecchi – depurare il sangue; decongestionare il fegato; promuovere il sudore; e, soprattutto, far lavorare con maggiore intensità i reni, e quindi anche la vescica».

* *

«È... (dico infine io) l'erbaccia che, ad onta dei suoi meriti autentici, io ho sempre strappata nel mio orto tosto la vedevo spuntare. L'ho così tutta quanta estirpata, come ho estirpato dalla mia casa certi visitatori, al par della gramigna, troppo attaccicci ed importuni!

«Sani sono però i miei reni; ma se un giorno io pure... oh, è certo che, di gramigna, andrei allora in cerca anch'io!».

IPPOCASTANO (*Aesculus hippocastanus*)

(Maggio)

Da anni ed anni, ogni giorno, io passo per quel viale dei giardini ch'è fiancheggiato da vecchi ippocastani; e ogni anno, alla primissima primavera, vedo così il rigonfiarsi delle gemme su i rami ancora stecchiti e neri; dopo due o tre dì, quei rami li vedo già tutti verdi di tenerelle foglie, e tra le foglie non anco aperte, vedo ergersi poscia i boccioli dei grappoli che, a maggio, sono un solo trionfo di bianchi grappoli fioriti!

E qual cinguettar d'uccelli, allora, e quale svolazzar di insetti, fra le minuscole selve in fiore! E qual gioir di fanciulli in gioco; e qual dolce bisbigliar di parolette misteriose; e quale quieto riposar di vecchi pensionati, nell'ombra fresca, sotto la volta fiorita e verde!

Col finir del maggio, vedo poi il bianco piovere dei petali sfioriti; ai primi caldi, vedo già comparir le castagne piccolette tutte vestite del verde riccio; e, nel gran caldo della piena estate, le vedo farsi, a poco a poco, tonde e grasse per i buoni sughi che andrà loro porgendo la *madre*; e, a settembre, quando i frutti sono tutti maturati, sorrido ai ragazzi che (come noi facemmo) li fanno bersaglio di sassi, per la gran gioia di vederli cadere, con

un tonfo, a terra e uscirne così – dallo spacco della verde veste – scure, lucide e rotonde le «*castagne amare*».

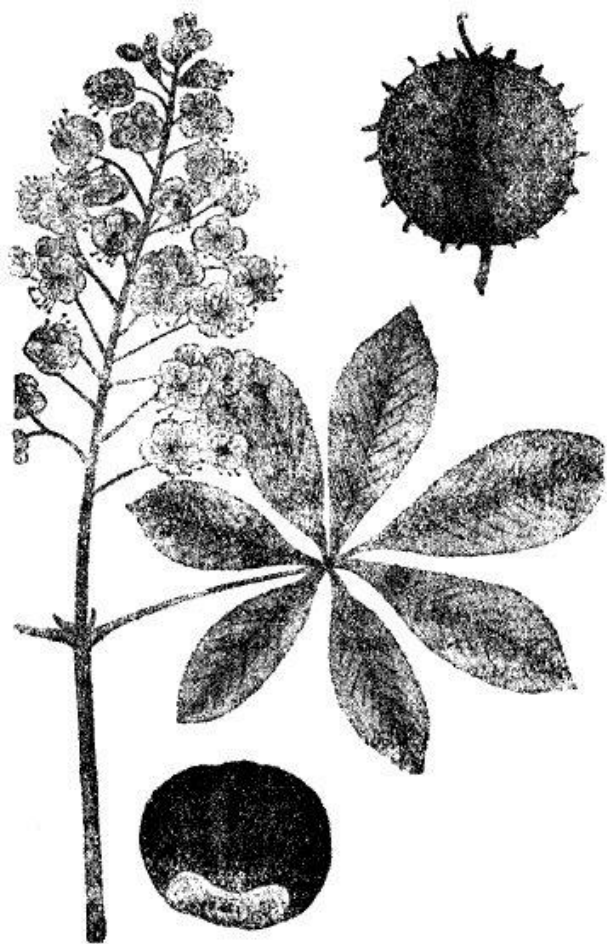
* *

Passando per il viale, spesso però anche penso: Tutti godono i fiori, il verde e l'ombra amica di queste vecchie piante, ma ben pochi ne sanno le virtù medicinali; forse non le sanno nemmeno quelli (e certo sono tanti) che pur godono il gran sollievo dato dai medicamenti che si fanno con l'ippocastano!

Tali virtù, ben le conoscono invece gli erborari che, a grossi sacchi, raccolgono ad autunno i frutti; ed ora, a primavera, le cortecce dei più giovani rami; e che tutto il raccolto (che a loro costa proprio niente) portano poscia in quei tali laboratori nei quali si preparano certe specialità medicinali che, pur essendo costosissime, sono ricercatissime, perchè veramente efficacissime.

Ma l'ippocastano, o castagno selvatico, o castagno d'India, ha dunque autentici pregi?

Sul principiar del 1700, fu Zanichelli, lo speziale che a Venezia aveva bottega all'«*Ercole d'oro*», a scoprire che la farina, ottenuta macinando le *castagne amare* era ottima, se annusata, a fare starnutare, ottima quindi a liberare da un gran peso la testa; e contemporaneamente, fu l'Accademia delle Scienze di Francia a consigliare l'uso della stessa farina, in ogni specie di emicrania.



Sulla metà del '700, molti medici cantavano anche le lodi del decotto fatto bollendo, in 1 litro d'acqua, 30-60 grammi di corteccia dei giovani rami, quale energico febbrifugo, e persino as-

sicuravano che «*chinchonam longe superat*» che «di gran lunga superava la stessa china»; e consigliavano pure, quale ottimo tonico, la tintura d'ippocastano ottenuta macerando 40-60 grammi della stessa corteggia in 1 litro di vino bianco da sorseggiarsi, nella quantità di 100 gr. durante la giornata.

* *

Nell'Emilia, solevano e sogliono le donne raccogliere la castagne amare; conservarle in luogo fresco; e qualora qualcuno della famiglia perda sangue in abbondanza, sogliono sbucciarle; tritarle; e, con quella polpa trita, combinare un certo impiastro che, applicato caldo sul ventre, assicurano faccia tosto arrestare ogni emorragia.

Sogliono anche i chimici più esperti mettere cortecce dei giovani rami e frutti freschi nei loro lambicchi; ed estrarne così un *alcoolato* ed un *estratto fluido* che non si alterano mai e che conservano sempre intatti i labili principî attivi della pianta.

Le cortecce di giovani rami e i giovani frutti, sono invero ricchi, oltre che di saponine, anche di esculina e di esculotannino; ossia di principî che hanno un'azione antispasmodica, tonica, decongestionante e spiccatamente vaso-costrittiva sulle vene della periferia.

I principî cioè dell'ippocastano fanno sì che, per la loro presenza, tutte le piccole vene che scorrono alla superficie del nostro corpo e subito sotto la pelle, presto si restringano se, per causa alcuna, si fossero andate dilatando; che le loro pareti a poco a poco si tonifichino quando si fossero fatte flosce; che tali pareti possano così riacquistare il potere di validamente contrarsi e, quindi, di favorire nuovamente il circolare del sangue venoso; e che infine, venga anche mitigato il dolore che non manca mai allorchè nelle vene dilatate si va ristagnando sangue.

Ricorrendo all'ippocastano, avrà quindi sempre grande vantaggio chi si lamenta per alcune delle sue vene superficiali dilatate; chi è affetto cioè da flebite, da vene varicose alle gambe o in qualsiasi altra parte del suo corpo; e specialmente chi è affetto da quel tal disturbo che è sempre doloroso, e pur tanto frequente, in chi ha la sventura di avere l'intestino tardo!

Ebbene, in questo caso, la pomata fatta con gr. 20 di alcoolato di ippocastano e 60 di lanolina, applicata sulla parte senza economia, gioverà, per la sua azione vasocostrittiva, a far restringere le vene dilatate; e, per la sua azione antispasmodica, a mitigare il tormento del dolore.

Ma, a restringere e a ridonare il tono perduto alle vene superficiali rilassate, gioverà, molto più delle pomate, una cura interna, e sempre a base d'ippocastano; gioveranno cioè – mattina e sera – 10 gocce della mistura che il solo speziale potrà preparare,

unendo in parti uguali alcole, glicerina, ed estratto fluido di ippocastano. Su queste basi sono infatti quasi tutte le specialità (come ho detto) costosissime ma efficacissime a frenar le vene della periferia nel loro progressivo rilassarsi.

Se, infine, tu volessi, o fanciulla, che... *lui* possa sentir tanto morbida la tua manina bianca, quando forte la stringe fra le sue... sostituisci allora, ad ogni sapone, la farina che si ottiene macinando le castagne dell'ippocastano.

Peccato che l'aprile pianga, in questi dì, il suo dolce pianto; e che solo a settembre...

* *

Ora, che ho così parlato, sono certo che non sarò più solo a ricordare le virtù medicinali dell'ippocastano, passando per il viale fiancheggiato dalle vecchie piante!

IREOS o GIAGGIOLO (*Iris florentina*)

(Maggio)

Nel mio orto, la striscia di terra che a levante rasenta la casa è, in questi giorni, tutta foglie e fiori. Foglie dritte e allungate quali lance in resta; fiori dai petali ravvolti e contorti quasi fossero di aristocratiche orchidee, e d'un lieve celestrino, e dal profumo soavissimo di violetta che, spandendosi per l'intera ortaglia, vi richiama calabroni ed api.

Sono cioè fioriti, sui loro lunghi e dritti steli, i miei giaggioli, i miei ireos, i miei gigli di Santa Caterina, dei quali giù, sui colli della nostra ridente Toscana, io ho colti, un tempo, i sotterranei tronchi (cioè i rizomi ramosi, carnosì, grassi) e che ho poscia qui interrati perchè, vegetando e fiorendo, mi portassero il sorriso, il profumo e la gentilezza della loro terra.

Talmente toscana è infatti la pianta, che il suo nome classico è quello di *Iris florentina* («iris» dal colore irideggiante di alcune sue specie); che il suo fiore stilizzato è l'emblema di Firenze la gentile e la fiorita; che, in selvaggia libertà, essa cresce in tutta la Toscana screziando, ora, a maggio, con i ciuffi dei suoi grossi

fiori, ogni orto, ogni proda di campo, ogni vigneto, ogni scarpata; e che persino si stende in azzurri e profumati tappeti in quelle



zone nelle quali essa viene coltivata per scopi farmaceutici e industriali.

In grande abbondanza, si coltiva infatti la pianta! E si coltiva (e specialmente si coltivava) perchè, poco costando, rende abbastanza; perchè, rigogliosa e forte, vegeta anche in terreni poveri, aridi e sassosi; perchè, abbarbicandosi al terriccio, e quindi sostenendolo, cresce anche sui ripidi pendii ove nessun'altra coltivazione sarebbe possibile; perchè, sebbene piantata nei pressi delle fattorie, sfida impavida perfino il distruttore razzolar delle galline; perchè non richiede cura alcuna; perchè non abbisogna di concime alcuno; perchè costa la sola fatica di interrarne, sul finir dell'estate, le *barbatelle*, cioè un pezzetto del suo rizoma (o tronco sotterraneo, impropriamente chiamato anche radice) con le sue barbe o radichette, e con il suo ciuffetto di foglie e, ad agosto, dopo 2-3 anni, di una zappata per raccoglierne così i rizomi; perchè, insomma, essa può veramente render redditizio ogni suolo, anche il più sterile, ed ogni ritaglio di terreno, anche in ripido pendio.

Tanto redditizio, che un ettaro di terra nella quale qualsiasi cereale o pastura darebbe il più misero dei raccolti, può dare persino 25 quintali di rizomi pronti per la vendita, cioè lavati, sbucciati e seccati; tanto redditizio, che 7-8 anni fa quando, a gran differenza d'oggi, nella sola provincia di Firenze venivano coltivati a giaggioli più di 500 ettari di terreno, l'esportazione dei loro rizomi rendeva 5 milioni di lire all'anno.

Ben redditizia, dunque, la coltivazione della pianta profumata; e di esito anche sicuro, perchè – come si è sempre ricorso – sempre si ricorrerà ai suoi rizomi per certi usi speciali di spezieria e di profumeria.

* *

In essi, abbonda infatti un glucoside, l'*iridina*, che li fa talmente *espettoranti*, che la loro tintura può sostituire la stessa ipecaquana; che 6-7 gocce della mistura a parti uguali di tintura di ireos e di tintura di calmante giusquiamo somministrate 4 volte al giorno, valgono veramente a rendere sempre facile una difficile espettorazione; e che l'infuso, in gr. 200 d'acqua bollente, di gr. 5-10 del rizoma frantumato, rappresenta il casalingo, ma sempre ottimo e ben valido infuso espettorante, in quegli... *eterni* catarri bronchiali dai quali sono sì spesso còlti i nostri poveri vecchi.

L'iridina rende la pianta anche *diuretica*, e a far più funzionare i reni restii possono pertanto giovare gr. 60 di vino di giaggiolo sorseggiato durante la giornata; del vino, cioè, che ognuno può preparare mettendo per 24 ore a macero 80 gr. di rizoma fresco e tagliuzzato in un litro di vino bianco.

Il rizoma del giaggiolo è pure un vecchio e rinomato... «*legno da masticare*». Un pezzetto tenuto in bocca, e addentato spesso,

vale a profumar l'alito a chi lo abbia spesso... tutt'altro che profumato; varrebbe a liberare la bocca dall'acre odore del tabacco, qualora alla schizzinosetta amata ripugnasse «quell'odioso puzzo» che noi, invece, apprezziamo tanto: ed a pezzi scelti e levigati viene infine offerto, da addentare, ai piccolissimi bimbi (pratica però da metter bene da parte) nella speranza che per la compressione locale e la conseguente lieve anemia venga loro facilitato il prorompere dei denti ancora nascosti dentro alle gengive tumide ed arrossate.

Con lo stesso rizoma, si preparano infine anche i «*piselli di Parigi*», ossia palline che, dopo averle impregnate di tintura di cantaride, si applicano in certe piaghe (e precisamente in quelle che, a scopo rivulsivo, si provocano con cauteri) affinché quei «piselli», arrestando il cicatrizzarsi delle piaghe, ne rendano più abbondante la secrezione, e facilitino, quindi, l'eliminazione degli umori.

* *

Oltre che in spezieria, il rizoma dell'*ireos* è ricercato (ho detto) anche in profumeria.

Polverizzato, esso ci offre, infatti, una *cipria* lievemente profumata di violetta; una polvere *detersoria* ottima per certi pruriginosi rossori della pelle; e persino uno degli elementi per fabbricarci, in casa, un prezioso *dentifricio*.

E se qualcuno volesse... prenda 1 cucchiaino di polvere di ireos, $\frac{1}{2}$ di zucchero, $\frac{1}{4}$ di bicarbonato di sodio, 2 di carbonato di calcio (o, meglio ancora, della polvere che si ottiene raschiando un bianco e piatto così detto *osso di seppia*) e 2-3 gocce di essenza di rose (se può averle); mescoli il tutto ben bene; e la polvere dentifricia, eccola pronta per l'uso di parecchi mesi.

* *

E i fiori? I fiori del giaggiolo? Quelli nulla rendono, nè per la spezieria, nè per la profumeria; ma... ai nostri occhi e ai nostri cuori porgono quella gioia e quel sorriso che, a chi li ama, danno sempre i fiori.

Io, infatti, ora sorrido alla bassa siepe dei miei giaggioli fioriti; ma, al veder su di essi le api ronzando affaccendarsi, penso anche al dolcissimo miele, a quello che si sta fabbricando lì presso, dentro all'alveare)

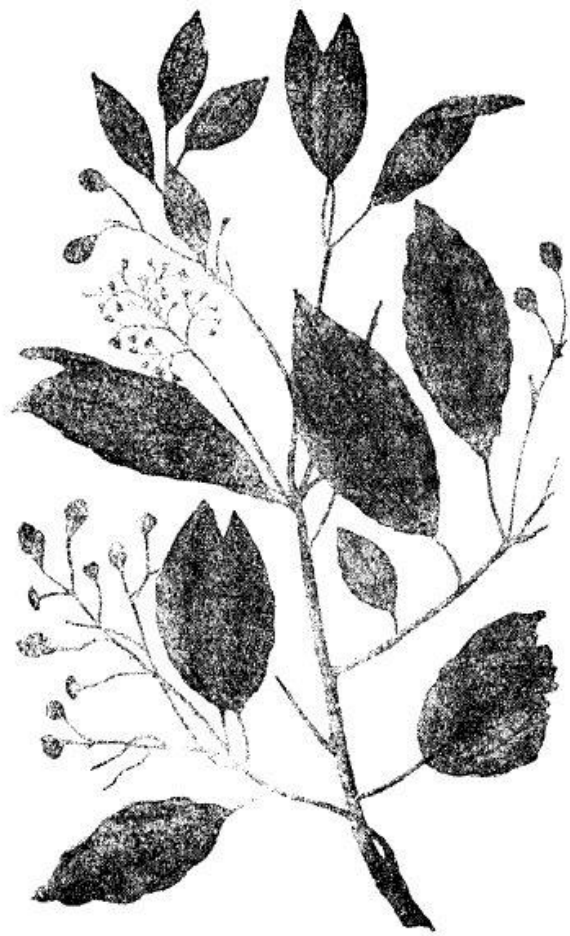
LAURO CANFORA (*Laurus camphora*)

Se, per un certo tuo malanno, il dottore ti avesse prescritto la canfora, e se tu, guardando la piccola bottiglia dell'olio canforato pronto a venirti iniettato nelle carni, volessi sapere che cosa sia, da dove venga, e perchè il medicamento ti possa essere (a quanto t'hanno assicurato) provvidenziale, ti dirò:

La canfora ci veniva, un tempo, solo da un albero, il *Laurus camphora* – ch'è il fratello esotico dell'alloro nostrano – giacchè esclusivamente in Cina, in Giappone, e in certe isole del Pacifico si ergono dense le foreste degli alberi dai quali, fin dai tempi del nostro nonno Matusalemme, si sapeva estrar la droga ch'era ritenuta allora soltanto un valido talismano contro le pestilenze, una possente conservatrice dei corpi morti, ed un profumo riservato ai soli possenti sovrani asiatici.

La canfora, da poco più di vent'anni, ci viene *anche* dai nostri grandi laboratorî chimici nei quali, gareggiando con la Natura e senza bisogno di alberi, di sole, di climi speciali, si è riusciti ad

ottenere, o dalla trementina o per sintesi, la canfora; una vera canfora che, non richiedendo trasporti e dazi, viene a costare assai meno della naturale, pur avendo con questa uguali l'aspetto cristallino, il colore bianco, l'odore acuto e penetrante, e quei



pregi medicinali che fanno della canfora un vasodilatatore, un disintossicante, un eccitante, un calmante, un risolvente veramente superlativo.

* *

Infatti, la pressione del tuo sangue è ora molto bassa perchè hai di recente subita un'imponente emorragia? Ecco allora il dottore prescriverti la canfora perchè il medicamento *vasodilatatore* promuoverà lo slargarsi dei tuoi vasi sanguigni; perchè vi faciliterà., così, il correre del sangue ai polmoni per caricarvisi di tanto ossigeno; e perchè, in seguito alla più intensa ossigenazione, i tuoi organi fabbricatori di sangue saranno spinti a più e più intensamente lavorare (cioè a produrre più sangue) e ad innalzar così la tua pressione che ora è bassa per sangue... scarso.

La tua pressione bassa è invece la conseguenza di una grave malattia infettiva che hai testè sofferto, o sei ora inchiodato a letto da un tifo o da una polmonite? Ecco, allora, il dottore ancora prescriverti la canfora perchè la sa *disintossicante*, ossia perchè sa come essa abbia anche la proprietà di liberare il miocardio, cioè, le fibre muscolari che costituiscono il cuore, dalle tossine, dai veleni, con i quali i bacilli che ti sono stati (o ti sono) cagione della malattia, ti avranno attossicato sangue e cuore; soprattutto il cuore che, per essere appunto attossicato, meno energicamente

ora si contrarrà, e quindi meno energicamente spingerà ora il tuo sangue a circolare.

Ma non solo però a rialzare la pressione bassa ed a disintossicare il cuore, il dottore prescrive la canfora, giacchè se durante una grave malattia, se in seguito a caduta, ad operazione chirurgica, a morso di serpe, a ferita, uno cadesse in deliquio, in collasso; se cioè perdesse le forze, e si facesse mortalmente pallido; se il suo polso diventasse impercettibile; e se tutto si coprisse di sudore ghiaccio, sentiresti ancora il dottore (che sa quale ottimo *eccitante* sia il medicamento) raccomandare: «Sostenete le forze di questo malato (o di questo infortunato) con iniezioni di canfora eccitante».

Ma eccolo ancora, il buon dottore, che sa come la canfora, pur essendo in certi casi eccitante, riesca invece, in altri, veramente calmante, eccolo prescrivere canfora anche per mitigare le convulsioni epilettiche, le tossi insistenti e ribelli e certe irritazioni dei nervi; ed eccolo persino se...

Se un ragazzo gli confidasse, in gran segreto, che la notte viene spesso desto da snervanti eccitamenti... eccolo sussurrargli che la vecchia Scuola Salernitana insegnava:

Camphora per nares, castrat odore mares

e dirgli che i marinai durante i loro lunghissimi viaggi... che quanti vivono ligi a voti ed a precetti... che chi insomma non può

e non deve... usa metter, la notte, canfora nel letto e persino appendersi addosso sacchetti di canfora anafrodisiaca; e suggerirgli di tentare egli pure la prova, nella certezza di non poterne avere danno alcuno; e aggiungere che, se nemmeno la canfora applicata esternamente basterà a ridonargli la desiderata quiete.... gli prescriverà allora polveri (o pillole) da prendere in numero di 4-5 al giorno, e contenenti ciascuna 10-20 centigr. di canfora monobromata, cioè di canfora resa ancor più sedativa dall'unione con calmantissimo bromuro.

Ecco anche il buon dottore, ricordando come la canfora, tra i tanti suoi pregi, abbia pure quello di essere un energico *disinfettante*... (tanto anzi disinfettante e perfino antiputrida ch'è stata sempre usata dagli antichi egiziani per tramutare i loro morti in mummie imputrescibili)..., ecco, dicevo, il buon dottore consigliare, a chi abbia denti facilmente sgretolabili dalla carie, la polvere dentifricia di creta canforata, cioè la valida polvere che si prepara mescolando insieme 1 gr. di canfora rasa con 20 di carbonato di calcio finissimamente polverizzato.

Ed ecco, infine, ancora il dottore ricorrere anche alla dote di risolvente che sa essere propria della canfora; e consigliare così a chi spasima per nevralgia, reuma, gotta: «Friziona con energia i muscoli doloranti con quel toccasana che, in questi casi, è la

canfora»; ed eccolo così prescrivere o lo spirito, o l'olio, o la pomata, o il vecchio Balsamo Opodeloc, cioè l'uno o l'altro dei medicamenti a base di canfora risolvente.

* *

Ma... poichè immagino che ora l'appassionato speciale casalingo vorrebbe ricette di medicamenti con la canfora per colmar con essi una lacuna nel suo armadietto-spezieria..., se egli volesse... se *proprio* volesse... eccomi a dirgli in un orecchio: «Io so che l'olio canforato per i dolori reumatici si ottiene sciogliendo 10 gr. di canfora in 90 d'olio d'oliva; lo spirito canforato (allo stesso scopo) sciogliendo 10 gr. di canfora in 70 di alcoole a 95°; e se per il suo armadietto egli volesse anche una bottiglietta di aceto aromatico canforato, so che lo si ottiene mettendo in infusione gr. 25 tra foglie di salvia, rosmarino, menta, arancio, e fiori di lavanda in gr. 200 di buon aceto e 25 di spirito; sciogliendo, dopo 10 giorni, 2 gr. di canfora in 5 di acido acetico; unendo dopo qualche ora le due misture; e filtrando infine l'aceto superlativo per frizionare i muscoli doloranti».

* *

Vera panacea, insomma, la vasodilatatrice, la disintossicante, l'eccitante, la calmante, la risolvente canfora.

LAVANDA o SPIGO (*Lavandula spica*)

(Maggio-Giugno)

In una aiuola molto soleggiata del mio orto, vive da anni in pieno rigoglio una pianticella di spigo. E ben cara io me la tengo la piccola e cespugliosa pianta che, nata per i terreni asciutti e sassosi dei dolci colli toscani, ha saputo sfidare il freddo, le nevi, l'umidore e soprattutto le nebbie della nostra bassa pianura!

Ad ogni primavera, ne vedo rivestirsi i numerosi rami di piccole e lanceolate foglioline; a maggio la vedo protendere i lunghi peduncoli carichi di boccioli minuti e disposti a modo di spiga; ed a giugno vedo i piccoli fiori aprire al caldo sole le corolle che sono lievemente azzurre; e persino li sento col loro profumo chiamare a gran voce le api, per offrir la goccia di nettare che ognun d'essi serba nel suo profondo.

Quando – per strappar gramigne o per dare il benvenuto ad un nuovo fiore sbocciato alla vita – passo vicino alla mia pianticella di spigo (o di lavanda come viene anche chiamata) rispondo sempre con un sorriso al saluto che, anche a me, essa invia col suo dolce profumo.

È questo un profumo che sa di timo, di melissa, e un po' persino di salvia; un *domestico* profumo che sa anche di case ordinate,

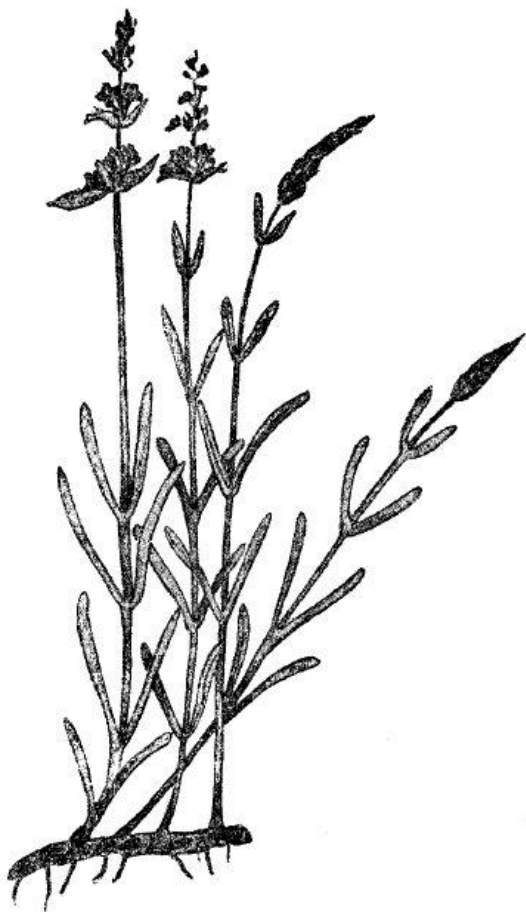
rette da sagge ed oculate massaie con i capelli ben tesi in due bande perfette, e un mazzo di chiavi tintinnanti alla cintura; un profumo che sempre mi rammenta un'osteria toscana, nella quale in un vespro lontano sono... «inciampato», e la vecchia ostessa che, stendendo sul letto le lenzuola, diceva: «Son profumate dallo spigo fiorito nel nostro giardino!».

Dolci e profondi sonni si dormono in un letto dalle lenzuola ruvide, grosse, e allora allora tolte dall'armadio nel quale le donne avevano a giugno deposto abbondanti mazzetti di spigo!

È infatti tutta la piccola pianta disseminata, e negli steli, e più nelle foglie, e più e più ancora nei fiori, di minime cellule rigonfie di una stilla di essenza; ed è quell'essenza carica di principi che la rendono, oltre che antisettica e in certi casi anche stimolante, soprattutto atta a diminuire la sensibilità; ad abbassare leggermente la temperatura; a calmare le troppo energiche contrazioni del cuore; a diminuirne la velocità; a favorire la dolce tranquillità della sonnolenza; e persino a donare il grande ristoro che viene da un sonno profondo.

* *

E ben si dovevano conoscere, un tempo, tali virtù, se nelle vecchie spezierie non mancava mai la scatola di legno ricolma di spigo.



Se ne consigliavano, infatti, allora i decotti *sedativi* a chi era affetto «da infermità spasmodiche del cervello», o dal «mal caduco»; si facevano caldi impacchi coi fiori cotti nel vino, per favorire il vuotarsi a una torpida vescica e per liberare un intestino dai gas che troppo lo tenessero disteso; e si propinavano due o

tre cucchiaini al giorno d'acqua distillata di lavanda per corroborare gli stomaci dei malati.

Anche oggi, specie in Toscana, quando a cagione dell'asma un vecchio respira soffiando, la moglie suol prendere una manciata del suo spigo, lasciarla per 20 minuti in infusione dentro ad un litro d'acqua bollente, e porger poscia a lui, perchè le sorseggi, 4 tazze al giorno di quella sua tisana calda, calmante, e che sempre vale a rendere meno pesante e doloroso l'affanno.

Ed anche ai bimbi affetti da pertosse, e persino a chi è colpito da una stridula laringite, a calmar lo spasimo sempre si potrà porgere, con vantaggio, qualche sorsata della stessa antispasmodica tisana toscana!

All'azione *stimolante* della lavanda si ricorre invece (sommministrandone un *cucchiaino* di tintura in un dito d'acqua calda) per favorire la fuoruscita di gas dallo stomaco; si ricorre alla sua azione *antisettica* per liberar la testa da ospiti importuni e il volto dell'acne; e alla sua azione *eccitante* (frizionando con l'essenza la fronte) per sedare una cefalgia, calmare una vertigine, e far cessare uno di quegli svenimenti dai quali troppo spesso (e non di rado al momento... opportuno!) si lascian cogliere le nostre svenevoli donnine!

E non è infatti il rinomato aceto inglese confezionato con essenza di cannella, di garofano, e di lavanda? E i famosissimi sali inglesi che le nostre signore si tengono tanto preziosi nel loro

inseparabile *«flaconcino»* a tappo smerigliato, non si preparano versando su cristalli di carbonato di ammonio gr. 50 di alcole, 50 di ammoniaca, 2 di essenza di lavanda, 2 di essenza di cannella, 2 di essenza di garofano, 2 di essenza di bergamotto, 2 di tintura di muschio, e cg. 2 di essenza di rose?

Le fanciulle poi han per lo spigo...

Già ho vista la nipotina gironzolar intorno alla mia pianta a spiarne il fiorire. E son certo che, senza manco domandarmene il permesso, ella ne coglierà i fiori tosto saran bene sbocciati, per riporli dentro alla sua cassa riservata, e fra le lenzuola che, per il suo nido, va ricamando.

Ma io le serbo, quest'anno, una sorpresa che, non a lei sola, ma anche a voi tutte, fanciulle, sarà tanto gradita. Le dirò: «Non riporlo tutto a profumar lenzuola codesto mio spigo che stai cogliendo, giacchè puoi far con esso anche quel tal profumo che puzza poco di civetteria e tanto odora di casalinga pulizia».

E poichè ella vorrà sapere, aggiungerò: «Di questi freschi fiori, pesane 100 gr.; lasciali a macero per 15 giorni in ½ litro d'alcole; e avrai così, per la tua toeletta, un'acqua antisettica e soavemente profumata!

«Se poi, e sempre per la tua toeletta, volessi anche una lozione ancor più profumata, ma più complessa di questa... cogli, nell'orto, sommità fiorite di lavanda, di rosmarino, di menta, di melissa, di salvia, di assenzio e di maggiorana; pesane di ciascuna

10 gr.; tagliuzzale tutte; introducile in una bottiglia nella quale siano di già gr. 240 di alcole a 90°; aggiungi 20 gr. di fiori di camomilla; tappa saldamente; sbatti; cola dopo 2 giorni, ed avrai così una bottiglia del famoso alcoolato vulnerario che ti sarà riuscito un po' torbido, e quindi non perfetto giacchè noi non possediamo l'alambicco che sarebbe necessario per distillarlo ma... una lozione che ti verrà certo invidiata dalle amiche e che sarà ben prudente non lasciare alla portata di tutte, e... specialmente della nostra servetta!».

* *

È certo che manco un solo fiorellino del *mio* spigo sarà lasciato lì, per le mie nari; e che, anzi, un certo giorno mi sentirò persino dire: «Zietto, ti do un consiglio saggio: ad autunno, stacca figli al tuo spigo e piantali uno qui, una là, e un altro ancora, in quest'angolo qual!».

LICHENE ISLANDICO

(*Cetraria islandica*)

(Inverno)

Oh, mio vecchio amico, quanto tossisci! Ma questa tosse secca e che tanto di scuote il petto, tanto ti faticherà il cuore e non ti lascerà certo dormir, la notte! Nulla, dunque, vale a calmarti?

Ebbene; io ti farò – e oggi stesso – un dono che, per il tuo malanno, ti sarà prezioso. Ti recherò una buona scorta di lichene.

Ma non di quel lichene che, nei nostri alti monti, vive abbracciato ai tronchi e appiccicato su di ogni roccia; bensì di quello che si chiama islandico, o *Musco d'Islanda*, e che ha il nome classico di *Cetraria islandica* perchè nasce e vive appunto nell'Islanda, nell'isola che s'erge solitaria nel più settentrionale Atlantico, presso il Circolo Polare; nell'isola, cioè, che ignora ogni tepor di maggio: che conosce soltanto le folate fredde e le bufere più violente; e ch'è tutta vulcani ormai spenti e vulcani tuttora frementi, fumanti e ribollenti fra bianche distese di neve.

Il lichene, del quale ti donerò la scorta che t'ho promessa, ricopre appunto in campi sterminati le rocce che fan suolo a tutta quella fredda Islanda, e ad esse si appiccica quale crosta alla

pelle («lichen» suona, infatti, «crosta» in greco); ed è... non pianta e non erba; non fungo e nemmeno muschio; ma un essere vegetale che vive e si spande come le alghe; che si slarga, quasi in foglie inodore, coriacee, di color rosso-oliva tendente al rossiccio, nella faccia che guarda il cielo, al bianchiccio in quella che guarda il suolo; e che forma strani cespugli raso-terra, alti 6 centimetri circa.

Ebbene; un solo pizzico di questo lichene ed un litro d'acqua bollente varranno, forse a domare, certo a calmare, il tuo malanno.

Un tempo non si ricorreva, infatti, sempre al lichene quando qualcuno della famiglia veniva còlto da una tosse secca, in giorni freddi e nebbiosi, quali sono questi?

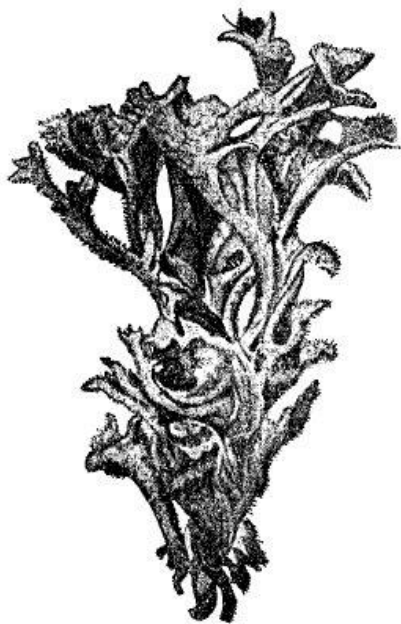
La solerte madre toglieva allora, dalla scatola di latta nella quale lo teneva ben riposto, 10 gr. (cioè un bel pizzico) di lichene; lo poneva a bollire in un litro d'acqua; buttava poscia quella prima acqua diventata troppo amara; lavava il lichene in acqua fredda; ne faceva decotto riponendolo a bollire per mezz'ora in un altro litro d'acqua; colava per telo; addolciva con miele; allungava con latte; porgeva infine la pozione, a tazzine, al suo malato caro.

Da quel decotto, centellinato sempre caldo, non poteva così mancare un sollievo immediato, giacchè il lichene è decongestionante d'ogni mucosa, e specialmente della mucosa che riveste i bronchi.

* *

Lo vedrai: esso è coriaceo e duro; ma qualora tu lo ponga nell'acqua fredda, tutto si rigonfia, e fa l'acqua amara e somma-

mente mucillaginosa. Se poi lo fai bollire, in gran parte si scioglie; e il decotto, raffreddandosi, diventa, allora, quasi una gelatina tremolante.



Il lichene è infatti molto ricco, oltre che di zucchero, di amido, e di quel fosfato di calcio che, un tempo, lo rendeva tanto ricercato ed apprezzato dai gravi malati di petto, anche di gomma e di lichenina; anzi è a questi principî che deve l'essere quell'ottimo espettorante mucillagi-

noso ed emolliente che t'ho detto.

Ma il lichene è anche amaro e amara fa perfino l'acqua nella quale viene immesso; e tale amaro è dato dalla citramina, che è il suo principio attivo.

Ebbene; mentre nel decotto abbonda la mucillaggine, nell'infuso che si ottiene versando semplicemente sul lichene acqua bollente e tenendolo lì, per 20 minuti, in infusione, abbonda invece la citramina.

Il decotto gommoso agisce così quale emolliente e quale calmante nella tosse e nelle irritazioni della gola; l'infuso amaro agisce invece (come ogni altro amaro) quale stomatico, quale eccitante e quale ottimo tonico in ogni forma di dispepsia atonica.

* *

Ormai dunque sai che, quando ti darò il lichene, giuntomi anche per la tua tosse dalla lontana Islanda, non dovrai farne infuso amaro, ma bensì dolce e mucillagginoso decotto ricco di lichenina e di gomma; e farlo così come solleva ogni solerte madre d'un tempo.

Sai, anche, che dovrai poi centellinarlo caldo, e in ragione di 3-4 tazzine al giorno, per averne... forse vinta, certamente mitigata, questa brutta tosse che tanto ti scuote il petto, e tanto ti faticherà il cuore.

LINO (*Linum usitatissimum*)

(Maggio-Giugno)

Camminando per la strada fatta bianca dal sol di maggio, hai qualche volta sorriso alla sorpresa di un campo azzurro fiorito?

E ti ha preso allora la tentazione d'allungar la mano e di strappare almeno una fra le tante pianticelle in fiore?

Oh, non avresti dovuto farlo! Fra le tue dita non sarà in breve rimasto, della pianticella che strappasti alla gioia della vita, che un povero filo d'erba ormai avvizzito... e quella era una preziosissima pianticella di lino!

Una pianticella che nell'esile stelo, leggermente chino sotto il greve peso dei fiorellini che reggeva, già serbava salde fibre per le tele più fini; e che nei piccoli semi – una volta maturati – avrebbe anche raccolti certi suoi principî tanto ricercati per usi sì varî, da giustificare il nome classico della pianta ch'è quello di «*Linum usitatissimum*».

E affinchè mai più t'accada di strappare alla vita una pianticella di lino, voglio subito elencartene i pregi che, oltre che varî, sono anche veramente grandi; e grandi non solo nel campo industriale (e specialmente in quello della tessitura), ma anche nel campo medicinale.

i medicamenti casalinghi...



Non ti vennero infatti mai offerti, dalla madre o dalla moglie, mucillaggini, infusi, decotti, fatti coi semi del lino? Cioè l'uno o l'altro dei medicamenti casalinghi, che son sì facili e lesti a venir preparati, se basta, per averne la

mucillaggine: lasciare a macero per 6 ore una parte di semi in 5 parti di acqua fredda; per averne

l'infuso: riporre in una scodella 10 gr. di semi, versarvi sopra 100 gr. di acqua bollente, ricoprire con un coperchio, e lasciare per 10 minuti a macero, così, nel caldo; e se basta infine, di quei semi, farne bollire 15 gr. in un litro d'acqua, per averne

il *decotto*, che si potrà anche addolcire con zucchero e aromatizzare con qualche goccia di arancio o di limone.

Ma in quell'acqua – e sia della mucillaggine, che dell'infuso e del decotto – saranno passati tutti i principî che abbondavano nei semi, cioè muco vegetale, amido, cera, gomma, una molle resina ed un olio grasso; principî che, a contatto di una mucosa o della pelle infiammate, sempre valgono a scemare il rossore; a calmare gli spasimi del dolore e del bruciore; ed a mitigare quel catarro ch'è l'immane conseguenza d'ogni stato infiammatorio.

Se dunque, un giorno – avendo tu infiammati i bronchi, l'intestino, le vie dei reni, persino la stessa vescica... – la madre o la moglie, o la vecchia serva, ti porgessero, perchè tu la beva, una tazza del loro tiepido decotto di lino... non rifiutarlo nè disprezzarlo quel casalingo ma sempre benefico medicamento; e accettalo anzi con il più grato dei tuoi sorrisi, pensando che quel... *primitivo medicamento* riesce, non di rado, più efficace di certe emulsioni che si preparano nelle spezierie.

E non respingere nemmeno l'aiuto... *familiare* di applicare, con l'infuso, impacchi, qualora tu fossi affetto da una malanno cronico agli occhi; e accetta sempre con lieto cuore di fare con il decotto bagni emollienti, se tu avessi qua o là infiammata la pelle; e chiedili – e invocali anzi spesso – se le vene varicose, dopo d'averti gonfiato ed arrossato le gambe, te le avessero persino ulcerate con le loro piaghe.

E non ribellarti anche se l'una o l'altra delle tue donne ti dovesse dire: «Gargarizzati ben bene, e più volte al giorno, con questo mio provvido infuso di lino, e vedrai che se ne andrà l'«*infiammazione*» che con le sue ulcerette tanto ti fa dolere lingua e gengive».

Non dovrai nemmeno opporti qualora, essendo tu (o il piccolo tuo figlio) affetti da enterocolite, cioè da infiammazione dell'intestino colon, accompagnata da abbondanti emissioni di materiali liquidi e catarrosi, una delle donne di casa avesse presa la «grandissima decisione» di ricorrere, pur di guarir quel male, ad una blanda e poco voluminosa... *irrigazione* di decotto di lino. In questa evenienza, dovrai anzi sopportare e lasciar fare, giacchè dalla... irrigazione non potrà venirti che bene; il bene dato dalla gomma astringente della quale sono sì ricchi i semi del lino.

Ma soprattutto non ridere, ricordalo, se vedrai una delle tue donne far bollire semi di lino; e se la sentirai anche dire che, per

calmare certi suoi intimi bruciori, vuol ricorrere alle fomentazioni con i caldi vapori emananti dal decotto emolliente. E se ti cogliesse la tentazione di dire: «Queste son vere *anticaglie*»... non dirlo, giacchè anche certe anticaglie hanno il gran pregio di aver palesato per anni, per secoli, una loro ben provata e indiscussa efficacia.

E non ho finito. Altri ancora sono gli usi e i pregi della pianticella che tu non avresti dovuto, quel dì, strappare al campo! Non ti ho detto, infatti, essere giustificatissimo il suo nome di «*Linum usitatissimum*»?

l'olio di lino...

E «*usitatissimum*» non solo perchè con i suoi semi, quali li dà la pianta (cioè piccoli, appiattiti, appuntiti, scuri e lustrì) si possono allestire i *linosi* medicamenti casalinghi... non solo perchè con quei semi, grossolanamente macinati in grossolana farina, si possono fare quelle usitatissime *polentine di linosa* che riescono sempre emollienti, calmanti, lievemente rubefacenti, spesso utilissime, e non di rado veramente salvatrici..., ma anche perchè da quei semi, torchiati, si sprema un olio che... «*oleum lini ab omnibus semper laudatur*» che, da tutti vien sempre lodato, tali e tanti ne sono gli *utilissimi* usi.

Quest'olio è infatti

commestibile, e il suo caratteristico sapore lo rende ad alcuni palati talmente gradito, che non è raro sentir qualcuno dire che le insalatine crude sono molto più appetitose quando vengono condite con l'olio del lino anzichè con quello delle olive. È anche *essiccativo*, ha cioè, quest'olio, allorchè viene esposto all'aria, la proprietà di assorbirne l'ossigeno e, di mano in mano che lo assorbe, di iscurirsi, di ispessirsi, di resinificarsi. È appunto per tale sua proprietà di resinificarsi all'aria, che i contadini ricorrono all'olio di lino per fabbricar quei tendoni che riescon sempre *utili* a tener riparati i grani, e quegli economici impermeabili che sono *utilissimi* a riparar dalle piogge le spalle. Non sapevi? Ebbene; prendi un telo; pennellalo con olio di lino; esponilo ad essiccare all'aria; e vedrai come tosto tutto si ispessirà. Pennella ancora; e poi ancora; e vedrai come quel telo diventerà in breve – e sul serio – impermeabile, e quindi utilissimo protettore in ogni eventualità. Essendo essiccativo, riesce anche utile, questo olio, a pittori e verniciatori per sciogliere vernici e colori; a certi industriali per fabbricar *linoleum* ed ungere congegni; a tutti, quando sia bollito, per accalappiar, quale pania, passerì nell'inverno e mosche nell'estate; e persino il residuo che lasciano i semi spremuti per cavarne l'olio, persino quello, col nome di pannello, riesce utile agli agricoltori per ingrassar le vacche e farle più abbondar di latte. Molto *utile* è anche l'olio di lino, quale

blando liberatore dell'intestino; e se tu fossi tormentato dalle noie e dai pericoli che sono dati dall'intestino tardo, potresti con esso tentare una... liberatrice cura, prendendone ogni mattina da 30 a 100 grammi. Non è infatti l'olio di lino il miglior succedaneo di quello di ricino? E, su questo, non ha anche il gran vantaggio di averne meno sgradito il gusto e... meno costoso il prezzo? Se poi tu fossi affetto da enterocolite (da quella infiammazione cioè dell'intestino colon che è frequente conseguenza del troppo ristagnar di materiali solidi dentro all'intestino) e se, a guarirti, ti fosse consigliato di fare ogni sera una piccola *instillazione* d'olio, ricorri di preferenza a quello di lino che ha la virtù di essere anche

emolliente. Non ti ho detto, infatti, essere emollienti i decotti e gli infusi di lin-seme? È quindi naturale che tali... virtù vengano sempre *spremute* dai semi, assieme all'olio. L'olio di lino riesce pure *utile* quale

lubrificante intestinale, e in alcuni casi un mezzo etto di questo olio bevuto di seguito per dieci o dodici mattine, si è dimostrato persino... specifico calmante nonchè riparatore di quel tal dolorosissimo disturbo che si localizza nell'ultimissima parte dell'intestino e che sempre ci fa veder le stelle in ogni evenienza giornaliera.

Vermifugo è anche l'olio di lino; e se uno dei tuoi bimbi avesse l'intestino invaso dagli *ossiuri*, se tu lo vedessi cioè spesso grattarsi

proprio là, dove le convenienze esigono non ci si faccia mai vedere a portar le mani; e se, osservando ciò che egli elimina con il suo intestino, tu vedessi, in quel materiale, tutto un brulicar di bianchi vermiciattoli lunghi pochi millimetri e grossi quanto un tuo capello, fagli allora instillazioni d'olio di lino, e vedrai che, ripetendo le instillazioni e ammaestrando il bimbo a trattener quell'olio, in pochi giorni i noiosi parassiti (che a loro sede prediligono l'ultima parte dell'intestino) moriranno tutti affogati in quel po' d'olio che tu avrai lì instillato. Infine

antiflogistico è l'olio di lino; è cioè contrario al fuoco e a tutto ciò che rassomiglia al bruciore che dà il fuoco. Nel provvido armadietto riservato ai medicamenti familiari, tu dovresti pertanto sempre tenere (e l'una all'altra accanto) una bottiglietta d'olio di lino ed una d'acqua di calce. E se tu sentissi qualcuno urlare perchè (l'imprudente!) s'è troppo accostato ad una fiamma, da bravo speciale potresti, allora, fortemente sbattere, in una bottiglia, parti uguali d'acqua di calce e d'olio di lino, e preparar così il... miracoloso sapone calcareo, o linimento oleo-calcareo, o *carron-oil* degli Americani, e da bravo *medico* potresti anche calmare quel bruciore e persino curare quel malanno, applicando una compressa di tela (possibilmente di lino) mai di garza e sulla quale tu avrai versato il tuo medicamento con una certa abbondanza.

* *

Sentendo quanto siano varî gli usi, ma soprattutto utili i pregi del lino, dimmi: Pensi anche tu, al par di me, che forse forse.., si avrebbe anche potuto classificar la pianticella con il nome complesso di «*Linum usitatissimum atque utilissimum?*».

* *

...e la polentina di linosa⁵.

Tossisci? E che colpo di tossone anche! È già dall'altro giorno che tu hai il raffreddore; ed io l'avevo proprio preveduto che la tosse e l'influenza ti sarebbero venute!

Presto a letto, dunque, presto a letto! Mettete tosto una palette di brage nello scaldino, riscaldate bene le lenzuola, e tu cacciati sotto! La sciarpa di lana al collo, la berretta del nonno in testa, – quella bianca col fiocchetto su, in cima, – una calda polentina di linosa al petto, una buona tisana di tiglio e miele.., e vedrai... vedrai che la tosse di colpo se n'andrà!

⁵Come avrei potuto, parlando del lino, non parlare anche della sua famosa polentina?

Per ciò ho riportato questo articolo sebbene lo sia già stato nella mia prima raccolta: «*Parla il Dr. Amal* in primavera, in estate, in autunno e nell'inverno».

Come? Non vuoi la polentina? Ma non sai che è stata proclamata rimedio sovrano fin dai tempi di Matusalemme? Che nel 1919, subito dopo la tremenda «spagnola» del dopoguerra, i dottoroni dell'Accademia medica di Parigi han cantato gli elogi nientemeno che della polentina barbogia? Non sai che non ci sono nè ovatte, nè tinture, nè pomate, nè crete preparate che abbiano tutti i mirabolanti pregi di questo vecchio empiastro che ora la Gegia sta rimestando, per te, sul fuoco?

* *

Mentre lì, sotto le coltri, al caldo, tu cominci già a sudare e di te non vedo sul cuscino che il bianco pan di zucchero del berretto col buffo di quel fiocchetto su in cima, io, per farti far pian piano la nanna, ti parlerò della vecchia polentina di linosa.

I fiorellini che a giugno sbocciano sull'esile pianticella del lino (quei fiorellini che hanno il color del cielo e... degli occhi del primo amor mio) maturando danno frutti e, nei frutti, semi piccoli, schiacciati, bruni e oleosi (azzurra poesia nel fiore, unta prosa nel seme grasso!). E allorchè la farina di tali semi si fa bollire, ecco risaltarne così un amalgama caldo di acqua, di olio, di farina e di bucce frantumate.

Ora, poichè l'olio, al par di tutti i grassi, ha il potere di raggiungere, bollendo, una temperatura molto più alta dell'acqua bollente, e poichè l'olio conserva anche a lungo il suo calore, ne

viene che una polenta fatta con semi di lino macinati è più calda, e più a lungo dura calda di una polenta che sia fatta con semi non oleosi macinati. Se poi alla farina di lino, con saggia previdenza, si aggiunge ancora un po' di olio, ancor più a lungo si manterrà calda quella così ben oliata polentina, e sempre calda rimarrà se vi si applicherà sopra un termoforo oppure una di quelle cassette di latta piatta, ricurve, grosse un paio di centimetri e che si possono di mano in mano colmare d'acqua calda.

L'effetto che dà la polentina di linosa è quello dell'impacco caldo-umido, ch'è l'impacco più indicato a calmare il sintomo dolore. Buono infatti per il mal di stomaci o per il mal di pancia il coperchio della pentola riscaldato, buono il sacchetto di crusca o di sabbia calde, e buono anche (purchè non bruci le lenzuola) il termoforo, se applicati là dove più duole, ma da questi impacchi caldo-secchi non si ha quell'immediato senso di sollievo che sempre invece dà l'impacco caldo-umido dell'empiastro.

Applicata poi al petto, quando i bronchi sono un po' irritati e infiammati, la polentina (specie se sopra vi si è sparso un pizzico di senape) fa l'effetto di un vero revulsivo: richiama cioè il sangue alla periferia, ne solleva così i bronchi congesti, e largamente favorisce la liberazione dell'essudato.

Ma... il velenoso serpe del tradimento anche nella buona e melmosa polentina può starsene nascosto! I giornali l'hanno stampato. Una bimba giorni fa è morta. La sua mamma, con una

polentina troppo calda, le ha scottato il petto; voleva guarirla da una forte tosse, ma un male grave l'ha colta sulla pelle, specie là dov'era la piaga aperta; la bimba ne è morta all'ospedale. Oh, ben lo so io quanti e quanti bimbi han pianto così, per piaghe orrende al petto! Se la mamma non prova sulla sua guancia il calor dell'empiaastro prima d'applicarlo, il bimbo poi strilla per il bruciore, e urla di dolore, ma la mamma (degn madre di Sparta!) non rimuove l'empiaastro perchè crede che il suo bimbo pianga così, solo perchè è tanto facile nei bimbi il pianto!

* *

Come, di già russi? E non m'ero neppure accorto che dormivi già! Sfido io! Non vedevo che il buffo di quel fiocchetto bianco!

LIQUIRIZIA (*Glicerrhyza glabra*)

(Giugno-Luglio)

È la «*Glicerrhyza Glabra*» una certa pianta della famiglia delle Leguminose che vegeta in libertà nelle regioni sabbiose e calde, e che da noi abbonda specialmente in Sicilia ed in Calabria.

Gli erborari sogliono raccoglierne le radici (che sono lunghe, sottili, legnose, dolci al gusto, brune all'esterno e giallastre all'interno); seccarle al sole; tagliarle a pezzi; farne mazzetti e venderli poscia ai droghieri ed agli speciali. Ai droghieri perchè i ragazzi, acquistando un soldo di quel «dolce legno» possano addolcirsi la bocca per ore intere, ed agli speciali perchè, possedendo quelle radici pregi medicinali, possano trarne certi medicamenti.

* *

La polvere gialla che ottiene pestando finemente la radice della liquirizia ben seccata, lo speciale la ripone infatti in un vaso; e quando deve con pochi milligrammi di una droga e con poco estratto confezionare una massa da dividere in tante pilloline, egli ricorre allora a quella polvere per impastare la massa che sarebbe troppo minuta a suddividere, e un po' della stessa polvere (perchè le pillole non possano così l'una sull'altra appiccicarsi) la

mette persino dentro alla scatola che ti porge, sì che, quando tu ingoi quelle pillole, è certo che ti addolcisci così la bocca.

Ebbene; a quella polvere potresti ricorrere anche tu, qualora il tuo intestino fosse un pochetto tardo nel suo giornaliero «dover funzionare». La sera, prima di coricarti, provati infatti a scioglierne un cucchiaino dentro ad un po' d'acqua calda ed a bere poscia quella dolcissima infusione e vedrai, così, come il tuo intestino si farà lesto a compiere il suo dovere!

Se poi tu volessi ogni giorno avere dalla polvere uno di quegli *effettoni* che danno tosto quel gran sollievo che tutti sanno... prendi allora, ogni sera, in un po' d'acqua calda, uno o due cucchiaini di polvere germanica, ossia di *liquirizia composta*, della polvere cioè che si ottiene mescolando gr. 20 di polvere di liquirizia. 20 di foglie di sena polverizzate, 10 di povere di semi di finocchio e 10 di fiore di zolfo. La miscela è dolce e sempre grata al gusto, e se anche al tuo bambino necessitasse di scuotere un poco l'intestino, una presina dell'ottima miscela darebbe anche a lui, e senza dolori, il desiderato effettore!

Per il suo principio attivo (la glicerizzina) e per la resina e l'olio che contiene, la liquirizia è anche un ottimo *emolliente* e *calmante* della tosse., Se, pertanto, la tua laringe fosse un po' infiammata o se una insistente tosse senza requie ti scuotesse il petto,... compera 10 gr. di radice; togline la sottile scorza; tagliala fine; mettila a macero, per 6 ore, in un litro d'acqua fredda; e sorseggiati poscia l'emolliente *tisana di liquirizia* di fabbricazione casalinga.

* *



Dalla radice della liquirizia, si ricava anche un certo estratto che è chiamato il succo di liquirizia e che vien venduto sotto forma di bastoncini neri, duri, a spezzatura netta, lucida e con-

coide. Ebbene; un bastoncino di questo succo (che comunemente vien chiamato «liquirizia») non dovrebbe mai mancare nell'armadietto dei medicamenti familiari. Basta infatti succhiare un po' di questo succo o qualcuna delle pastigliette che, variamente aromatizzandole, si fan con esso, perchè torni tosto umida la bocca quando per raffreddore, per grippe, o per angina si fosse fatta secca; basta anche, e non di rado, succhiare un pezzetto di liquirizia perchè si calmi un'irritazione della gola o una tosse spasimante; basta persino succhiare liquirizia perchè scompaia dalla bocca quel sapore che tanto ti disgusta, e che vien dato o da una mala digestione, o da cibi confezionati con piccanti droghe, o troppo difficili da digerire.

Se poi il medico, con la sua faccia scura, per una certa ulcera che tieni in bocca o per certo battere disordinato nel tuo cuore, ti proibisse il tuo caro «*toscano*», e se tu – privato di quel gran conforto, che sempre ci danno i nostri cari vizi – diventassi irascibile, scontroso, e persino perfido con tutti... succhia liquirizia allora, succhiane di continuo, succhiane tutto il giorno, chè... non c'è che la liquirizia che valga a mitigare la dolorosa mancanza di un «caro *toscano*»!

Se infine, nel caldo dell'estate, tu volessi fabbricarti quella dolce bibita dissetante che, tra frutti autentici di cocco, si vende per le strade gabbandola per bibita preparata con quei frutti esotici... metti allora insieme a macero, nell'acqua fredda, un poco

di radice di liquirizia, un pizzico di semi di coriandolo, e un po' di anice o di cedro e... il tuo cocco economico sarà così bell'e preparato!

Ma... faccio tosto punto e più non dico, chè già vedo quell'omaccio, con tanto di bastone, che sta per dirmi «Anche a me, vuoi dunque far rubare il *mio* mestiere di venditore ambulante di cocco fresco?».

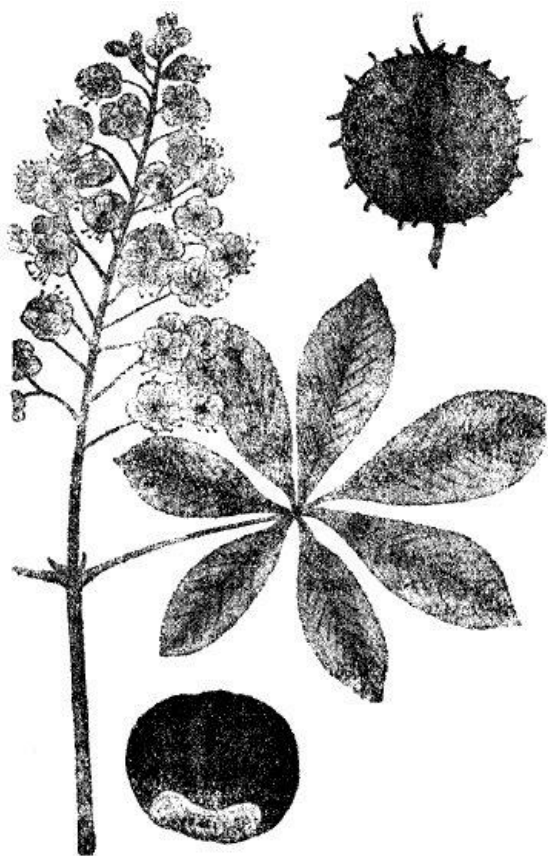
LUPPOLO (*Humulus lupulus*)

(Agosto-Settembre)

Ognuno conosce di certo la pianta del luppolo; quella che raggiunge i 3 ed anche i 5 metri d'altezza; che, per reggersi, s'aggrappa (e sempre volgendosi da sinistra a destra) alle piante che fan siepe a strade e fossati e che rendono assai fitto ogni sottobosco; che ha foglie con l'orlo tutto dentellato e palmate quasi fossero foglie di una vite nana; e che ha alcuni dei suoi fiori che sembrano minuti fiori di carciofo o minuti e verdi strabili di pini (quelli, cioè, che fra le loro legnose scaglie rinserrano i dolci pignoli).

Strani fiori, dunque, quelli del luppolo; e più precisamente strani *amenti* ossia raccolte prima di fiori esclusivamente femminili (i maschili fioriscono in cima alla pianta); indi raccolte di frutti, e infine di semi, giacchè ogni bratea (cioè ogni verde scaglia) abbraccia prima un ovulo, poscia il frutto e infine i semi, che son piccoli e rotondi.

Ebbene: se tu stacchi uno di questi amenti (o *coni*, come vengono anche chiamati) e se lo scuoti, ne vedi subito *piover* giù –



purchè sia nel pieno della sua maturanza – una polvere che *incipriava* di sè ogni seme, e ch'è gialla, appiccaticcia, assai amara e

resinosa al fiuto; che, avvicinata alla fiamma, brucia scoppiettando come il lycopodio e come l'essenza che si sprema dalla buccia dell'arancia; che si chiama *luppolina* e anche, per il suo aspetto, *farina di luppolo*; e ch'è tutta microscopiche ghiandolette ricolme d'un olio resinoso.

Ebbene; è solo in questa sua farina che il luppolo raduna i suoi pregi di tonico amaro, di calmante, di deprimente e di leggermente narcotico; ed è per poter disporre in abbondanza di questa sua farina che la pianta, da noi selvaggia, viene invece seminata e coltivata dove – non riuscendo il sole, che v'è sempre tiepido, a maturare sulle viti l'uva, e non potendo quindi avere vini locali, – si ricorre alla birra, cioè alla bevanda ottenuta della fermentazione alcolica dell'orzo tallito e alla quale si deve sempre aggiungere luppolo.

È infatti, la sola luppolina che rende la birra aromatica e più o meno amarognola; è per i pregi di tonica e amara della luppolina, che la birra ridesta l'appetito, facilita la digestione e quindi anche la nutrizione; è a cagione della deprimente luppolina che la birra, oltre nutrire direttamente con la sua albumina e con i suoi abbondanti sali, nutre anche indirettamente perchè – rendendo piuttosto lento il ricambio materiale – favorisce la ritenzione nel corpo di molti principî (quali gli albuminati ed i fosfati) ingeriti con gli alimenti, tanto è vero che i forti bevitori di birra assai ricca di luppolina ingrassano e diventano perfino obesi. È

pure per la sua calmante luppolina che la birra rende i popoli che la bevono in abbondanza posati, flemmatici, poco fantasiosi, restii agli slanci, alle espansioni, agli entusiasmi e perfino calmi nell'amore (ma però più profondi nel pensiero); ed è infine per la sua narcotica e deprimente luppolina che la birra facilita sempre il sonno, che calma spesso i nervi, e che riesce a tener lontani risvegli ed eccitazioni deprimenti.

Ma è pure per questi loro pregi di calmanti e di tonici-amari, che il luppolo e la luppolina sono entrati anche nelle spezierie.

Si consiglia, infatti, per domar l'insonnia e le inquietudini notturne, di ricorrere alle lente ma continue esalazioni che vengono dall'olio etereo della luppolina, introducendone sacchetti nel cuscino o imbottendo questo, anzichè con lana o piuma, con coni di luppolo selvatico lievemente seccati al forno (la luppolina della pianta selvatica è ricca di narcotica opeina più di quella della pianta coltivata).

Si consiglia pure, per frenare quegli eccitamenti che sono sì frequenti e sempre sì dolorosi durante il lungo decorso di una certa intima infezione, di ricorrere alle pillole di luppolina, canfora ed oppio; per calmare i nervi irritati, di fare un bagno in acqua con immersovi 1 kg. di coni di luppolo; per sedare il prurito che rende veramente tormentose alcune malattie della pelle, di spalmar la parte con la pomata che si prepara impastando 3

gr. di luppolina con 20 di lanolina; e per domare il dolore dato da ulceri e piaghe, di aspergerle con luppolina.

Si consiglia anche l'infuso di tonico-aromatico luppolo per ridestare l'appetito, favorire e rendere complete le digestioni sì spesso laboriose nelle dispepsie e nelle ipocloridrie dei linfatici e scrofolosi; e lo stesso calmante infuso per mitigare lo spasimo dato da gravissimi tumori dello stomaco. Per aver l'infuso basta versare 200 gr. di acqua bollente su 15 gr. di coni di luppolo, lasciar a macero 20 minuti, e poscia colare; e per goderne l'efficacia basta sorseggiarlo tutto durante la giornata, e sia prima che dopo ogni pasto.

* *

Se tu, amante dei medicamenti naturali, ora che ne conosci i pregi, volessi raccogliere anche luppolo, sappi che a settembre i coni sono nel pieno della maturanza; che, lievemente seccati al sole o nella stufa, bisogna poi conservarli in scatole di latta e rinnovare ogni anno la provvista; e che i coni, stropicciati su di un setaccio, lasciano colare la loro preziosa, gialla ed amarognola luppolina.

Sappi, infine, che il nostro luppolo selvatico costa... la sola briga di cercarlo, e la sola fatica di raccogliarlo. seccarlo, e riporlo.

MALVA (*Malva rotundifolia*)

(Estate)

Fra sterpi o mucchi di rottami; a ridosso delle siepi o addossate alle muraglie; nei terreni più aridi, soleggiati e sabbiosi, o nel terriccio più velato d'ombra e gonfio di umidore nascono, crescono e, per quanto è lunga l'estate, sempre fioriscono e fruttificano la pungente, urente ortica e la buona, la calma malva⁶.

E se l'una, l'ortica, che solo pungendo e bruciando concede il bene dei suoi principi medicinali, è quale un certo zio che conosco io – quello che grida, sgrida, sbraità, castiga, ma ch'è sempre pronto, però, ad aprire cuore e borsellino – l'altra, la buona, la mansueta malva, che non ha tossico e spine, e che senza nulla chiedere e pretendere dona i suoi validi principî, è invece quale una certa nonna che ho conosciuto io – quella che tutto donava e nulla chiedeva; che sempre compativa e condonava; e che, con le bianche mani mai castigava, ma sempre e dolcemente accarezzava –.

⁶Alludo al mio articoletto comparso, prima di questo, sulla *Domenica del Corriere*.



Sì; così; quale la buona nonna, a me pare la buona malva; chè, sia fresca e ancor viva, sia tratta dalla scatola nella quale era stata con cura riposta dopo essere stata seccata al sole d'estate, essa è sempre pronta a dare una calma carezza che conforta e quieta.

Se, infatti, un dito batte e duole per dolorosissimo patereccio... se la pelle è infiammata per eritema, acidi corrosivi, morsi d'insetti... se in un punto essa è tumida, rossa, dolente per un ascesso che si sta formando, o se in un altro è coperta di croste (non certo belle a vedersi)... se gli occhi sono arrossati per una ventata fredda, una sferzata di polvere, una folata di gas irritanti... se la gengiva è ingrossata e spasimante per dente, lì sotto, cariato... se la mucosa che riveste la bocca è tutta malata per stomatite secca, ulcerosa, cremosa, mercuriale... ecco la vecchia scienza e la domestica sperimentata esperienza, eccole pronte a consigliare: «Fai bollire una manciata di buona malva; metti in sito, quale caldo cataplasma, i fiori e le foglie fatti molli nell'acqua e dal fuoco; e vedrai che la dolce carezza della malva, del *folium sanctum* (della foglia santa, come veniva chiamata) varrà a mollicicare, a staccar le croste, a far aprire l'ascesso, e a calmar gli spasimi».

Se anche l'intestino è talmente infiammato da dare, in certi istanti, veri spasimi... se la moglie si lamenta di bruciori o di pruriti interni, ed un altro della tosse che troppo gli sconsuassa il povero petto... ecco che la scienza domestica ancora consiglia: «Bagni, fomenti, lavacri, con decotti molto carichi di buona malva; ed a sedar, la notte, quella tosse, ogni sera, appena sotto, una tazza di latte bollente nella quale saranno stati in infusione

10 gr. della buona pianta ch'è sì ricca, tutta quanta, di dolce e vischiosa mucillaggine, emolliente»,

Se poi un bimbo, un vecchio, avessero l'intestino molto tardo, e si dovesse ricorrere ai soli mezzi *molto blandi*, ricorda (ora sono pronto a suggerire io) che il nome «*malva*» viene dal greco «*malakè*», rilascio; che Plinio dice essere la malva adatta ad «*emolliendum ventrem*» (a rammollire il ventre); che anche i nostri dotti Salernitani asseriscono che «*veteres dixerunt malvam quia mollit album*» (che i loro vecchi hanno chiamata la pianta «malva» perchè ammolleisce il ventre); e che «*malvæ radices dulce fluxum saepe dederunt*»... (e che spesso le radici di malva hanno dato assai dolcemente... l'effetto); ricorda, insomma, che venne sempre riconosciuto, nella *dolce* malva anche questo... *dolce* pregio.

Se, infine, l'uno volesse la buona tisana di buona malva, quella dei bisnonni e dei trisnonni; quella complicata e che si spergiurava essere la panacea per vari malanni... versi, in una tazza, un cucchiaino di succo di malva fresca, il succo d'un limone, l'albume di un uovo, un cucchiaino di zucchero; riempi la tazza d'acqua bollente; e, digiuno, beva la tisana dei nostri vecchi.

Se, invece, fosse l'altra che volesse fabbricarsi quel tale unguento delle nonne, quello che si reputava portentoso a far liscia la pelle ruvida e, soprattutto, a tener lontane le rughe, faccia lentamente bollire 3 parti di malva fresca e trita con 4 di burro; bollire fino che tutta l'acqua che imbeve la pianta sarà evaporata;

coli per telo; e ogni sera (quando nessuno vede) si accarezzi la faccia con il buon unguento della buona malva, che al pari della buona nonna...

* *

Attenti, però, nel coglier l'erba, sulla quale i vecchi deploravano «*homines ignorare quantum boni in malva reconditum sit*» (che gli uomini ignorassero quanti pregi fossero celati nella pianta).

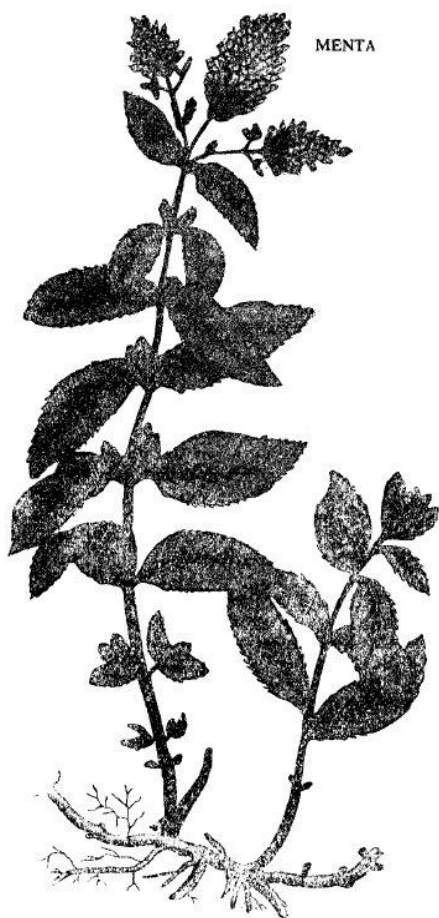
Attenti nel coglierla perchè, se nella stessa vecchia casa vivevano la dolce nonna e il burbero zio (i due più generosi dell'intera famiglia), la malva vive assai spesso vicino all'ortica; e se nonna e malva sorridono e placano, lo zio e l'ortica, invece, quelli... sempre brontolano e pungono prima di donare!

MENTA (*Mentha piperita*)

(Estate)

Quando, in quell'angolo ombreggiato dell'orto vedrai spighe di fiorellini violacei sulla tua erba menta (sulla tua «*Mentha piperita*» poichè, quasi quanto il pepe essa è piccante)... o quando, nel tuo passeggiare giornaliero, troverai fiorite nel più fitto del bosco le pianticelle della «*Mentha silvana*» o, sulle sponde di fossati, quelli della «*Mentha aquatica*»... strappane manciate; e quelle piante preziose stendile al sole; e falle così seccare; e mettile poscia in una scatola di latta; e questa riponi infine nell'armadietto dei medicamenti riservati per gli usi familiari, dopo avervi incollata sopra un'etichetta con su scritto: «Erba menta».

E non scordare di rinnovare ogni anno la provvida provvista, chè il pregio dell'erba sta tutto quanto nelle stille d'essenza disseminate nel tenue spessore delle sue foglie e dei petali dei suoi fiori; ma, come ogni altra essenza, anche quella della menta lenta lenta nel tempo svapora, lasciando così, nell'interno della vescichetta che la rinserrava, solo piccoli e rari cristalli bianchi di «canfora di menta», cioè di mentolo.



E sono appunto il mentolo ed il mentone (cioè i suoi oli eterei) che danno alla pianta il profumo sì vivo, balsamico, e veramente canforico; che ne fanno sì bruciante e «fresco» il sapore; e che donano alle foglie e ai fiori i pregi che han sempre resa sì pregiata l'erba menta.

Pregiata, quale *digestivo*. Una tazzina di blando e caldo infuso di menta, sorseggiato prima e dopo il pasto, vale infatti ad eccitare l'appetito; a facilitare la digestione; a calmarne dolori e bruciori; e persino a far perdere alle fanciulle clorotiche e romantiche quella loro morbosa avidità per i cibi acri. Si prepara, il blando infuso, tenendo a macero, per 10 minuti, 5-10 gr. di foglie in 200 d'acqua bollente; ma un'ottima tisana digestiva si prepara anche, e ben alla lesta, solo versando, in una tazzina, acqua bollente su qualche foglia di buona ruta e di buona menta allora allora spiccate dalle piante cioè con tutti i loro profumi ancora al completo.

Pregiata, quale *carminativo*, giacchè un caldo e forte infuso di erba menta (gr. 30-50 in gr. 200 d'acqua bollente) sorseggiato allorchè certi gas troppo ci dilatano lo stomaco, sempre vale a favorire una rapida fuori-uscita. «*Mentha ructatrix*» diceva Marziale.

Pregiata, quale *antispasmodico*. A chi soffre per una nevralgia, giova infatti a sedare lo spasimo, strofinar la parte con canfora, mentolo, e idrati di cloratio; alle donne quando, nell'inizio della maternità, non possono ben nutrirsi perchè il loro stomaco ribelle rimette ogni cibo, giovano i blandi e profumati infusi d'erba menta; ed a chi troppo dolora a cagione di un dente malato, giova, a calmar il dolore, una goccia di essenza di menta introdotta nel profondo del dente.

Pregiata, quale *antipruriginoso*. Certi ribelli pruriti spesso infatti si calmano con i vecchi cataplasmi di foglie fresche di menta, o con le *moderne* ciprie che preparano gli speciali con 5 gr. di mentolo, 5 di ossido di zinco e 30 di amido e di talco.

Pregiata, quale *calmante* (specie se in infuso forte e caldo) per chi soffre d'emicrania; per chi ha crisi d'isterismo; per le fanciulle anemiche, delicate e nervosette, allorchè in quei giorni dolorano per certi loro malucci; e calmanti soprattutto per i giovanetti che accusino debilitanti, spesso notturni, disturbi.

Narrano, infatti, le antiche cronache pagane che la dea Proserpina, infuriata come qualsiasi donnetta mortale, al vedere il suo Plutone pazzamente innamorato di Mentha (bella, bellissima, ma mortale fanciulla) la abbia tramutata in piccola erbetta dal profumo... dal profumo sedativo e allontanante!

Ebbene; i cuscineti colmi d'aromatiche foglie di menta; i decotti carichi di menta; certe intime fregagioni fatte con unguento di menta (ho letto un giorno nel vecchio librone del vecchio Matthioli) valgono spesso, per la canfora della pianta, a calmare gli eccitamenti che sono sempre tanto debilitanti.

Pregiata, quale *tonico*; un carico infuso d'erba menta, o qualche goccia della sua essenza in poca acqua, rappresentano infatti un ottimo cordiale («*mentha calefacit*» diceva Ippocrate).

Pregiata quale *blando diuretico*, specie se in abbondanti e lunghissimi infusi («*urinam cet*» diceva lo stesso Ippocrate).

Pregiata quale *galatofugo*; e se qualcuna volesse o dovesse far smettere alle sue ghiandole di secernere latte, non avrebbe che da tener unta la parte con una pomata che le potrà preparare il farmacista con 1 gr. di essenza di menta, 1 di bergamotto, ½ di canfora, e 25 d'olio di ricino.

Pregiata quale *vermifugo*. Nei tempi passati era infatti la menta il più apprezzato dei medicamenti atti a cacciare dall'intestino i suoi grossi parassiti («*Mentitur mentha si sit depellere lenta lumbricos vermesque nocivos*» – è falsa la menta ch'è tarda a cacciarti dal ventre i lombrichi e i vermi nocivi – predica la vecchia Scuola Salernitana).

Pregiata quale *antisettico*. Nella speranza di uccidere almeno alcuno dei tanti parassiti che se la vivono nella nostra bocca, ogni acqua, o polvere, o pasta dentifricia, contiene infatti menta; nè mai manca menta nell'uno o nell'altro dei medicamenti con i quali, chi facilmente ammala d'angina dovrebbe far gargarismi almeno ogni sera ed ogni mattina.

Pregiata quale *fugatrice di raffreddori* e di *corize*. In queste evenienze, ecco infatti l'uno togliere spesso dalla tabacchiera, per annusarla, presine del moderno tabacco da fiuto invernale (cioè della polvere che si prepara in farmacia mescolando 1 gr. di mentolo con 10 di talco); ecco l'altro ungere spesso le narici con la pomata di menta (5 gr. di acido borico, mezzo di mentolo, 30 di

lanolina); ed un altro ancora aspirar col naso vapore d'acqua bollente alla quale aveva aggiunto un attimo di mentolo; ed ecco infine tutti quanti avere – dalla polvere, dalla pomata, dal vapore – i benefici di sternuti liberatori, di abbondante deflusso acquoso, e delle vie del naso (ch'eran sì noiosamente otturate) riaperte alla libertà del respiro.

* *

Oltre a questi, che son medicinali, l'erba ha però un altro raro pregio; questo: a chi la semina e coltiva (e al di là delle Alpi costoro sono tanti) essa tramuta le sue essenze in tanto oro sonante nelle loro tasche!

Non ti ho detto che l'erba è molto, molto pregiata?

MUGHETTO (*Convallaria maialis*)

(Aprile)

A primavera, gran da fare in ogni piccolo giardino e, non di rado, grande bisticciare! Si bisticcia, perchè l'uno vorrebbe interrare i gerani solo nella grande aiuola; e trapiantar là quell'arbusto; ed estirpar da lì quella pianta; mentre l'altra vorrebbe invece... tutto il contrario!

Anche nel mio minuscolo giardino, ieri è scoppiato un piccolo bisticcio. Nel lato ombroso, vi crescono in grande rigoglio i mughetti, le monachelle; e ben aperte ne sono già le foglie larghe e affusolate; e, in mezzo ad esse, già si vedono i sottili gambi ai quali, fra pochi dì, staranno appese le bianche campanule profumate.

Ebbene, tutti strapparli si volevano, ieri, i miei mughetti! Strapparli (si diceva), «*perchè*, spandendosi essi al par della graminia, hanno già invaso parte del sentiero; *perchè*, in pochi dì, è già finito il loro breve fiorire; *perchè* anche da troppa verde erbaccia è invaso il giardinetto «*nostro*» *perchè* sarà ben meglio piantare, al posto dei mughetti, i gerani rossi che fioriscono tutta estate».

Ma io (che manco ero stato interpellato) quando ho visto, sbirciando dalla finestra, che già si stava mettendo in atto tali ciance...

— Chi è il padrone? – ho gridato.

— Oh, zietto caro! Si voleva prepararti una sorpresa bella – così la nipote, col suo sorriso più grazioso e persuadente.

— Vogliamo togliere queste fogliacee che rubano il posto ai fiori *veri* e che non servono proprio a niente! –così la vecchia serva arcigna.

— Non servono a niente? – interrompi tosto. – Servono a darmi i loro profumati fiorellini e, in caso di bisogno, i loro provati principi medicinali!

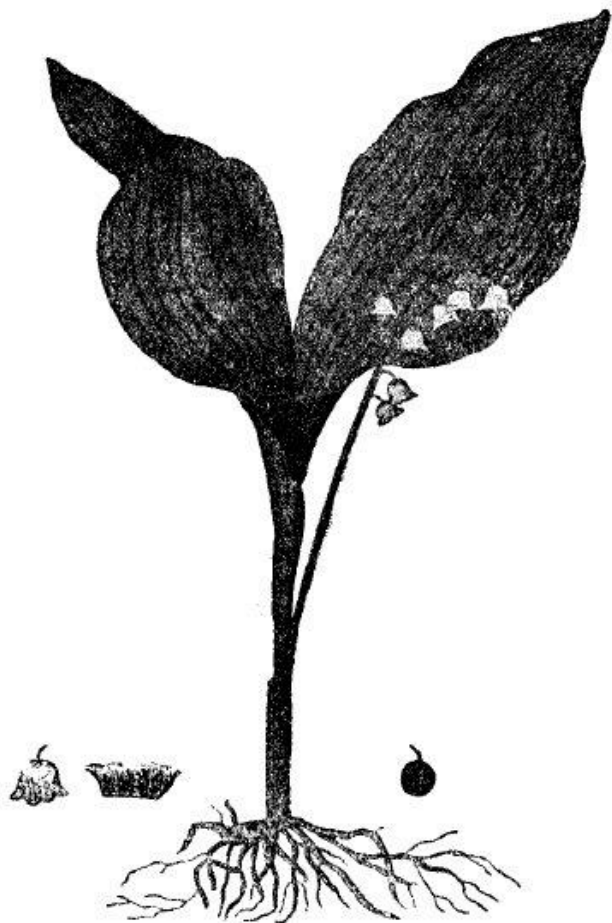
* *

Scoppiò in una risata la nipote, e ancor più allungò il suo lungo muso la serva brontolona. Anche i mughetti? A sentir te, zietto caro, ogni giardino non è giardino, ma una vera farmacia! Non c'è pianta, non c'è erba, non c'è fiore che non abbia, a tuo dire, le sue speciali virtù medicinali! E, di grazia, quali sono i pregi del mughetto?

Ed io: – Sono quelli che dobbiamo ai suoi principî, la *convallaria* e la *convallarina*, principî che devono il loro nome a quello classico di «*Convallaria maialis*» con il quale Linneo ha battezzato il mughetto, certamente pensando alle «convalli», cioè ai recessi

umidi ed ombrosi che, per vivervi, sono sempre i prediletti dalla pianticella.

Ma, mentre la convallaria ha un'azione soltanto lassativa, la convallarina manifesta invece un'azione spiccata quale stimolante del rene e del cuore, sì che, in caso di bisogno, non avendo



alla mano caffeina e digitale, si potrebbe ricorrere anche al mughetto. I suoi principî sono anzi meno tossici di quelli della digitale ed hanno anche una minor tendenza ad accumularsi nel sangue; sì che, senza alcun danno, possono essere somministrati anche per dieci o dodici giorni di seguito, per un tempo più lungo, cioè, di quanto non lo possano essere quelli della digitale.

E così, se in famiglia qualcuno soffrisse di *angina pectoris*, o perchè si siano ormai rese insufficienti le valvole del cuore, o perchè i battiti ne siano diventati troppo frequenti, disordinati, e persino irregolari... le pianticelle di mughetto raccolte in fiore, seccate al sole, e serate in ambiente asciutto, potrebbero allora sempre offrire, al povero cardiopatico, il valido aiuto dei loro principî attivi. Basterebbe, infatti, in questi casi, somministrare ogni due ore un cucchiaino della pozione che si ottiene lasciando in infusione per 10 minuti gr. 5 di pianticella disseccata in gr. 200 d'acqua bollente e molto zuccherata, perchè le contrazioni del cuore si rallentino, si rinforzino e ritornino persino regolari.

Se poi a qualcuno occorresse un ottimo diuretico, la stessa pozione gli renderebbe anche più attivi i reni. In Russia, infatti, si fa sempre grand'uso dell'infuso di mughetto in ogni forma di idropisia o di edema, cioè in tutti i gonfiori che spesso si accompagnano alle malattie di cuore e a certe forme di nefriti.

Se taluno avesse anche bisogno di un leggero... vomitorio, o di un purgante blando, invece che all'aloe od alla scammonea

potrebbe ricorrere alle radici od ai fiori di mughetto che, nella dose di gr. 1-2, non mancherebbero di dargli l'effetto desiderato.

Se poi in famiglia ci fosse necessità di un valido cordiale... Da anni ed anni, in Germania l'acqua distillata di mughetto, che viene chiamata persino l'*Acqua d'oro* è ritenuta il superlativo fra tutti i cordiali popolari e casalinghi.

Se infine qualcuno, avendo il naso sempre chiuso, annusasse (come fosser tabacco) le radici e i fiorellini di mughetto essiccati e polverizzati, egli subito starnutirebbe, e gli lacrimerebbero gli occhi, e gli colerebbe il naso e forse... – chissà – forse... potrebbe persino vedere dileguarsi certe vertigini, certe cefalgie, certe nevralgie, che non di rado colgono chi «ha il naso che non spurga mai!». I fiori seccati del mughetto erano infatti molto usati in tutte le vecchie spezierie quando, pestando e ripestando erbe e fiori nel mortaio, si combinavano quelle famose polveri *sternutatorie* delle quali si faceva enorme uso nei tempi passati, per «liberare la testa da ogni malo umore».

* *

— Insomma... l'antifona l'ho già capita – interrompe la nipotina. – Per quanto il mio caro zietto va sempre predicando, ogni pezzetto di terreno coltivato a fiori non si dovrà più chiamare «giardino» ma bensì «spezieria!».

Ma... cosa vedo? La mia vecchia Gegia che sta scegliendo, fra i mughetti già estirpati, quelli che son prossimi a fiorire.

— Che farai? – le chiedo. E lei:

— Li seccherò al sole; li pesterò; ne metterò la polvere nella mia vecchia tabacchiera che da anni è sempre vuota; e... dato che il tabacco da fiuto ormai non s'usa quasi più... quando la mia testa pesante e il mio naso secco sentiranno il bisogno di un buon sternuto liberatore...

* *

Scoppia, la mia nipotina, in una risata fragorosa, e dice: Bisognerà proprio, qui, sul cancello, piantar l'insegna: «Spezieria».

NOCE-VOMICA e STRICNINA (*Strychnos nux-vomica*)

Quando sta per scoccare l'ora della colazione, del pranzo, della cena, tu hai di già – e da qualche tempo – un po' d'appetito, una bella fame, una fame... da lupi? E poscia, tutto mangi; e, vuotato il piatto, vorresti ripetere la porzione: nè mai arricci il naso davanti a questo o a quello chè tutto appetisci, tutto gusti, tutto lodi?

Te beato! Segno è, allora, che godi in pieno quel gran bene ch'è la salute!

No? Al contrario, quando l'ora s'avvicina devi ricorrere all'aperitivo nel bar vicino, chè ancora non senti salir su dallo stomaco alcun appello dell'appetito? E quando ti siedi al desco fai anche disperar la povera moglie perchè arricci il naso davanti a questo e a quello; perchè oggi trovi insipida la minestra, domani salato il lesso, e posdomani l'arrosto che «sa di bruciaticcio?».

Te disgraziato! Segno è, allora, che non godi più quel gran bene ch'è la salute; che sei già sulla strada d'ammalarti; che sei diventato un povero nevropatico; che il tuo stomaco, quasi fosse già stanco per aver troppo lavorato, rifugge ormai anche da ogni lieve fatica; che a tutto il tuo corpo, e quindi al tuo stomaco e al tuo intestino, è venuto così a poco a poco mancando quel *tono*,

cioè quella vitalità, quella energia ch'è la bella prerogativa di chi gode in pieno la salute.

E, in questi casi, come potresti riparare? Come provvedere?

In questi casi, non dovrai assolutamente abbandonarti e rassegnarti agli eventi come fan tanti.

Non dovrai, dato che non hai fame, insufficientemente mangiare e persino saltare spesso i pasti.

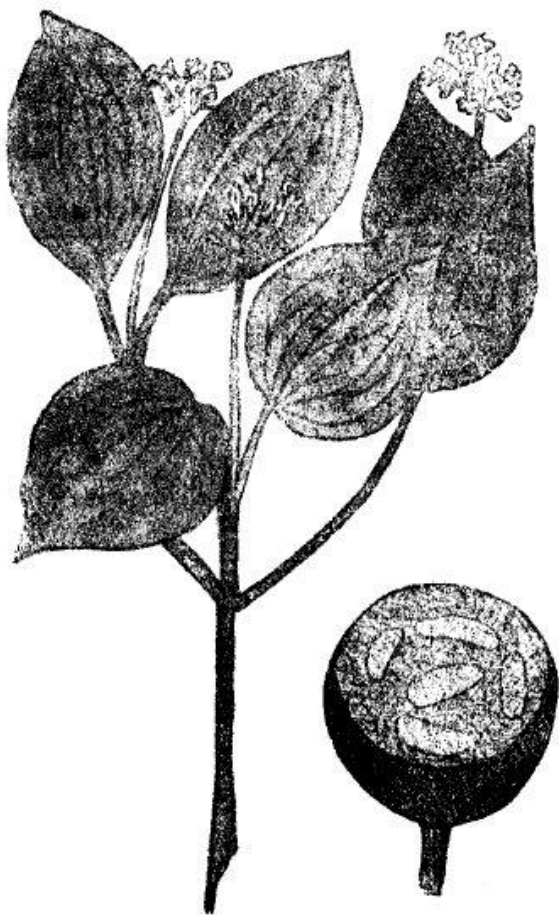
Non dovrai, insomma, per inerzia, per abulia, lasciar sempre più peggiorare le tue condizioni generali che saran già scosse in seguito all'inappetenza, e incorrer così nel pericolo non raro d'irreparabili guai.

Dovrai, invece, far subito ricorso a quel buon amico a quel saggio consigliere che, per ognuno, è sempre il proprio dottore; ed è anche quasi certo ch'egli – dopo aver interrogato, visitato, congetturato – ti consiglierà, sia nell'uno che nell'altro di questi casi, di ricorrere agli amari. Gli amari, infatti, valgono sempre – e in ogni inappetenza – a ridestare, ed eccitare le ghiandole dello stomaco; a farle di nuovo secernere con la dovuta abbondanza i loro validi succhi digerenti; e – ridestando così l'appetito e favorendo così il digerire – valgono anche a migliorare le condizioni generali ed a por riparo a quel deperimento organico che quasi sempre apre la strada all'esaurimento fisico e a quello nervoso.

È anche quasi certo che il dottore ti consiglierà uno (o 2-3 insieme) di quei medicinali amari che ci son dati da certe piante; cioè con la scorza dei suoi rami dalla china; con i suoi fiorellini dall'assenzio; con il suo rizoma dal rabarbaro; e con i suoi semi dalla noce vomica.

Ebbene; se tu, poveraccio, che sei deficiente o mancante d'appetito, fossi un assiduo lettore del mio chiacchierare settimanale...

ti rammenteresti allora subito dell'elisir aperitivo, del



vino d'assenzio, dell'infuso di genziana, dei decotti di china e di rabarbaro, cioè dei medicamenti casalinghi dei quali t'ho parlato; ma... sulla noce-vomica dovresti però confessare la tua ignoranza!

Per colmare questa piccola lacuna nella tua scienza erboristica, oggi ti voglio, così, dire che quello che ci dà il medicamento noce-vomica, è un albero colossale che vegeta nell'India; che il suo tronco ha una circonferenza di 3-4 metri ed una scorza assai amara; che i suoi fiori sono minuti e bianchicci; i suoi frutti giallo-rossastri, grossi quanto un'arancia e dalla polpa bianca e amara; e i suoi semi (15 in ogni frutto) bruno-grigiastri, piccoli, appiattiti, appuntiti, amarissimi, velenosissimi, ma però anche validissimi.

Amarissimi i semi, perchè tutta amara la pianta, quasi sia essa a raccogliere ogni amarume dal torrido terreno.

Velenosissimi i semi, per i loro alcaloidi che sono l'uno la *stricnina* (cioè quel terribile veleno che – se non si ricorre in tempo agli emetici e al suo antidoto per eccellenza l'*hascisc* – ammazza in poco più di mezz'ora e tra le più atroci convulsioni epilettiformi, un uomo che ne abbia ingoiati anche solo 5 centigr.); l'altro la *brucina*, uguale per azione, ma 15-20 volte meno violenta della sua gemella, la stricnina.

Validissimi perchè sia in polvere che in tintura, e se usati solo in minime dosi, e solo dietro prescrizione dottorale, quei semi

riescono (appunto per quel loro amaro, e pei loro terribili veleni eccitanti) sommamente e sempre efficaci. Il medicamento amaro noce-vomica è, infatti, non solo il risvegliatore dell'appetito per eccellenza; non solo l'energico eccitatore dello stomaco che ne fa sempre contrarre più intensamente le pareti, e quindi spremere con più abbondanza i loro succhi digerenti dalle ghiandole che vi sono impiantate, ma è anche il sommo tonificante (per la sua eccitante stricnina) in ogni caso di debolezza, di prostrazione, di quella astenia (mancanza di tono) che è quasi sempre la cagione prima dell'inappetenza e della dispepsia.

* *

Ecco così il dottore – quando al vantaggio che danno tutti gli amari vuol aggiungere anche quello di tonificare – consigliare, prima di ogni pasto, l'ottimo aperitivo che si ottiene versando in due dita d'acqua 15-20 gocce della mistura che lo speciale prepara con le tinture di china (gr. 5), di genziana (gr. 5), di rabarbaro (gr. 3), e di noce-vomica (gr. 2); oppure, e specie nelle dispepsie accompagnate da ipostenia (da eccezionale mancanza di risorse), di bere dopo ogni pasto un bicchierino del famoso vino del Martin, quello che si allestisce versando, in una bottiglia da 1 litro, 5 gr. di tintura di noce-vomica; 15 gr. di ciascuna delle tinture di china, anice-stellato, e vaniglia; 200 gr. di sciroppo d'arancio amaro; e riempiendola infine con vino bianco.

Eccolo, anche, ricorrere all'amara e per ciò digestiva noce-vomica, quando vuol rendere più facile la tolleranza, e quindi l'assimilazione, del ferro da parte delle anemiche; e prescrivere così le rinomate pillole contenenti ciascuna 5 centigr. di tartrato-ferro-potassico e 5 centigr. di rasura di noce-vomica (cioè quelle stesse pillole che rappresentano una delle più rinomate specialità medicinali a base di ferro); oppure, qualora l'anemica non volesse ingoiare pillole, 2 cucchiaini al giorno di quello sciroppo che si prepara aggiungendo a 385 gr. di sciroppo di corteccia d'arancio, gr. 10 di citrato ferro-ammoniacale e gr. 5 di tintura di noce-vomica.

Eccolo, infine, ricorrere alla noce-vomica per averne l'effetto della sua tonificante ed eccitante stricnina; e prescriverla così agli astenici nervosi; a chi ha la vescica che, specie di notte, non sa più contenere il proprio liquido; a chi, essendo un cronico alcoolizzato, venne colto da indebolimento neuro-muscolare; e ricorrere direttamente alla stessa stricnina e prescriverla – o in soluzione a gocce, o in pillole di mezzo milligrammo ciascuna – quando vuol risvegliare, eccitare, gli elementi sensitivi del midollo spinale; cioè a certi nevrastenici; ai convalescenti di gravissime infezioni; a chi ha la pressione del sangue esageratamente bassa; a chi, durante una gravissima malattia (tifo) ha il polso troppo piccolo e troppo frequente; ed a chi venne colto da una di quelle forme di paralisi che sono sempre possibili a guarire,

perchè conseguenze non già di una lesione irreparabile, ma bensì o di un avvelenamento (mercurio, piombo, alcole, tabacco) o di una grave infezione (difterite).

* *

Ormai anche la tua scienza erboristica non è più incompleta sulla noce-vomica e la sua stricnina.

ORTICA (*Urtica urens*)

L'ortica è... il burbero benefico fra l'erbe, come un certo zio (che ben conosco) è il burbero benefico tra il parentado.

Solo in un terreno incolto cresce l'erbaccia cattiva che si chiama ortica; solo, con la vecchia serva, nella decrepita malinconica casa, vive lo zio!

T'arrossa la pelle, la rigonfia, e ti fa spasimare, se la tocchi, l'ortica, sgrida, impreca, minaccia, ogni volta lo vedi, lo zio.

Ma... sempre pronta a porgerti i suoi beni è l'ortica!

Ma ... sempre pronto a snodare i cordoni della borsa è lo zio!

L'ortica? Lo zio?

Cosa, brontolando, ti porga lo zio tu sai, ma l'ortica?... Che beni può porgere, pungendo, l'ortica?

* *

Se, sul finir dell'inverno, ti coglie il desio d'una fresca erbetta da mangiare col riso... tu ricorri all'ortica! Ne cogli i primi germogli; senza tema li tocchi (non pungono ancora!); e li cuoci col riso (oh, la buona minestra d'ortica delle vecchie cucine!).

L'acqua diaccia non t'arresta il sangue che continua a colarti dal naso? A nulla è valso anche quel giallo cotone chiamato



«emostatico»? Ebbene; tu prova a introdur nelle nari un po' di cotone imbevuto nel succo d'ortica (così m'ha insegnato un vecchio prete, in campagna).

Tua moglie, tua figlia, la vecchia vicina, soffrono spesso d'imponenti emorragie? E tu pure soffri di nodi emorroidali a cagion

dell'intestino che hai spesso sbarrato? Quel caro ragazzo (ch'è tanto malato) tossendo, ha spesso la saliva arrossata? Offri allora alle donne, al ragazzo, a te stesso, 30, 60, 90 gocce da prendere al giorno, e in varie riprese, di quell'estratto d'ortica che solo il tuo amico speciale ti potrà preparare.

Sei giovane ancora, ma già i capelli ti vanno cadendo con grandissima foga? E tu ti crucci, imprechi, ti disperi, al pensiero d'aver già infilata la strada che fatalmente dovrà condurti... in piazza? Prova, allora, prova a sfregare ogni mattina la testa con la vecchia lozione d'ortica; con quella che il solo speciale potrà prepararti con alcole, acqua, glicerina ed estratto di foglie d'ortica (così consiglia la vecchia esperienza). A tutto tuo vantaggio (quasi tutte le vecchie ricette sono giustamente tornate in onore) potrai però trovare anche già pronta la lozione d'ortica adatta al tuo caso.

È grandicello, o madre, il tuo bimbo, ma ogni mattina tu devi ancora stendere al sole le coltri del suo piccolo letto? A nulla è valso ben bene sculacciarlo; destarlo più volte durante la notte; con docce fredde rinforzargli le reni; con cure adatte rinvigorirne il gracile corpo? E tu ricorri allora all'ortica e diventa una cuoca provetta! Raccogli i piccoli semi; pestali fini; uniscili col doppio di farina di segala; impasta con acqua e con miele – possibilmente da fiori d'acacia; – manipola ben bene la pasta; fanne tanti piccoli dischi dello spessore di uno scudo; cuocili al forno (che

biscotti eccellenti!); porgine ogni sera uno al tuo bimbo e... vedrai che bella sorpresa! Più non dovrai, dopo un solo mesetto, destarlo la notte! Più non dovrai il mattino stenderne al sole le coltri! (Ho letta codesta ricetta in un vecchio e ingiallito librone che ha scritto il bisnonno di mio nonno ch'era, – così almeno si tramanda in famiglia, – un medico eccelso!).

Hai la pelle malata? L'hai arrossata o squamosa o irritata per erpeti, eruzioni, papule ed eczemi? Preparati allora il decotto d'ortica! Cogli un mezz'etto tra foglie e teneri steli; falli, così freschi, bollire con acqua abbondante, fin che, bollendo, sia ridotta a mezzo litro soltanto; e ogni mattina, a digiuno, bevi un intero bicchiere del decotto che tu stesso avrai così preparato, e... (vedrai – si dice – vedrai!).

Un dente ti duole? Per il gran male non puoi lavorare, mangiare, dormire? Sradica una pianta d'ortica; tagliane un pezzo della tenera radice; lavalo ben bene; masticalo poscia con santa pazienza tenendolo presso al dente cariato; e... (si dice che il male, così, sparisca d'incanto!).

Un reuma t'ha inchiodata una gamba? Te l'ha paralizzata di colpo un gran male? Tua moglie soffre d'ingiustificati ritardi? Sei diventato assai presto un... quasi vecchietto? C'è, insomma bisogno, in famiglia, di rivulsivi ed eccitanti? E allora fustiga ogni giorno ben bene le reni o la gamba con rami d'ortica! (Così insegnavano i vecchi dottori).

Se, infine, un cane t'ha morso, metti sulla parte un impiastro di sale e di fronde d'ortica; se uno scorpione ti ha punto o se, per errore, hai ingoiato giusquiamo o cicuta... mangia tanti semi d'ortica; se dalla gallina vuoi l'uovo ogni giorno, anche se cade la neve... metti nel beccame foglie secche d'ortica! (Questi sono i consigli che dava Durante nel suo «Novo Erbario» che venne stampato... più di quattro secoli fa!).

* *

— Ed ora (mi chiedi), che fare?... Si può?...

— Ma certo (ti dico) tu devi provare, se vuoi. Anche i nuovi trattati ci dicono ben chiaro: «L'ortica è una pianta che ha proprietà emostatiche ed anche astringenti». Che sia poi rivulsiva... solo a toccarla, l'apprendi!

— Ma come cogliere (ancora mi chiedi), quei semi? Come toccar quelle foglie? Come tenere in mano quei rami, per ben fustigare la parti malate?

I burberi, ricorda, van sempre trattati coi guanti!

E con guanti di pelle tu devi pertanto coglier quell'erbaccia cattiva che Linneo ha persino chiamata «*urens urtica*», cioè l'ortica che punge, che brucia.

E con dolci moine (caro zio... zietto d'oro...) devi sempre rivolgerti allo zio (a quello zio che ben conosco io e che dai nipoti è sempre chiamato brontolone e cattivo!).

E con guanti e moine, potrai così avere dall'ortica i suoi benefici, e allargare i cordoni alla borsa dello zio!

PAPAVERO E...

(Papaver rhœas) (Papaver somniferum)

(Giugno)

Quello del papavero, o rosolaccio, è il fiore che in questi giorni spicca, con il suo rosso vivace, fra l'oro delle spighe, e che macchietta, con il suo gioioso vermiglio, il verde dei tappeti stesi a ricoprire ogni spalto ed ogni prato.

È il fiore, ch'è simbolo di tenebre e di sonno, sebbene il suo sia il colore più d'ogni altro vivace e gioioso.

Gli Egiziani incoronavano infatti, anche con papaveri, i corpi che scendevano a dormire il sonno eterno nel buio dei sepolcreti. Nell'isola di Lemno (perchè tutta rossa di rossi papaveri durante tutta l'estate) Omero ha descritta la casa del sonno. Ricolma di sonno leteo (cioè del sonno che dona l'oblio) Virgilio ha cantata la pianta; e ancor oggi, quando si raffigurano il sonno e la notte, sempre si metton loro dappresso, oltre che gufi (i rapaci uccellacci del buio) anche frutti rotondi e incoronati del rosso fiore del papavero.

E, veramente, quelle che più di ogni altra sanno donare il sonno e la calma, sono tutte le piante di tutte le varietà di papaveri.

I rossi petali dei *Papaverum rhæas*, cioè delle pianticelle che ammiccano ora fra il grano prossimo a maturare, sanno infatti calmare le tossi ribelli; e i loro semi piccoli e neri sanno anche conciliare il sonno. (Il nome latino di «Papaverum» viene infatti alla pianta da «pappa» poichè le balie sollevano mettere pizzichi di semi nelle pappe dei bimbi, perchè più profondamente potessero così dormire.

Il succo lattiginoso, poi, che cola incidendo i grossi frutti non ancora maturi dei *Papavera somnifera* (cioè degli smaglianti e variamente colorati papaveri che adornano i nostri giardini; di quelli che, per trarne la droga, si coltivano nelle regioni più calde d'Italia; di quelli, soprattutto, che vivono in pieno rigoglio fra il caldo sole d'Oriente... quel succo ci dà, quand'è rappreso, l'oppio, cioè la droga che non solo fa scordare ogni angoscia che logori il cuore (canta Omero: «Più non scorrono, quel dì, a chi lo riceve, lacrime sul volto»), ma che attutisce, e persino toglie uno spasimo che strazi le carni (scrisse Paracelso «*Sicut aqua ignem, morbum estinguit*» spegne, cioè, il dolore, così, come l'acqua spegne il fuoco).

E questo, di poter calmare il dolore con la loro droga, è pregio che l'uomo ha scoperto, nelle piante dei papaveri, sin dalle età più remote; sin dai tempi delle palafitte che gli uomini primitivi piantavano negli acquitrini e la melma delle paludi. Nelle palafitte di Lagozza, vecchie di millenni, oltre sassi lisciati per farne scuri, si sono infatti rinvenuti anche frutti di papavero, frutti ch'erano stati, cioè, raccolti e,



quale merce preziosa, con cura riposti. E dai tempi della preistoria, sempre in ogni millennio del trapassato, in ogni secolo lontano e vicino, tutti i popoli di tutte le civiltà han sempre ricorso e tuttora anche ricorrono, alla droga che seda i mali dell'anima e

del corpo; e di essa e dei suoi alcaloidi si è fatto e si fa largo uso e persino (purtroppo!) deleterio abuso.

Tanto uso che, sul finir del '600, il Sydenham, il preparatore del famosissimo *laudano*, ha lasciato scritto «Senza oppio alla mano non potervi essere medici e speziali»; e che la *codeina*, l'uno dei 23 alcaloidi finora scoperti nell'oppio, è sempre entrata e tuttora entra in ogni medicamento che valga a calmare la tosse.

Tanto abuso che i mangiatori e i fumatori d'oppio, pur di non rinunciare alla dolce ebbrezza che dà la droga, inebetiscono, impazziscono, muoiono di *meconismo* (di avvelenamento cioè da oppio); e che da quando, durante le guerre che infierirono in tutta Europa sulla metà del secolo scorso, si è cominciato a somministrare ai feriti morfina (il principe fra gli alcaloidi dell'oppio) ha cominciato anche fra noi a dilagare la terribile piaga del *morfinitismo*.

* *

A sentir parlare del papavero e del suo oppio, come guardi, ora, i papaveri sbocciati fra il grano, e quelli che ti adornano le aiuole? Oh, ben mite è l'agire dei rosolacci, a paragone di quello dei papaveri sonniferi, e ben mite è l'agire di questi che tu stai coltivando, a paragone di quelli nati in terra d'Africa e d'Asia!

Ma se però, da bravo erboraro, tu volessi... cogli subito, ora, manciate di rosolacci fra il grano; stendili all'ombra; scegli,

quando li vedrai secchi, i petali ancora rossi e non marmorizzati per muffe; riponili in sacchetti di carta all'asciutto; e...

Vuoi, nell'inverno, un tè che calmi la tosse? Un tè atto a combattere l'insonnia nei vecchi e nei bambini?

Metti, allora, un pizzico di quei petali riposti in una tazza; versa sopra acqua bollente; cola; addolcisci con miele; porgi a bere; e l'innocua e calmante tisana, fatta con i rossi fiori del campo e del prato, non mancherà certo di donare il beneficio desiderato.

e il suo laudano

Se, nel chiuso dell'armadietto nel quale stan riposti i medicinali per gli usi familiari, si serbasse anche una piccolissima bottiglia di certo liquore bruno, ma dall'etichetta con il classico emblema della morte e le parole «*Laudano-veleno*»... si dovrebbe tenerla ben preziosa, quella piccola bottiglia, giacchè, in essa, si avrebbe sempre alla mano un medicamento...

Un medicamento, del quale la provvida legge è assai guardinga e scrupolosa nel concedere l'uso, ma ben possente e prezioso, giacchè il laudano, per essere una mistura, in alcole ed acqua, di oppio, zafferano, cannella e garofano, raduna in sè tutti i pregi dell'oppio, la droga che ci è porta dai «papaveri del sonno», cioè dai robusti fratelli di tutti i papaveri che sono ora in fiore, fra il grano. Per quel suo oppio, anche il laudano, dunque, sempre

varrà a calmare uno spasimo che tormenti i visceri o le carni, e a donare il grande ristoro di un sonno profondo!

Sempre sotto chiave, però, il medicamento; e sempre ben guardinghi nell'uso; nè mai si scordi come, a mettere in guardia, debba esser sempre scritta, sull'etichetta, l'allarmante parola: *«veleno»*!

* *

Ma se qualcuno, in famiglia, venisse desto la notte da un dolore spasmodico dentro l'orecchio... si potrebbe allora, lesti lesti, riscaldare fin quasi a bollire un poco d'olio; mescolarne un cucchiaino con altrettanto laudano; ungere, con la calda mistura, tutta la regione dietro il padiglione dell'orecchio; versarne qualche goccia anche dentro al canale dell'orecchio stesso; e ripetere ogni mezz'ora l'operazione, fino a che si vedesse il dolorante riasopirsi, finalmente quietato dall'oppio del laudano.

Il dolore è dato, invece, dal rodere di un dente malato, e che non si è avuto ancora il coraggio di affidare alla tenaglia? In una mezza tazzina di alcole, si versi allora altrettanta acqua molto calda; si aggiunga un cucchiaino del laudano serbato dentro l'armadio; si faccia tenere un po' della calmante mistura in bocca raccomandando di non deglutirne nemmeno una goccia; e l'oppio del laudano non tarderà, anche in questo caso, a calmar lo spasimo e a concedere di nuovo il ristoro del sonno.

È, invece, qualcuno colto da dolori che gli attanagliano il ventre, od è sofferente a cagione dell'intestino che troppo lavora? Si ricordi, allora, come tanto un impacco caldo-umido quanto l'oppio valgono a calmare ogni dolore; e subito si allestisca, così, il superlativo degli impacchi umidi, caldi, ed emollienti, cioè una polentina di linosa; vi si colino sopra 5-6 gocce del «provvido veleno»; si stenda poscia l'impacco così laudanizzato sul ventre dolorante; sopra si applichi (per conservarlo più a lungo caldo) o il termoforo, o una vescica di gomma (oppure una bottiglia) piena di acqua calda; ed in breve l'oppio del laudano ed il calore (e specie quello umido della polentina) calmeranno lo spasimo, mentre lo stesso oppio varrà anche a frenare l'intestino diventato soverchiamente irrequieto.

Se poi l'impiaastro laudanizzato non fosse abbastanza valido... si potrebbe, allora anche mettere, in una scodella, un pizzicone dei fiori di calmante camomilla; versarvi sopra 200 gr. d'acqua bollente; coprire; lasciare i fiori lì, al caldo, per 15 minuti; colare; aggiungere 40 gocce del provvido veleno; e porgere, infine, in 3 volte, ed ogni mezz'ora, la calmante pozione così allestita.

Si ha invece, oltre al bisogno di correre troppo spesso, una invincibile nausea? E si emettono anche materiali putridi e fermentati? In questo caso, nella tisana, si sostituiscano i fiori di camomilla con un pizzicone d'erba menta o di melissa, e ad ogni

ora si faccian sorbire 3 cucchiariate della nuova pozione di menta laudanizzata.

Oltre al dover troppo correre... si hanno anche stomaco ed intestino troppo tesi da gas eccessivi? Invece che all'erba menta, si potrà allora ricorrere a 15-20 gr. di semi o di finocchio o di anice e porgere 3 cucchiaini all'ora della tisana carminativi e laudanizzata.

Se, infine, impiastro laudanizzato al ventre e tisane laudanizzate valessero bensì a sedare il dolore, o le nausee, o i gas, ma non già a frenare l'intestino, si potrebbe allora... cacciar dentro una piccola quantità (perina di gomma N.º 0) di infuso stracarico di camomilla reso astringente da 20 gocce di laudano, se il malato fosse un adulto; da 10 se fosse un ragazzo; da 2 se fosse un bambino; ma...

Ma... sempre cauti nel maneggiare il laudano; nè mai si scordi come il suo benefico agire sia dovuto all'oppio; come l'oppio sia anche un terribile nemico; e come su quella tale etichetta, a mettere in guardia, non debbano mai mancare la parola «veleno» e quel classico emblema: quello del teschio fra i due stinchi in croce... quello, insomma, che dice: «Qui dentro sta la morte!».

PARIETARIA (*Parietaria officinalis*)

(Estate)

Ognuno conosce di certo l'erba parietaria; quella che deve il nome al suo frequente nascere sulle pareti delle vecchie chiese, delle antiche torri, dei palazzi vetusti e, ancor più spesso, sui ruderi, i bastioni, le muraglie ed i muraglioni che siano poco riscaldati dal sole e sempre madidi del viscidume che le loro vecchie fondamenta da decenni e da secoli assorbono dall'umido terreno.

Quella che viene chiamata anche *muraiola* e *foramuri* perchè, sbucando con i ciuffi delle sue foglie lanceolate e oblunghe dalle connessure fra pietra e pietra, pare persino si nutra di solo pietrame; e perchè – lenta sgretolando con le sue radichette la calce, e lenta rimuovendo così i mattoni – pare che anche sempre più affretti, verso la loro decadenza, i muri già decrepiti.

Quella ch'è tutta quanta viscida, attaccaticcia e ruvida; talmente viscida da bagnare la mano che la coglie; talmente attaccaticcia che i suoi minimi frutti si appigliano alle vesti di chi loro si accosta e che le sue foglie si appiccicano alle dita che le stringono; talmente ruvida, da venir chiamata anche erba *vetriola* perchè le donne, per ripulire bottiglie e vetrare, ricorrono alle sue

foglie che paiono, al tatto, quasi cosparse da minuta sabbia di vetro.

* *

Ebbene, quest'erba dal fusto ora eretto ed ora prostrato; dai fiori e dai frutti minuti, incolori, e raggruppati stretti attorno ai piccioli delle foglie; quest'erbaccia che ognuno dispregia, calpesta, e vorrebbe persino strappare dai muri, è la stessa che viene invece raccolta dai mediconi e dalle dottorone per poi distribuirla – in cambio di moneta sonante, e perchè ne facciano impiastri, infusi e decotti – ad alcuni fra i tanti acciaccati che ricorrono alla loro... profondissima scienza e che non di rado decantano poi la stupefacente guarigione ottenuta con l'erba miracolosa.

E guarigione ottenuta veramente con l'erba parietaria perchè dal suo viscidume la pianta è resa talmente mucillagginosa, che i cataplasmi fatti con le sue foglie pestate nel mortaio oppure tritate, e applicate poi sulla pelle malata, riescono veramente sedativi nel «fuoco, sacro» o «fuoco di Sant'Antonio»; risolventi di certi foruncoli; e a volte (dicono i vecchi libroni) persino cicatrizzanti di intimissime ragadi; e che i decotti fatti bollendo l'intera pianta veramente calmano (come ogni altro decotto mucillagginoso) una tosse insistente, e rendono grassa una tosse secca.

Il maggior pregio della pianta è però quello di essere tutta quanta carica di nitrato potassico, o salnitro; cioè dello stesso



salnitro che, quale soffice muffa bianca, spesso si depone (quasi ne sia stato trasudato) sui mattoni che fanno parete alle cantine più umide e buie. Ebbene; il nitrato di potassio è un medicamento che, specie se somministrato in piccole dosi, agisce direttamente sulle cellule del rene che dolcemente

spinge a lavorare con foga intensa; è un medicamento che essendo, quindi, un diuretico per eccellenza, spalanca la via di

uscita all'acqua carica dei prodotti di rifiuto che i reni, filtrandolo, tolgono al sangue; è insomma un medicamento che sempre libera sangue e corpo dalle scorie, dalle tossine, dai prodotti anormali che li inquinano e li intossicano.

Ma anche il nitrato potassico (come ogni altro minerale) allorchè ci viene porto da una pianta, allorchè è stato così di già elaborato, di già immedesimato da tessuti viventi, viene anche assorbito, e quindi agisce in noi con una facilità e con una intensità ben superiori a quelle che si possono ottenere con lo stesso nitrato potassico portoci quale minerale ancora intatto.

* *

Ecco perchè, anche con i soli decotti di parietaria, si sono avute guarigioni che son parse miracolose; ecco perchè con il solo decotto (che oltre diuretico è anche leggermente purgativo) tu hai guarito (me l'hai scritto) la tua itterizia; ecco perchè il tuo fegato ingrossato per postumi di malaria buscata in Macedonia, in 15 giorni (e per il decotto consigliato dal medicone) è ritornato alle proporzioni normali; ed ecco perchè, sempre con decotti di parietaria, siete riusciti tu a domare l'idropisia che ti rigonfiava il ventre; tu a far scomparire la renella che si depositava la notte, in alto strato, sul fondo del vaso che si suol tener nasconduto; tu a calmare gli spasimi che ti dava una cistite, e tu a tener in freno la tua nefrite.

Ora, qualcuno, senza dover ricorrere a mediconi od erborari, vorrebbe forse...?

Ebbene; colga allora l'erba; la secchi al sole; la riponga; faccia bollire, al bisogno, 10 gr. della pianta secca (o 30 della fresca) in un litro d'acqua per 20 minuti; addolcisca con miele; aromatizzi con una scorzetta di limone; lasci in quiete fin che quasi raffreddi; coli; centellini il decotto durante la giornata; e potrà così sperimentare se, in caso di bisogno, valga o non valga la pena di ricorrere all'erba parietaria.

Io credo che ognuno (ora ben dotto per l'insegnamento che gli ho dato) vedendo, in uno di questi giorni, una parietaria abbarbicata alla torre e tutta affaccendata a rimuovere, con le sue radichette, i mattoni... credo che sorriderà alla pianticella, e che persino le mormorerà: «In caso di bisogno, verrò a raccogliere anche te, o piccola parietaria che, nell'attesa, andrai sempre più caricandoti di ben elaborato nitrato potassico!»

PASSIFLORA (*Passiflora incarnata*)

(Maggio)

Dalla mia finestra, ora ch'è maggio, vedo la passiflora tutta fiorita nel giardino del mio vicino.

Oh, quanto mi piace la bella pianta che porta anche il melanconico nome di «fiore della passione», e quanto la invidio al suo esperto allevatore e fortunato possessore!

Essa è tanto esile, da stupire che sopra il suo fusto erbaceo possan fiorire fiori sì grandi. È tanto debole, da dover avviticiarsi con i suoi viticci a sostegni, per poter salire su, su, dal giardino fino alla terrazza per tutta ombreggiarla ed infiorarla. È soprattutto pianta sì strana, da stupire sempre chi guarda le sue foglie che sembran mani con le cinque dita spalancate; e specialmente chi ammira i suoi fiori che sono stelle tenuamente gialle, a dieci punte arrotondate, e che recano nitidi, nel mezzo, gli emblemi della passione cinti da due raggere di lineette viola sì perfette, da parer tracciate da un pennino divino.

Oh, se vedendolo al di là della cancellata osassi dire al vicino fortunato (ma sì musone e brontolone perchè il mio frassino ruba sole ai suoi gerani): «Gran fortuna la sua, illustrissimo si-

ignor Petronio, di aver potuto crescere sì rigogliosa la sua passiflora bella! Gran fortuna perchè la pianta, oltre farle ad ogni maggio sì bello il giardino e giocondo il cuore, potrebbe... (oh, come potrebbe se lei, ascoltandomi, volesse!) fugarle dall'anima ogni malinconia, calmarle i nervi che son piuttosto agitati e, soprattutto, farle ancora dormire, la notte, sonni profondi!.

Non oso perchè temo le rimbeccate; ma qualora osassi rompere così il muro di ghiaccio che da un mese ci separa, credete voi che il vicino – certo sì litigioso e rabbioso perchè passa le notti insonne – metterebbe da parte ogni rancore e, scosso dal mio dire, si abbasserebbe fino a chiedermi ulteriori ragguagli e persino a tendermi la mano fra le sbarre della cancellata?

«Caro signor Petronio – io gli direi allora, – la tenga ben cara la sua passiflora bella, giacchè la pianta vale talmente a donare la calma, da rappresentare uno dei medicamenti ideali per i melanconici, gli inquieti, i pessimisti, i nervosi, gli isterici, i neurastenici, nonchè per le giovanette e i giovanetti che durante il periodo del loro massimo sviluppo fosser diventati un po' troppo eccitati, e specialmente per tutti quegli infelici che al par di lei, povero amico mio, passan la notte senza pace, voltandosi e rivoltandosi nel letto con gli occhi sbarrati e con la mente oppressa dai più neri pensieracci.

«La passiflora (aggiungerei ancora se mi avvedessi che il nemico, colto nel segno, stesse lì tutt'orecchi ad ascoltarmi) fa parte, infatti, di quasi tutte le specialità medicinali atte a calmare i nervi, a sedare le nevralgie, ed a combattere e vincere l'insonnia, e specialmente quell'insonnia che tormenta i convalescenti, i malati di cuore, e le povere donne che stanno attraversando il gravoso passaggio che dalla maturità le menerà alla vecchiaia.

«E se anche lei, signor Petronio, volesse far l'esperimento con medicamenti allestiti con la sua pianta bella... quali sonni ne potrebbe finalmente



godere! Sonni tranquilli come quelli che dormono i bambini; sonni non tormentati mai da sogni angosciosi; sonni che mai attenuano i sensi, che mai ottenebrano la mente, che mai spossano le forze; sonni insomma che, al risveglio, lasciano veramente lo spirito ottimista, la mente lucida, il cuore sorridente, e dentro all'anima quel senso di benessere profondo e giocondo che gode al mattino solo chi, la notte, «ha riposato completamente bene».

«Se pertanto, mio caro signor Petronio, volesse fare anche lei l'esperimento... la sera, prima d'andare a letto, colga e ponga in una scodella una manciata di foglie e fiori della sua passiflora tanto bella; versi sopra un bicchierone d'acqua bollente; copra; coli dopo 20 minuti addolcisca con sonnifero miele; e, appena... sotto, beva calda la sua tisana dolcissima e profumata. E se, con la stessa tisana volesse pur cacciar la nera melanconia che spesso le rattrista il cuore durante la giornata, rifaccia al mattino la tisana aggiungendovi anche un pizzico di fiori del luppolo, e di tratto in tratto la sorseggi tutta, e tranquillamente, giacchè dalla buona pianta, che non conosce tossico, non potrebbe avere alcun danno, mai.

Se poi la tisana non bastasse a conciliarle il sonno, potrebbe ricorrere allora alla tintura che si prepara macerando 1 parte di passiflora in 5 di alcole; e prenderne la sera 30-40, e anche 50 gocce in un po' d'infuso assai carico di camomilla; e se nemmeno la tintura bastasse a conciliarle il sonno a cagione dei suoi nervi

troppo, troppo eccitati, segua allora il mio consiglio: ricorra cioè allo speziale; si faccia preparare la pozione di 2 gr. di estratto fluido di passiflora, 10 di alcole, 10 di glicerina, 100 di sciroppo, e ne prenda ogni sera 1, e anche 2, e persino 3 cucchiaini.

* *

Tutto questo vorrei dire al vicino. Ma troppo aborro certe sfuriate e per ciò non oso.

Ora però mi balena un'idea: col lapis rosso segnerò queste parole sul giornale e butterò poi il foglio al di là della cancellata, fra quei poveri gerani sì ombreggiati dal mio frassino.

Chissà non mi sia poi dato vedere il... nemico sbirciar di qua, con quel tale sguardo che dice chiaro: «Da buoni vicini, ci vogliamo rappacificare?».

PINI (*Pinus sylvestris* – *Pinus maritima* – *Pinus pumilis*)

(Inverno)

Chi ha il cuore innamorato delle meraviglie che la Natura ci spande intorno ode il bisbigliare delle umili erbette, dei floridi arbusti, e dei vecchi alberi; ne distingue le parole nel fremito del fogliame; ne sente il pianto, se una mano strappa loro un ramo; e ne percepisce il gridare, allorchè la bufera li scuote, li squassa, li piega, li torce li divelle.

Tu fosti sempre sordo a quel bisbigliare, e parlare, e urlare?

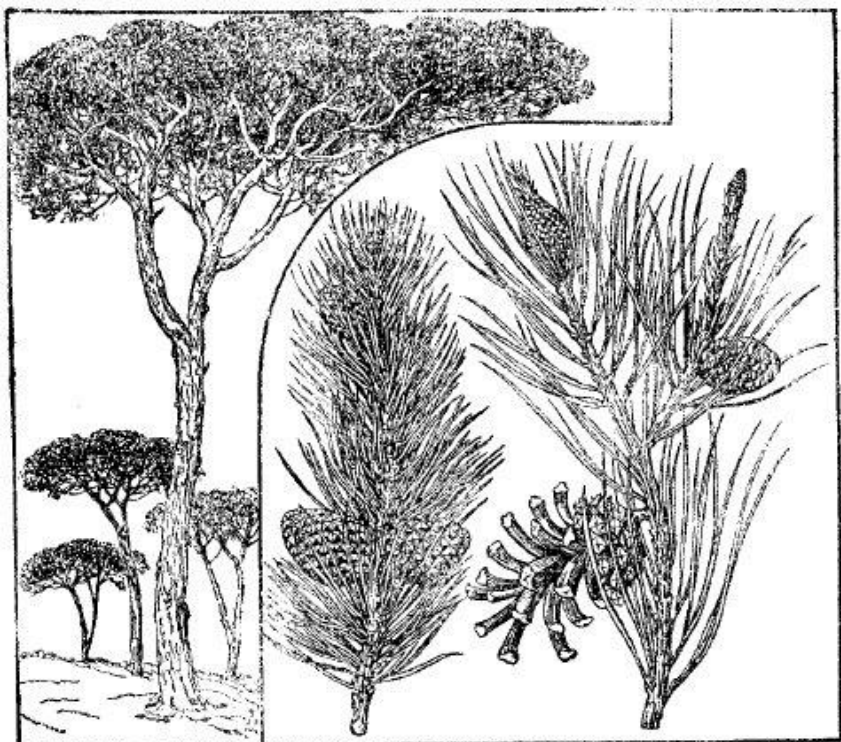
Ebbene; in certe spiagge ove, sugli alti fusti, si aprono larghi gli ombrelloni dei pini *del mare...*, e nelle montagne ove nereg-giano superbe le foreste dei pini *silvestri*, o dove basse e larghe si spandono, a rivestir le rocce, quelle dei pini *mugo...* il mormorar delle foglie ed il parlottar dei rami e dei tronchi è talmente distinto e continuo, che anche tu, scettico, lo dovresti pur percepire, come ogni altro lo percepisce – e ben chiaro – e così: «O passeggero, se hai il petto malato, fermati a respirare le nostre resine profumate e salutari!».

* *

Su le spiagge, e su le montagne, all'ombra degli alberi che portano il nome stesso di roccia (pino, in celtico, è roccia) e specialmente là dove essi sono tanto fitti da far pensare – per i loro tronchi, nudi e dritti – a colonnati giganteschi, e – per il loro fogliame denso – ad un enorme tetto verde trapunto di stelle azzurre quanto il cielo... al richiamo, si sono sempre fermate, infatti, le genti, per respirar le resine che gli alberi spandono tutt'attorno.

Sono resine in gocce sì fine che, sebbene il naso le fiuti, l'occhio non le vede; resine che t'entrano – con l'aria che respiri – in faringe, in laringe, nei bronchi, e che ti arrivano, così, agli alveoli più profondi dei polmoni; resine dal potere talmente batteriofugo (talmente atto, cioè, ad allontanar batteri) che gli Egizi riuscivano a trasformare in mummie i loro morti, solo tenendone lontani, con balsami e resine, i batteri che promuovono la putrefazione in ogni carne nella quale non scorra più sangue.

Sono dunque resine che, giungendo in tutti i canali dell'apparato respiratorio, ne fugano i parassiti che in esso si fossero già annidati; resine che, leggermente eccitandola, spingono anche tutta la mucosa dell'albero respiratorio ad espellere, con provvidenziali colpi di tosse, le mucosità dovute alla presenza irritante di certi batteri maledetti; resine che quindi valgono, oltre che a fugar bacilli, anche ad espellere muchi, e a dar così più ampio l'accesso all'aria in tutto l'albero del nostro respirare.



* *

Cupi e tristi sono tutti gli alberi resinosi; nè mai sorridono sui loro rami gai fiori nè mai ammiccano vivaci frutti. Ma minuti ed incolori ne sono i fiori e legnosi i frutti; e tanto facile è in essi il pianto, che da ogni lieve spaccatura della corteccia, da ogni incisione fattavi dal coltello, quel pianto subito prorompe con tutte le sue lagrime più disperate!

Le hai viste anche tu, nelle foreste, quelle lagrime? Sono trasparenti, giallo-rossicce, e si rassodano all'aria.

Le hai toccate? Sono viscide per le loro resine sempre attaccaticce.

Le hai assaggiate? Sono acri e amare, com'è amara ogni lagrime d'ogni pianto.

Le hai fiutate? Sono forti e penetranti, giacchè nelle sue lagrime più cocenti, ogni pino raduna la maggior parte delle sue essenze.

Assai prezioso è, dunque, quel pianto. Mentre, infatti, respirando l'aria della foresta, tu puoi solo inspirare anche un po' delle essenze che le piante vi vanno spandendo... mentre bollendo foglie o macerando gemme, tu puoi solo avere blandi decotti e infusi., quelle lagrime, invece (che sono tutte essenze), quelle si possono staccare; e trasportare; e conservare; e tramutare in sciroppi; e racchiudere in capsule; ed impastare in pomate; e distillare per estrarne il principio attivo che si chiama *trementina*.

* *

Con il sommesso mormorar delle loro foglie, con il continuo parlottar dei loro rami, con il frequente piangere le loro lagrime tanto amare..., che cosa consigliano i pini, a chi tende l'orecchio ad ascoltarli? Cosa insegnano a chi tanto ama i medicamenti naturali?

Sui dolci pendii dell'Appennino e su quelli ripidi delle Alpi (che si ergono, vigili scolte, ai confini)... il PINO SILVESTRE così consiglia ed insegna:

«Tu che soffri di *reumi* e che hai le carni spesso attanagliate dalla *gota*, cogli queste mie foglie che sono sottili, e pungenti e dure come aghi di duro acciaio; fanne bollire ogni giorno 50 gr. con un litro d'acqua; bevi tutto il decotto durante la giornata; e gli oli che impregnavano le mie foglie daranno un grande sollievo al tuo male ch'è tanto doloroso!

«Tu che soffri di *catarro alla vescica* (tenace e vivo ricordo di un tuo malanno giovanile) cogli – allorchè, al sorridere della stagion novella, la neve che dormiva sui miei rami si sarà tutta disciolta – cogli una manciata delle mie gemme tenerelle. È fatta, ciascuna d'esse, di tante scaglie tutte embricate e insieme agglutinate da una resina appiccaticcia e profumata. Colte le gemme, pesane 30 grammi; deponile in una tazza capace; versa loro sopra un litro d'acqua bollente; lascia a macero per 20 minuti; cola; centellina, durante la giornata, un bicchiere colmo di quell'infuso; e sentirai poi... (sentirai dopo alcuni giorni di tale cura) qual conforto alla tua vescica infiammata!

«E tu, povera donna, che sospiri perchè non ti cessa mai una fastidiosissima *perdita bianca*; e che spesso piagnucoli perchè ti dolgono le reni... ricorri anche tu allo stesso infuso (ma raddoppiane, però, la dose delle gemme); e fa', con esso, un'irrigazione

ogni mattina; e vedrai che in breve tempo non ti lamenterai più, con tanta frequenza, del tuo... «gravissimo malino»!

«Tu poi, che sei *tossicoloso* raccogli nell'estate le mie foglie dentro una scatola di legno, e le mie lagrime dentro un vaso; e quando – giunto l'inverno con le sue brume a te nemiche – tanto tossirai..., fa' con 20 gr. delle mie foglie e centellina ogni giorno un litro di decotto; e tieni sempre il vaso con il mio pianto presso al tuo letto o alla tua poltrona; e aspirane, più volte al giorno, il profumo resinoso; ed avrai, così, un po' di calma al tuo continuo tossire. È infatti dal distillare quelle mie lagrime, che si ottiene la trementina; e la trementina è appunto il medicamento classico delle malattie di petto; quello del quale Dioscoride diceva che «*vitia pectoris expurgat*» (che guarisce le malattie di petto) e «*tussi et tabi convenit*» (giova alla tosse ed alla tisi); e con trementina (o con essenza distillata dalle mie gemme) impastata con cura, od emulsionata con oli, o mista a spirito canforato si sono sempre fatte (e tuttora si fanno) frizioni al petto «chiuso dal catarro»; e versando qualche goccia di trementina in un catino d'acqua bollente (dopo averlo però allontanato dal fuoco giacchè la trementina, essendo essenza, potrebbe, per la vicinanza, divampare in alte fiamme) si sono sempre fatte (e tuttora si fanno) nelle camere dei malati di bronchite profumi talmente balsamici da esser degni della foresta; e quella stessa trementina ingoiata a gocce, raccolte in capsule gelatinose, venne (e viene) spesso consigliata dai

medici, non solo ai tossicologi, ma anche ai sofferenti per infezione o per infiammazione della vescica e dell'uretra.

«Gli è che le essenze resinose (che tutte impregnano le mie foglie, le mie gemme e le mie lagrime) introdotte sia per la via della pelle, sia per quella della bocca, vengono poi sempre eliminate per le vie dei polmoni e dei reni; e che su polmoni e bronchi, e su reni, ureteri, vescica ed uretra potranno così esercitare la loro influenza medicamentosa. Potranno cioè distruggervi, per il loro potere disinfettante, i bacilli che vi fossero annidati; limitarvi, per i loro balsami, le secrezioni delle mucose; e favorirvi le guarigioni per il loro potere localmente stimolante».

* *

Dalle spiagge, sulle quali le tiepide onde dei nostri mari hanno steso un soffice e morbido tappeto della più fine rena, col fremere delle sue fronde, anche il PINO MARITTIMO così consiglia ed insegna:

«Anch'io dono tutti i balsami delle mie foglie aguzze, delle mie gemme, delle mie lagrime, e del mio vecchio tronco!

«Anch'io dono tutte le mie essenze, che sono simili a quelle che porge il mio cugino della montagna!

«Ma io offro anche un altro dono! Offro la vasta pineta della nostra famiglia nella quale noi tutti, fratelli, siamo stretti dai vincoli del sangue comune; tutta la pineta offriamo, tutta la foresta

dalle fronde che son sempre mosse dalla brezza che viene dal mare!

«Qui, nel folto, fa' dunque la tua casa, tu che tanto temi l'etisia; e anche tu che hai già sofferto il male; e pure tu che tanto ne paventi le facili ricadute.

«Oltre il farmaco delle essenze che io ed i fratelli spandiamo per tutta l'aria attorno, potrete così godere anche l'immenso beneficio che, con il suo clima, vi donerà il mare».

* *

E da lassù, dalle rosse Dolomiti che la guerra ci ha tutte ridate, dalle foreste nane che ne rivestono le pendici, da quelle foreste raso-terra, e tanto fitte e tanto dense che solo i ghiri vi si possono intrufolare e solo gli insetti vi possono strisciare e svolazzare fra i rami... da lassù, prima che dorma il suo sonno dell'inverno, con il lieve mormorar delle sue fronde, così consiglia e insegna anche il vecchio PINO MUGO:

«Quando s'approssimerà l'inverno, cogli anche tu alcuni miei ramoscelli giovani e alcuni di quelli che, nell'estate, sono spuntati sul mio grosso e tozzo tronco *«barancio»*. Da più e più di cent'anni che io sto qui, abbracciato a questa roccia, ho sempre visto gli uomini della montagna venire quassù a cogliere i miei rami tenerelli, prima che tutti ci seppellisca – alta – la neve; e li ho visti

farne fasci; e portarli, a spalla, fino alle capanne che stan raccolte, laggiù, intorno

alla chiesa che prega e al cimiter che tace;

e so che seguendo una tradizione ch'è vecchia di secoli, le donne pongono quei miei rami in una pentola vuota e capace; e la incoperchiano; e la mettono a fuoco; e ve la tengono fino a che, da quei rami, per il forte calore, fuggiranno acqua e resine; e che infine raccolgono le gocce cariche di tutte le mie essenze di mano in mano che esse si vanno depositando sul coperchio che ricopre la grande pentola. So che qui, sulla montagna, si sono sempre distillati così i miei rami nelle capanne, come nelle fattorie del Piemonte si sono sempre distillati i graspi rimasti dalle pigiature; e so che quassù le donne impastano poi con la sugna quelle essenze raccolte; e che – se durante la lunga invernata qualcuno è colto da una tosse forte – gli fregano il petto con quel loro unguento casalingo ma che vale, quasi sempre, ad arrestare ed a fugare il malanno.

«Gran pregio hanno dunque le mie essenze! E sì rapido è anche il loro agire, che se ne deponi solo qualche goccia sulla tua pelle, ne elimini subito il profumo per la via dei reni; e sì blando è pure quel loro agire, che tu puoi anche eccedere nella dose senza incorrere mai nel pericolo (non raro in chi abusa di balsamici) che l'eccesso del medicamento irriti talmente i reni, da provocare albuminuria.

«Se non vuoi incorrere in tale pericolo, stai all'erta; e quando cogli i miei rami, scegli i tenerelli, solo quelli, solo, insomma, quelli dell'annata, e lascia a me quelli vecchi, troppo ricchi di essenze!».

Oh, anche se tu sei uno scettico, dagli occhi che... nulla vogliono vedere, dagli orecchi che... nulla vogliono udire, e dal cuore che... nulla vuol sentire di quanto ci va sempre mostrando Madre Natura, dovrai pure percepirlo – quando ti addentri in una delle loro foreste – e anche ben chiaro – il continuo parlotare profumato di resine di tutti i pini; di quelli del mare e di quelli della montagna!

PIOPPO (*Populus nigra*)

(Primavera)

Quando, in campagna, ti imbatti in un lungo filare di pioppi che, ugualmente alti, e dritti, ed accostati, fan la scorta al fiume, ti sovviene d'una delle molte leggende con le quali i poeti infiorano la prosa della nostra vita?

Dimmi: la rammenti la leggenda dei pioppi?

È questa: in un tempo lontano lontano, sulle rive del Po, le dolcissime sorelle Eliadi da giorni e giorni singhiozzavano, e lagrimavano, e urlavano perchè era morto il loro Fetonte, il giovinetto fratello caduto in quelle acque dal cielo per il fulmine lanciato da Giove a punirlo d'aver ardito guidare, quasi fosse stato il Nume, il carro del Sole. Seccato di quel disperato ma inutile pianto, di quel profondo ma sterile dolore, il dio tramutò le piangenti sorelle in rigidi pioppi; ma quei pioppi, nel loro eterno dolore senza conforto, continuano in eterno a chiamare il caro perduto con il tremolar delle foglie che mai non cessa; e in eterno a piangerlo, con le gomme che trasudano dai rami e che sono lagrime aurate, quasi gocce d'ambra.

Quando però, in questi giorni tiepidi d'aprile, tu vedrai già ridesti i rami più alti del pioppo, non rammentare la sola leggenda, ma rammenta anche come la pianta, che fu cara a Virgilio, ci offra certe medicine.

Avvicinati pertanto ad uno dei pioppi; e guarda; e fiuta; e assaggia, e tocca. Ne *vedrai* così, sui rami, tanti gonfiori di gemme lucenti, squamose, giallastre, viscide e ancora ben chiuse, quasi volessero più a lungo serbare, in sè rinserrata, la nuova vita; ne *fiuterai* l'odore che è forte, ma grato di essenze; ne *assaggerai* il sapore ch'è amarognolo, ma anche leggermente dolce; e ne *toccherai* l'umidore che da esse trapela e ch'è resinoso ed appiccicatissimo quasi fosse una gomma.

È quello, l'umore rossastro e vischioso che van cercando e cogliendo le api (quelle che prima han spiccato fuori dell'alveare il volo); l'umore che per esse vale quanto vale per noi un forte cemento, giacchè è con quella resina tolta alle gemme del pioppo che esse appiccicano e rinsaldano i loro favi alle arnie.

Ma è quello anche l'umore per il quale, fin dai tempi di Teofrasto, di Plinio, di Dioscoride e di Galeno, si è sempre ricorso alle gemme del pioppo. Con quelle gemme, infatti, nelle quali abbondano principî balsamici, antisettici ed astringenti, si sono sempre preparati decotti validi per il catarro dei bronchi e ancor più per quello della vescica bollendone un pizzico in un litro d'acqua, lasciandole a macero per 10 minuti, indi colando; e con

le stesse gemme, da secoli e secoli, si prepara un unguento, ch'è sempre quello, sempre lo stesso, immutato nel tempo e non mai caduto in disuso, talmente ne sono da tutti riconosciuti gli autentici pregi medicinali.



È lo stravecchio unguento chiamato *populeo* o *pomata di gemme di pioppo* e che lo speziale prepara con le gemme che fa raccogliere ora, a primavera (prima che ne faccian capolino le fogliette prime). Egli, quelle gemme, le secca all'aria; ad esse unisce cal-

manti foglie di papavero, di stramonio, di belladonna e di giuquiamo; lascia per bene digerire il tutto; lo riscalda per ore ed ore a bagnomaria; cola; impasta con grasso; e ottiene così l'unguento populeo, quel preziosissimo unguento ch'egli sempre consiglia di applicare... in sito a chi, in gran confidenza, gli parla sommessamente di un certo suo recondito e dolorosissimo malanno.

Quel certo malanno, che assai spesso coglie chi ha il ventre tardo nel suo giornaliero e necessario funzionare; chi vive una vita troppo sedentaria; chi tanto a lungo usa star seduto sopra troppo molli (e quindi caldi) cuscini; chi ha piuttosto lento lo scorrere del sangue nelle vene che attraversano il fegato; chi infine ha una speciale predisposizione ad avere sfiancate le pareti di quelle vene che sono site nella parte terminale dell'intestino.

Quel malanno, insomma, che durante la... giornaliera funzione liberatrice, può fare stringer di terrore il cuore al vedere un rosseggiar di sangue, e che spesso, per lo spasimo, fa anche vedere... nel firmamento brillare a miriadi le stelle!

* *

Anche tu? Anche tu, come tanti e tanti, soffri di questo spasimo? Anche tu, come tanti altri pusillanimiti, non sai ancora adattarti all'atto operativo che, asportando le vene sfiancate e rigonfiate di sangue, di colpo ti libererebbe dal malanno?

Rammentati allora, oltre che del pioppo e dell'unguento fabbricato con le sue gemme, e che *realmente* vale a calmare lo spasimo del male, anche di una annosa pianta, della quale ti ho parlato un giorno; rammentati cioè dell'ippocastano e dell'estratto che si ricava dai suoi giovani rami e dai suoi frutti ancora tenerelli; e che, preso a gocce, vale a tonificare le pareti delle vene, di tutte le vene, e quindi anche di quelle che forse già cominciano a strisciarti di varici i polpacci delle gambe!

Rammenta però che pioppo e ippocastano saranno per te unicamente palliativi; che solo cioè varranno a mitigare il male ed a frenarlo nel suo continuo e rapido avanzare; ma che a toglierlo, a snidarlo, valgono solo il fuoco ed il coltello, come quando un elastico è ormai rilassato vale soltanto (a toglierlo) una energica forbiciata!

* *

E IL SUO CARBONE VEGETALE

(*Carbo ligni*)

Al tiepido sole di questi giorni d'aprile, ecco che ogni vischiosa gemma del pioppo s'è aperta, e che già ne sono sbucate e sbocciate le tenerelle e ancor pallide foglie, quelle che fra poco si faranno, al sol di maggio, tanto robuste, e su una delle facce verdi, e bianche sull'altra, su quella che dovrebbe sempre guardar la terra.

Nel loro tremolare che mai non cessa, quelle foglie appariranno così quali tante banderuole bianche e verdi che, senza posa alcuna, sventolino sui rami del pioppo a salutare il sole ed a chiamare gli usignoli.

Ma, oltre che sbocciate le foglie, ecco che in questi giorni sono anche già spuntati, dai vecchi rami, quelli della nuova annata; quelli che sono ancora tenerelli e pieghevoli, ma che presto, a giugno, a luglio, saranno ben forti e fronzuti. Ebbene, con quei teneri rami...

* *

Non ti ho già detto che il pioppo ci offre tante medicine? Non ti ho già parlato dei decotti che si fanno con le sue gemme tanto sature d'essenze, e del preziosissimo unguento che, con le stesse gemme, sempre hanno preparato e tuttora preparano, gli speciali, l'unguento che tanto vale a calmare il dolore ch'è sempre dato da un certo intimissimo malanno?

Ebbene; anche i novelli e teneri rami del pioppo ci danno una medicina; quella vecchia medicina che i vecchi dottoroni avevano battezzata col nome di «*Carbo ligni*» o «*Carbo vegetalis*» e che noi ora chiamiamo «*Carbone vegetale*», cioè quel carbone che anche ora è tanto noto e rinomato e che i farmacisti vendono così, come sta, in finissima polvere nera oppure misto a salolo e a naftolo, quale una delle loro più variate specialità medicinali.

È appunto bruciando a calore bianco, e in recipiente di ghisa ermeticamente chiuso, rami nuovi di pioppo (e rami, quindi, non ancora impregnati d'essenze) che si ottiene un carbone che, lasciato per 3 giorni in acqua corrente e poscia pestato, si riduce in una polvere finissima; di un nero brillante; che non si scioglie nell'acqua e che sull'acqua quindi galleggia; che contiene il 52% di carbonio puro; e che si deve conservare in recipienti per bene chiusi, tanta è la facilità con la quale essa assorbe l'umidità ed i gas dell'atmosfera.

È appunto a questa sua proprietà che il carbone vegetale, o di pioppo, deve il suo valore medicinale di ottimo assorbente e di valido deodorante e disinfettante, giacchè assorbendo esso il 12% di vapor d'acqua e 100 volte il suo volume di gas, basterà una spolverata di carbone per impedire, il più delle volte, che da certe fetide piaghe si diffondano odori non troppo piacevoli; basterà uno strato di questo carbone per rendere potabile, e quindi bevibile, un'acqua inquinata o putrefatta, ma che attraverso quel carbone sia filtrata; e basterà introdurre carbone di pioppo nello stomaco, e quindi nell'intestino, perchè siano da esso in gran parte assorbiti quei gas che spesso vi si vanno formando in eccesso o per innata predisposizione al meteorismo, o in seguito a diarrea fetida, oppure a dispepsia flatulenta o putrida.

* *

Se dunque anche tu, affetto da uno di tali... non troppo poetici malanni, dovessi per consiglio del tuo dottore ricorrere al puro carbone che ci offre il pioppo, dovresti prenderne almeno 2 cucchiaini dopo ogni pasto e prima d'andar a letto, ma prenderlo così, come sta, giacchè nell'acqua esso non si scioglie mai.

Ti ripugna dover ingoiare cucchiaini di nera polvere di carbone? Consolati pensando ch'esso è insaporo e che solo ne avresti, per un po', annerita la lingua; ma se tanto, ma se troppo quell'atra polvere ti ripugnasse, sappi che i farmacisti (sempre maestri nel dare un buon aspetto alle più perfide medicine) mescendo carbone di pioppo con altrettanto zucchero, impastando con gomma dragante, e premendo forte la miscela, san fabbricar pastiglie che certamente sono più... appetitose del nudo carbone.

Ricorda anche che se, curandoti con carbone, ti avvedessi di passare... materiali quanto il carbone neri, non ti dovresti per nulla allarmare, chè il carbone non viene mai assorbito, ma tale e quale passa per il lunghissimo canale digerente per poi uscirne intatto e solo gravato delle putredini e dei gas dei quali si sarà caricato durante il suo passaggio.

Anche per certe polveri dentifrice si ricorre al carbone vegetale; e se tu volessi fare la prova... mesci polvere di corteccia di china con il doppio di carbone; profuma con essenza di menta; e vedrai come quella polvere assorbente, disinfettante, per la sua

china corroborante, e per il suo carbone nera, varrà a farti diventare bianchi e a conservarti sani i denti!

* *

Quando, però, vedrai le foglie sventolare sui rami dei pioppi allineati lungo il fiume a far la guardia all'acqua... dopo aver ricordato la prosa degli usi medicinali che ci offre la pianta, rasserenati il cuore rievocando la mesta *poesia* virgiliana; e stai anche tu in ascolto (così come Egli stette sulle rive del suo placido Minicio); e se al par di Lui sentirai un usignolo pianger sul pioppo, con lamentoso pianto, i figlioletti che ancora implumi gli furori portati via dal nido..., pensa alla Mamma che ha perduto il figlio, e asciuga anche tu la lagrima dal tuo ciglio!

IL PIRETRO (*Anacyclus pyrethrum*) O CRISANTEMO INSETTICIDA

(Maggio-Agosto)

Or sono cent'anni, in un certo giorno di maggio, una donna di Ragusa, in Dalmazia, se ne andava camminando per la campagna.

Arida, sassosa, è là sempre la terra; ma il brullo squallore aveva, quel giorno, qua e là dei lievi sorrisi, quei sorrisi che sempre e dovunque sanno dare i fiori, siano pure i più selvaggi e meno appariscenti.

A ciuffi, erano infatti sbocciati, in tutto quell'aridume, su piante alte poco meno di mezzo metro e dalle foglie profondamente frastagliate, dei fiori dall'aspetto fra quello della margherita e quello del crisantemo; dal colore fra il bianco e il rosato; e dall'odore un po' acuto, quasi di leggero tabacco.

La donna, attratta da quei sorrisi e spinta da quell'istintivo *bisogno*, ch'è proprio d'ogni donna, di voler ornato con fiori il nido, molti ne spiccò; ne fece un gran mazzo; li portò a casa; li mise in un vaso nel mezzo della tavola; e dopo un paio di giorni, quando li trovò appassiti, li tolse e li buttò in un canto della cucina.

Ma la mattina appresso, allorchè – scopa in mano – ella già si apprestava alla pulizia radicale, stupì al veder mosche morte là, nel canto; al vederne sopra e intorno ai fiori buttati; al vederne tante e tante da doverle finanche pensare uccise dagli stessi fiori, quasi possedessero, quei fiori, un autentico loro potere insetticida.

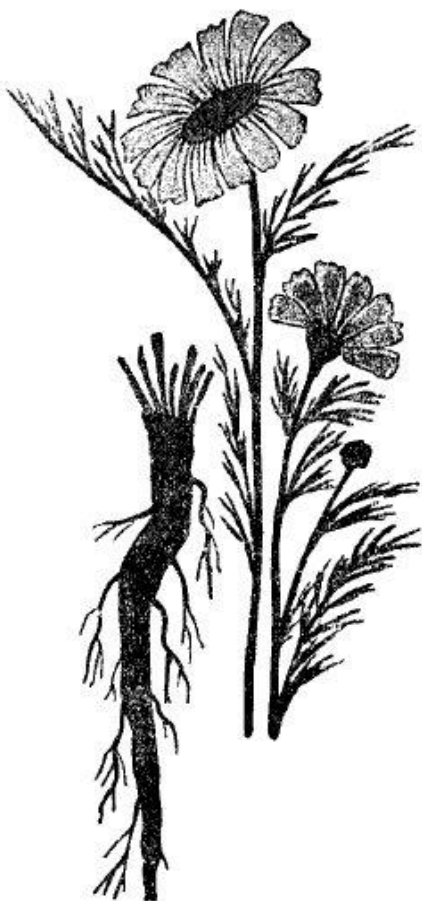
Eran, quelli, fiori di piretro o crisantemo selvaggio (come viene comunemente pure chiamata la pianta); e di essa andavano alla ricerca, anche allora, gli erborari che, incuranti dei fiori, preparavano con la sola radice certi loro specialissimi medicamenti.

Ma da *quel* giorno, per *quei* fiori secchi, per *quelle* mosche morte, e per *quel* fine intuito della donna, si cominciò ad osservare, a provare, a riprovare, a studiare, a controllare, e in breve si poté pertanto constatare che i fiori del piretro hanno un autentico potere insetticida.

Da allora, per cacciar parassiti dal corpo degli animali, per allontanar insetti dalle nostre vesti e dai nostri letti, per sterminar zanzare nel chiuso delle stanze, sempre si è così ricorso e sempre così si ricorre ai fiori del piretro ridotti in fine polvere; ai soli fiori, però, sbocciati in terra arida e sassosa quale quella di Dalmazia, e raccolti nel pieno della loro fioritura, giacchè il principio attivo è solamente allora nella sua massima efficienza. Tale principio è infatti contenuto nei peli glandulari e nei canali resinosi che sono appunto bene sviluppati soltanto nel fiore maturo; ed

è costituito da due *piretrine* tanto tossiche per gli insetti, che in pochi minuti ammazzano persino i coleotteri.

Per liberarci dagli insetti, per far loro respirare tali mortifere piretrine, dobbiamo quindi appendere nelle stanze mazzi di crisantemi secchi o, meglio, diffondere nell'ambiente la polvere dei fiori o, meglio ancora, bruciare, a mucchietti, la polvere micidiale, affinchè essa possa diffondere così nell'ambiente, assieme ai prodotti della sua combustione, anche le sue tossiche piretrine. Infatti tutte le polveri insetticide che, lente lente bruciando, spandono quel loro acuto odore che, quando non ammazza, almeno intontisce le zanzare, non sono che fiori di piretro polverizzati ed ai



quali si sono uniti carbone e nitro per facilitare la combustione; e pure con la stessa miscela, impastata con gomma dragante, e suddivisa poscia in piccoli coni, si confezionano i rinomati *piroconofobi* che furori tanto in auge fino a che...

Fino a che, cerca e ricerca, non si scoprì, in questi ultimi decenni, che dai fiori di piretro si possono estrarre le piretrine servendosi di certi solventi (quali l'alcole, il cloroformio, il petrolio) e fino a che non si fabbricarono così dei liquidi che sono molto più tossici agli insetti delle stesse polveri e che, potendo venir ben diffusi con spruzzatori in ogni ambiente, più di ogni suffumigio, vi portano lo sterminio. Tutti i liquidi insetticidi sono infatti miscele, nell'uno o nell'altro solvente, di piretro, di naftalina, di salicilato di metile e di acqua ragia.

Ma cerca e ricerca ancora, ed ecco, in questi ultimi giorni, scoprire che, più di ogni altro solvente, valgono, ad estrarne dai fiori le piretrine, certi principi, i terpeni, che si ricavano dalle pure essenze dei limoni, e che tali terpeni talmente si caricano del potere tossico delle stesse piretrine, che la mistura insetticida ne diventa sopra ogni altra attiva; tanto attiva da uccider mosche in 80 secondi, mentre le misture in altri solventi le uccidono in 180 e persino in 360 secondi.

Ma non solo a cacciar malvage mosche (che trasportan sempre germi con le zampe) e voraci zanzare, (che ci tolgono il sonno e ci portano la malaria) e punzecchianti insetti (che, oltre

a irritarci col prurito, possono saltando, o lenti passando, da persona a persona, trasmettere germi di malanni) non solo a cacciare insetti vale insomma il piretro, ma vale anche a liberare le nostre piante dai loro parassiti, sempre troppo tenaci; e a liberarle senza il pericolo che le foglie ne assorbano a poco a poco il principio insetticida, che lo passino poi nelle loro linfe, e che le linfe lo depositino infine nei frutti rendendoli così pericolosi, come è accaduto non di rado irrorando le foglie con insetticidi a base di arsenico, di rame, di piombo. Le piretrine, infatti, oltre essere insolubili nell'acqua (e quindi non assorbibili dalle linfe vegetali), sono anche tossiche solamente per tutti gli animali a *sangue freddo* – per tutti, dalla rana, ai vermi, agli insetti e, giù giù, fino ai protozoi mentre sono invece assolutamente innocue per l'uomo e per tutti gli altri animali a sangue, come il nostro, *caldo*.

...e medicinale

Insomma, talmente utile si è mostrata la pianta, che ora essa non vegeta più, e selvaggia, nella sola Dalmazia, ma se ne stanno facendo vere e vaste piantagioni ove più arido, e sabbioso, e sassoso, è il terreno, giacchè è nell'aridume che la pianta, con le sue radici, cerca, trova, succhia, i principi con i quali... fabbricare le sue mortifere *piretrine*. Si semina ora infatti crisantemo in vaste estensioni dell'Istria; nelle piccole isole (soprattutto in Cherso) che sono disseminate nell'Adriatico in vedetta ed a difesa nostra;

nelle lande più desolate della Sardegna; nei più sassosi colli delle Prealpi lombarde; e nelle più aride terre dell'Italia meridionale.

Gli è che nemmeno necessita, la pianta, di cure, di acque e di concimi, per porgerci in pieno rigoglio i suoi fiori insetticidi, e ch'essa è ormai diventata una pianta di valore sempre sicuro e grande. Di tal valore, anzi, che se ognuno seminasse selvaggio crisantemo là dove l'arida terra nulla ha mai reso e nulla tuttora rende, sorriderebbe ben soddisfatto, intascando il gruzzolo ricavato dal vendere, a certi industriali, il fiore e, a certi erborari, le radici della pianta!

I fiori a certi industriali per farne (come t'ho detto) polveri, coni, e liquidi insetticidi; e le radici a certi erborari perchè essi ne hanno sempre sfruttate, e tuttora ne vanno anche sfruttando, le doti medicinali.

Bollendo infatti radice di piretro, si preparavano un tempo decotti concentrati coi quali si massaggiavano (per eccitarli) gli arti paralizzati; *pestandola*, se ne otteneva una polvere che, porta ad annusare a chi aveva il naso troppo chiuso, faceva sternutare con abbondanza pari a quella che dà la polvere del tabacco; *macerandola* nell'olio, si determinava, sulla pelle strofinata con quell'olio, un'azione rubefacente simile a quella d'un leggero vescicante; e mettendola in *infusione* nell'aceto, e versando poi in acqua un po' di quell'aceto, si otteneva un ottimo odontalgico.

Tanto ottimo che anche oggi si ricorre alla radice del piretro per calmare l'acuto dolore che ti viene da un dente malato. Un po' di cotone, infatti, imbevuto nella tintura eterea di piretro, oppure nella miscela di canfora, essenza di garofano, e tinture di oppio e di piretro, e introdotto poi nel buco scavato dalla carie, sempre varrà a calmarti il terribile dolore. La stessa famosa «tintura di Amburgo» (da farne con l'acqua colluttori) è pure ottenuta mettendo in infusione, nell'alcole, corteccia di cannella e radici di piretro e di angelica.

Oltre che odontalgica, la radice del crisantemo selvaggio e pure scialagoga; e se la tua bocca fosse spesso molto, troppo secca; se, cioè, le tue ghiandole salivari fossero troppo lente nel loro funzionare, succhiando pastiglie di piretro o (non trovando pastiglie) un pezzettino di radice, vedresti quelle tue ghiandole rimettersi subito a produr saliva, e in grande abbondanza!

Ma, se è innocuo per l'uomo, il piretro è invece (come ti ho detto) validissimo veleno per vermi e insetti. E pertanto, se vermi ti infestassero l'intestino..., ecco subito gli erborari offrirti vermifughi a base di crisantemo; se insetti scavassero tortuose e lunghe gallerie entro la tua pelle, e se per esse passeggiando la notte, ti dessero un tal prurito che a *sangue* fossi spinto a grattarti... ecco ancora gli erborari offrirti unguenti antiscabbiosi impastati col piretro; se, infine, essendo tu uno degli eterni *ebrei erranti* che han sempre per tetto il cielo e per casa un angolo di

strada... fossi affetto da ftiriasi, o malattia del vagabondo... se tu fossi, insomma, notte e giorno tormentato e succhiato senza poter trovare mai pace... ecco ancora gli erborari offrirti polvere di piretro da spargerti sul corpo, o (meglio ancora) sacchetti contenenti piretro, naftalina ed eucalipto, che, attaccati alla camicia, o legati con cordicelle al collo e al tronco, intontendo, fugando, ammazzando i parassiti, darebbero in breve un po' di pace al tuo tormento.

* *

I pregi del piretro, o selvaggio crisantemo, ecco, te li ho detti. Ma... ricorda che il nome della pianta è quello di Crisantemo selvaggio e che i suoi fiori sono ben diversi, quindi, di quelli del mite e malinconico crisantemo che negli orti e nei giardini sta ora preparando i fiori che il dì dei morti ti porgerà per i tuoi cari che dormono laggiù..., nella gran pace del camposanto!

POLIGALE (Polygala senega)

(e l'influenza) (*Polygala amara*)

(Inverno)

In casa mia, nipotina, Gegia e servetta sono oggi tutte e tre a letto con l'influenza; i nostri vicini (padre, madre e perfino i quattro bambini) l'hanno appena passata tutti quanti; la portinaia, dal febbrone di un mese fa, non ha peranco finito di tossire; e il suo povero marito, da 3 giorni influenzato, è stato colto, proprio ieri, da una brutta polmonite.

E, in famiglia tua, come si sta in fatto d'influenza? L'avete, dunque, già passata tutti, e... passata abbastanza liscia? Ben fortunati allora!

No? Ancora nessuno?... Il male non ha dunque ancora battuto, con le sue nocche dure, all'uscio di casa tua? Fortunatissimi, allora, e che i sacri Lari ti tengano lontano, e per tutta l'invernata, il subdolo malanno!

Subdolo, perchè l'influenza non viene di solito tenuta nel suo giusto e dovuto *gran* conto, mentre invece è uno di quei mali che



hanno, di lieve, solo l'apparenza; giacchè, se dopo averti dato qualche brivido di freddo, se dopo averti cacciato a letto con un febbrone alto, un mal di testa che... non ti dico, e qualche doloruccio qua e là per le ossa e le giunture, tutto passa, quasi sempre ti restano però addosso tosse, fiacca, ed una mancanza assoluta d'appetito. E che tosse! E che fiacca! E quale inappetenza ostinata!

Ebbene; se per l'insufficiente protezione dei tuoi Dei Lari, il male ti dovesse capitare in casa, tu cerca non solo di combatterlo alla svelta, ma anche – ma

soprattutto – di sradicarlo con la massima energia!

Appena il tuo influenzato sarà sotto le grosse coltri, *insciallalo*; *imberrettalo* con lana; e fa' che sudi, e che sudi molto. Lo ricordi, per ciò, il decotto caldo di sudoriferi fiori di tiglio, addolcito con *sudorifero* miele, e reso ancor più *sudorifero* da un goccio di grappa, di cognac, di liquore?

Tosto, poi, che per il tanto sudare, febbre e dolori se ne saranno andati, ricorda che il tuo *fiacchissimo* convalescente dovrà nutrirsi (e molto nutrirsi anche se non vorrà) e che le minestrine di pasta glutinata (o di riso) cotte in buon brodo di carne o di verdure (oppure condite con burro crudo) e sempre abbondantemente *informaggiate* e sempre accompagnate da due dita di buon vino nero e vecchio, rappresentano la dieta più adatta a sostenere le forze diventate, per l'influenza, fiacche. Ricorda anche il decotto di china e il vino chinato (t'ho già insegnato a fabbricarli l'uno e l'altro) giacchè l'amarissima china vale sempre a ridestare non solo l'appetito sopito, ma anche le riposte energie. Se poi comparisse una tosse insistente e secca, una di quelle tosse che pare lacerino il petto... all'erta, allora, e ben all'erta specie se chi tanto tossisce fosse un piccolo bimbo; od un ragazzo debole, magro, striminzito; od uno che abbia ormai raggiunta una grave e veneranda età; e subito, se non l'hai già fatto, invoca i lumi del dottore di casa tua.

Ebbene; in questi casi, a render meno penoso e faticoso il rimuovere il catarro sì tenacemente appiccicato ai bronchi, valgono – oltre l'altea ed oltre la primula – anche le radici di due piante che sono fra loro sorelle; che si chiamano entrambe *poligala*; che crescono l'una, l'«*amarà*», fra l'erbe che fanno verdi come di smeraldo i prati più umidi di tutti i nostri monti; l'altra, la «*senega*» (assai assai più valida della sorella nostrana) nelle lontane terre d'America; e che hanno entrambe radici ricche di acido *poligalico*, cioè di quel principio attivo che fa assai spesso, dell'infuso di poligala, il vero toccasana della tosse da bronchiti.

Ma... non sognarti di voler somministrare l'infuso, tosto sentissi il tuo influenzato tossire; chè la poligala è rimedio che non vale negli stadi acuti, che cioè non vale quando i bronchi son da poco infiammati, ma che invece, e tanto, vale quando le ghiandole impiantate sulla mucosa dei bronchi infiammati hanno di già incominciato a fabbricare quel loro umore gialliccio, appiccaticcio e vischioso, quel catarro che appunto la poligala aiuterà, ma solo allora, a rimuovere e cacciare.

Essendo, così, la poligala il toccasana soltanto negli ultimi stadi della bronchite acuta e nei catarrhi cronici dei bronchi (sì frequenti nei vecchi) se vorrai sollevare il tuo influenzato dal tormento della tosse, dovrai applicargli, nei primi giorni, calde polentine di linosa alternativamente sul petto e sulle spalle; e tosto che, per gli impacchi umidi e caldi, la tosse comincerà a farsi

grassa... compera dall'erboraro radice di poligala americana; tagliuzzala; pesane gr. 3 (se il malato è un bimbo); 5-6 (se egli è adulto); mettila in una scodella; versa sopra 100 gr. d'acqua bollente; addolcisci con miele; copri; lascia a macero 20 minuti; cola; e porgi l'infuso a cucchiariate, durante la giornata.

Se poi, ligio al continuo e generale predicare, tu non volessi ricorrere alla poligala americana, ma bensì all'altra, alla meno valida ma... *nostrana*, tu puoi sempre trovare, come t'ho detto, poligala amara in tutti i nostri prati umidi e montani; puoi individuar la pianta dalle foglie che sono ovali e bislunghe le inferiori, lineari le superiori, e dai fiori che sono rosei od azzurri, pendenti, disposti in lunghe spighe e con breve peduncolo ricurvo; ma però – per avere dalla poligala nostrana lo stesso vantaggio che ti darebbe la sua sorella americana – ti sarebbe necessario pesare 50 gr. della radice contusa; farla bollire e ribollire con 250 gr. di acqua; colare; addolcir con miele; e porgere il tuo nostrano decotto a sorseggiare durante la giornata.

* *

Se dunque, per l'avvenire, in casa qualcuno anche non influenzato (e specie se vecchio) penosamente tossisce... ricorda le due poligale: la senega, molto attiva, ma americana; e la amara, meno valida, ma... *nostrana*!

PRIMULA (*Primula veris*)

(Marzo)

Quando, al sole di prima quaresima, vado ispezionando il mio possesso per constatare quale strage v'abbian fatta la nebbia e il gelo, sempre mi consolo allorchè vedo che in quella tale aiuola son già sbucati i nuovi getti delle mie primule!

Sembrano ansiose di darmi il saluto della vicina primavera le care pianticelle che ho colte, in un lontano giorno, sul declino di un colle soleggiato (e tremolava, in ciascuna d'esse, un mazzo di gialle stelle in cima ad un lungo stelo); che ho poi interrate in giro alla mia aiuola; e che da allora – incuranti del gelo e del soleone che induriscono la terra, – han sempre germogliato, e figliato, e ricantato ad ogni quaresima l'allegro loro canto: «Vedete? Siamo qui; e con noi è qui anche la stagione novella della quale siamo il simbolo e della quale portiamo il nome!».

Anche tu hai interrato primule nel tuo giardino? E anche tu ne hai già visto, in questi giorni, occhieggiare il giallo dei fiori tra il verde dei calici ancora socchiusi?

Ebbene; io ti voglio allora dire come in codeste pianticelle, che tu credi abbiano il solo pregio d'esser belle e d'esser «*le Primavere*», tu abbia sempre alla mano anche degli autentici medicinali che costano... un bel *niente*!

* *

In tempi assai lontani, i vecchi speciali usavano infatti ricorrere anche alla primula; ma poi... per il gran progredire della scienza farmaceutica... per l'ondata procellosa di preparati chimici che ha invaso tutto il mondo... per l'abbandono nel quale son cadute quasi tutte le nostre erbe... *anche* i pregi medicinali della primula vennero scordati, ed alla pianticella è stato riservato il solo compito di chiazzar di giallo boscaglie e colli allorchè l'inverno se ne è appena andato.

Ma poichè, compiuto un certo ciclo, tutto sempre risorge e ritorna, così l'umanità ora tende, con nostalgico rimpianto, a chieder di nuovo alle *vecchie* erbe quei *vecchi* rimedi ai quali ricorrevano i nostri *vecchi*.

Ed ecco, così, tornare ora in auge anche la primula; e persino apparire nuovissimi preparati a base della pianticella chiamata anche «erba di San Paolo» o «erba di San Pietro» e ch'era tanto usata dagli speciali da aver persino, oltre quello di «*primula veris*», anche il nome classico di «*primula officinalis*».

I suoi fiori, dal sapor dolciastro, hanno infatti virtù calmanti e antispasmodiche; e l'infuso che si ottiene versando un litro d'acqua bollente su gr. 10 di gialle corolle, vale molto spesso a calmare i nervi troppo irritati, ed a sedare lo spasimo che dà l'e-

micrania.

Le sue radici poi – che sono grosse, rossicce, scagliose; che vengono anche chiamate «radici di cucù» e che sono rizomi dai quali, a primavera, sbucano nuove radicole e nuovi germogli fiorenti, – rappresentano la



droga ricca, sopra ogni altra, di *saponine*.

Sono, le saponine, principî vegetali che abbondano nelle foglie, nella corteccia, nelle radici di certe piante (quali la saponaria, la poligala, la quillaya, la salsapariglia) e che, sciolti in acqua, la fanno tutta spumeggiante, e che misti ad oli o a liquidi oleosi, li... sciolgono, li trasformano in emulsioni stabili. È appunto per tale facoltà delle loro saponine che certe piante sono ottimi espettoranti, ossia validi medicamenti per ogni forma di bronchite cronica o di bronchite acuta nel suo ultimo stadio; quando cioè, in seguito all'infiammazione, la mucosa dei bronchi è già tutta ricoperta da quel denso e appiccaticcio catarro ch'è la costante, l'immancabile conseguenza di ogni stato infiammatorio. Allorchè, infatti, le saponine vengono trasportate, con il sangue, dallo stomaco ai bronchi infiammati, subito vi fluidificano e vi sciolgono quel denso catarro, rendendo così non solo la tosse meno secca e quindi meno fastidiosa, ma anche possibile e perfino assai facile l'espettorazione.

Ebbene; tutta la primula è ricca di saponine. Le sue foglie ne contengono, infatti, il 2 per cento; e i suoi rizomi (oltre a primaverina ed a primulaverina) persino il 10 per cento, cioè quanto la corteccia di quillaya e il doppio della radice di poligala.

Qualora, pertanto, abbisognasse in famiglia un espettorante (specie per il bimbo o per il nonno tossicosi) si potrebbe ricorrere alla *primula-medicina*; e mettere in infusione, dentro a gr. 100

d'acqua bollente, o 6 gr. di foglie, o 3 di rizoma; e porgere poi il fresco e ancora quasi vivo infuso al malato, perchè lo beva a sorsate durante la giornata, invece di ricorrere ad una quantità doppia di radice di poligala *senega*, cioè, di una pianta che non è nostra ma che vegeta soltanto nell'America del Nord.

Se, dunque – non essendo al par di me previdente – tu non avessi trapiantato primule nel tuo orto o nel tuo giardino... vanne in cerca nei prati o nelle boscaglie; e raccogliane ora, a primavera, cioè nella stagione più adatta, le radici novelle; e mondale dalla terra; e asciugale all'aria che il mite sole appena riscalda; e prima di riporle, pronte – per ogni evenienza – annusale per goderne così il profumo ch'è assai delicato, che lontanamente rammenta quello dell'anice, e che farà l'infuso persino gradito al gusto, mentre invece quello dell'americana poligala...

Ecco; ora sei un uomo avvisato; e uomo avvisato...

QUERCIA MARINA (*Fucus vesciculosus*)

Si può dire che, a questo mondo, quasi nessuno è pago di quale egli è.

Vedendosi, infatti, guardato sempre dal basso in alto, colui che è diventato, quanto una pertica, lungo e allampanato... «Mi fossi fermato (dice) 6 centimetri più basso!».

Sospira invece chi è rimasto piccoletto: «Potessi allungarmi, fosse pure di soli 5 centimetri ancor!».

Chi è tutto ossa e niente ciccia: «In grazia (prega), una medicina che mi faccia ingrassare un pochino!»; e chi è ben portante, grassottello e tondo...: «Quale cura (chiede) dovrei fare, per dimagrire?».

Così, per aver io detto un giorno che i semi dell'erba trigonella sono ottimi a mettere un po' di ciccia addosso... apriti cielo! Giù un diluvio di lettere e di preghiere «Se la terra ci dà la pianta che ingrassa, ci darà pure quella che dimagra! Di' dunque, e tosto, quale essa sia, chè se abbondano al mondo i *magri*, più ancora abbondiamo noi che siamo i *grassi*!...».

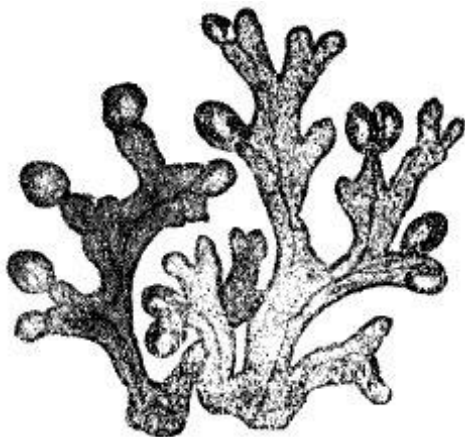
* *

Ebbene; la pianta che dimagra c'è; e si chiama *quercia*.

Non è, però, nè una *vera* quercia, nè una vera pianta. Essa non ha, infatti, radici che si sprofondino nella terra; non ha un forte tronco che possa, impavido, sfidare ogni bufera; e non tende al cielo e al sole le sue verdi fronde fra le quali, cinguettando, saltellino gli uccelletti, e stridendo si appiattino le cicale nell'afa dell'agosto.

Essa è invece un'alga; ed è bruno-verdastra; ed è molle e mucillagginosa

quand'è appena colta; e diventa dura seccandosi all'aria; e vive a ciuffi abbarbicata alle rocce sulle quali, spinte dalle furie dei



venti, si sbattono le onde del Mare del Nord; ed ha fronde (ed ha, devo dire, *talli*) che si allungano, si agitano, si dibattono fra la bianca e salsa spuma, nella quale si infrangono quelle onde che ben di rado conoscono la calma della bonaccia; e il suo nome volgare è quello di «*Quercia marina*», forse perchè l'aspetto dei suoi talli (cioè dei suoi rami appiattiti) ricorda quello delle foglie di quercia; e il suo nome classico è quello di «*Fucus vesiculosus*»

perchè i suoi talli sono tutti cosparsi di vescichette rigonfie d'aria e che hanno il compito di farli galleggiare.

* *

Ecco la pianta-alga che io oggi vi presento, o fanciulle grassottelle che tanto insistete nel volere ad ogni costo dimagrire. Vecchia, si dice ne sia la fama; innocuo, se ne garantisce l'uso; evidente palpabile e sicuro, se ne proclama anche l'effetto!

Tanto *evidente* e palpabile è tale effetto, che durante la cura ognuno vede più e più funzionare i suoi organi emuntori (cioè le ghiandole sudorifere ed i reni); e anche vede farsi grasso il suo sudore; e perfino, spesse volte, vede galleggiare alla superficie del secreto dei suoi reni – quando sia raccolto in un vaso – delle piccole, rotonde, gocce di grasso. Tanto *sicuro* ne è l'effetto, che la bilancia (quella che mai illude e mai inganna) dice quasi sempre (dopo mesi e mesi di costante cura) che il peso del corpo è diminuito di qualche chilo; e che è diminuito persino se non si è ricorso anche all'aiuto di una dieta speciale e rigorosa.

Tanto *innocuo* ne è l'uso che durante la cura non scema mai l'appetito; non si altera mai il complicato lavoro del digerire; e non si abbattano mai, nel loro aspetto, anzi migliorano, non solo i grassi, ma persino gli obesi.

* *

Se poi, essendo in eccesso grassottello, tu volessi anche sapere quale sia quel tal *perchè* che fa dell'*alga fucus* un naturale prodotto dimagrante..., ricorda che l'alga nasce e vive nel mare; che nel mare abbonda sempre iodio; che quasi tutte le alghe marine sono così più o meno impregnate d'iodio; che l'iodio, attivando il nostro ricambio organico, è un attivo distruggitore di grasso; che l'iodio viene assimilato da noi con la più grande facilità allorchè si trova in combinazione organica (allorchè si trova, cioè, in organismo che, qual'è l'alga, stia vivendo); che l'iodio si trova nell'*alga fucus* in una certa combinazione organica ch'è anche assai affine a quella della iodotirina (cioè alla combinazione organica nella quale l'iodio si trova nella nostra ghiandola tiroide); e che si è infine accertato come il *fucus* debba avere, in sè, anche una sua specialissima e recondita facoltà dimagrante, se si sono trovati efficaci persino dei *fucus* che non contenevano affatto iodio.

Ecco, dunque, perchè il *fucus* può sostituire l'iodio e gli estratti di ghiandola tiroide per espellere l'eccesso di grasso dal corpo; ed ecco *perchè* si ricorre sempre al *fucus* per preparare quelle specialità dimagranti che si vendono poi, a sì caro prezzo, nelle farmacie.

* *

Infine; a chi, allarmato del suo naturale grasso, volesse sapere come la cura col *fucus* debba venire fatta, dico: «Convien prendere, ogni giorno, e in 4 volte, da gr. 0,50 a gr. 1 di estratto fluido di quercia marina».

Se il sapore troppo disgustasse, consiglio: «Convien prendere 3 cucchiaini al giorno della pozione dimagrante, che soltanto il farmacista potrà preparare unendo a gr. 20 di estratto di *fucus*, 10 di estratto di frangula, 15 di alcole, 15 di glicerina e 120 di sciroppo di lampone».

Se invece si volessero pillole, perchè insapori, dico: «Convien, in questo caso, farne preparare tante dal farmacista, e che in ognuna d'esse siano mezzo grammo di potassio solfato, mezzo di estratto secco di frangula, e centigr. 10 di estratto molle, acquoso, di *fucus*». E anche aggiungo: «di tali pillole convien prenderne prima di *ciascuno* dei 3 pasti giornalieri, 1 il primo giorno, 2 il secondo, 3 il terzo, 2 il quarto, 1 il quinto e poi ancora 2 il sesto, e... così via...

Ecco, o grassi, qual'è la *pianta* che ci dona il mare e che vale per dimagrire. Provatene la cura; ma se a nulla anche questa vi valesse... allora dico:

«Oltre ingoiare *fucus*, vi conviene molto, molto, molto camminare; vendere la carrozza (se aveste la fortuna di possederla) e scordar perfino che per la città corrono i tranvai; perdere la chiave del comodissimo ascensore anche se le scale fossero tante,

e lunghe, e faticose; non poltrire in letto sera e mattina, ma farvi nottambuli e soprattutto assai mattinieri; non vedere le poltrone ed i comodi sofà che ci sono in casa, anzi – a scanso di tentazioni – relegarli in soffitta; fare possibilmente ogni mattina (o almeno assai spesso) un bagno caldo che tolga un po' della sua abbondante acqua al vostro grasso; subito dopo una doccia fredda che aumenti la dispersione del vostro calore; e poscia un po' di ginnastica da camera, ma poca perchè non dovrete affaticarvi».

E se nemmeno *fucus*, moto e ginnastica...? «Dovete, allora, attenervi anche alla dieta ch'è adatta ai grassi: abolire, cioè, ogni minestra (sia in brodo che asciutta); ridurre ad un decimo il vostro pane quotidiano; lasciare al pasticciere i suoi dolciumi, al salumiere i suoi sapidi salumi ed alla cuoca i suoi intingoli grassi; e nutrirvi in prevalenza con fettone di carne rossa, magra, leggermente arrostita sulle brage; con uova sode; con piattoni di insalate crude o cotte e condite con pochissimo olio e moltissimo succo di limone; e con abbondante frutta acida, non mai zuccherina. Dovrete anche ridurre ai minimi termini il vostro vino; abolire nel modo più assoluto l'ingrassante birra; e bere preferibilmente acqua diuretica e una volta la settimana un bicchierone d'acqua salina che, facendo più lavorare quella i vostri reni e questa il vostro intestino, varranno entrambe a togliere, ai vostri corpi grassi, un po' della loro troppo abbondante acqua».

E se nemmeno *fucus*, dieta e ginnastica tutti insieme?... Allora vorrei tutti così consolare: «Se, per il vostro grasso eccessivo, finora nulla è valso... tenetvelo in santa pace, e ricordate che la vita sa sempre offrire consolazioni e gioie anche a chi sia soverchiamente grasso!».

RABARBARO (*Rheum officinale*)

Chi ormai non conosce la pianta del rabarbaro che, da qualche decennio, si semina e coltiva in tante nostre ortaglie?

Quella, che non richiede nè speciali terreni di coltura, nè grandi cure, nè costosi concimi, nè abbondanti inaffiature; che tanto adorna, con l'eleganza dei suoi rigogliosi ciuffi, orti e giardini; che, con le sue larghe foglie palmate e frastagliate, offre una verdura dal gusto tanto affine a quello degli spinaci; e che, con i lunghissimi steli rosati delle sue foglie più esterne, dà un abbondante materiale per marmellate ottime, specie per chi le gradisce piuttosto asprette.

Ebbene; questa pianta, ora anche nostrana, è la figliola rachitica e miserella della forte, alta e robusta pianta asiatica del rabarbaro, di quella che ci dà la famosa «radice di rabarbaro», cioè quei pezzi di legno giallo, grossi quanto un pugno, spesso schiacciati e bucati nel mezzo quasi fossero ciambelle, non di rado traforati dai tarli, che tutti i droghieri vendono, e che da secoli e secoli tutti gli speciali usano per far decotti, tinture, vini, elisiri e polveri digestive.

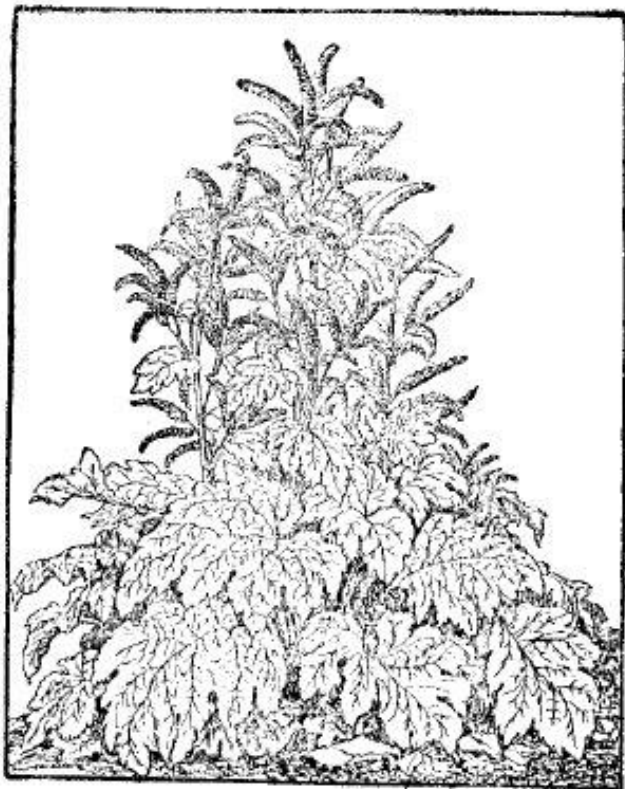
Da secoli e secoli usata, se il grande medico Dioscoride, in uno dei suoi 24 libroni, elencava i mirabili pregi del rheum, la gialla droga medicinale; se cioè fin da 1900 anni fa, si assicurava

che nessun'altra droga uguagliava il rheum nel risvegliare l'appetito, nell'aiutare a digerire, e soprattutto nel cacciar via dal corpo la gialla bile «*flavam bilem nihil aqua domat, praeter indicum rheum*» (nessuna acqua vince, cioè, la gialla bile, quanto il rheum che ci viene dall'India). Dall'india; ossia dalla lontana Asia, terra di barbari «*barbarum*»! Ecco, così, nel decorso dei secoli, al nome di «*Rheum*» aggiungersi spesso, sempre, l'aggettivo di «*barbarum*» e il nome di «*Rheum barbarum*» trasformarsi, infine, in quello volgare di rabarbaro.

Ebbene; da secoli e secoli tanto noti i pregi medicinali della gialla radice, eppure è soltanto da poco più di cento anni che si conosce a fondo anche la pianta che ce la porge.

Solo da poco più di cent'anni, giacchè laggiù, nell'India e nella Cina, si era talmente gelosi della pianta, e talmente si voleva serbare l'esclusiva... «privativa» della droga preziosa, che le grandi coltivazioni di rheum, nei vasti altipiani, erano sempre sorvegliate dalle più vigili scolte, quasi fossero state coltivazioni di gioielli; che nessun forestiero poteva ad esse avvicinarsi; che nessun seme veniva mai concesso; e che se qualcuno dei nostri mercanti e dei nostri naviganti, o a peso d'oro, o con preziose mercanzie, o in cambio di grandi imprese, o con inganni, o con sottili astuzie, riusciva ad avere semi di rheum, erano sempre, quelli così ottenuti, semi che, seminati, coltivati, germogliavano tutti in piante che non erano mai piante di rheum.

Fin a poco più di cent'anni fa, solo dalle lontane terre d'Oriente si potevano dunque avere le gialle radici medicinali che, infilate con una corda, e legate poscia insieme a corona (come noi usiamo fare con le castagne cotte al forno) ci venivano così recate da carovane di cammelli che, attraversati i



deserti della Persia e i monti del Caucaso, al loro giungere in Russia ne dovevano impinguare le casse dello Stato (spesso esauste) con il grosso scotto che veniva loro imposto quale prezzo di pedaggio.

Per secoli e secoli, ben misteriosa e costosa è stata dunque la droga dataci dalla pianta dei barbari!

Ma ecco che... or sono appunto poco più di cent'anni, laggiù, in un giardino europeo di Calcutta, da certi semi (che *finalmente* sono dunque autentici semi) germogliano piante che, *finalmente*, sono autentiche piante di rabarbaro; ecco, cioè, che l'arbusto misterioso di colpo diventa arbusto noto; che, esaminato in maturità, palesa essere di rizoma (cioè di tronco sotterraneo) i pezzi che si ritenevano invece di radice; ed ecco che la pianta del mistero, senza più dover esser recata solo da carovane, senza più dover pagare pedaggi russi, viene diffusa ovunque e liberamente e largamente coltivata non solo in Asia, ma anche in tante ortaglie nostrane.

* *

Anche tu hai seminato rabarbaro per averne foglie e piccioli? E rimirando le tue belle piante, pensi anche ai loro rizomi là, sotterra, e alle loro virtù medicinali?

Oh, rassegnati a non poter avere, dai tuoi rabarbari, che verdure e marmellate, chè solo in terra d'Asia, e solo fra l'aria d'Asia, e solo riscaldata dal sole d'Asia la pianta può radunare nel suo rizoma i suoi grandi pregi medicinali!

* *

Pregi grandi, ma però, non a tutti adatti.

Se, infatti, prendesse rabarbaro chi soffre di renella ossalica, peggiorerebbe il suo malanno, giacchè all'acido ossalico che si va producendo in eccesso nel suo corpo, si unirebbe allora anche l'acido ossalico che abbonda nel rabarbaro.

Se prendesse rabarbaro chi ha lenta la circolazione nelle sue vene superficiali, o chi soffre del dolorosissimo disturbo dovuto a ritardo nel circolar del sangue nelle vene dell'ultima parte dell'intestino, peggiorerebbe l'uno o l'altro suo malanno, perchè il rabarbaro rende congestionati i vasi sanguigni della periferia.

Se prendesse rabarbaro una mamma che stia porgendo il proprio latte al suo bambino, avrebbe la brutta sorpresa di vedere il bimbo, disgustato, rifiutare il suo dolce cibo, giacchè il rabarbaro ha il pregio d'essere assai ricco di principî amari; ma quei principî, giunti nell'intestino, assorbiti dai linfatici, riversati nel sangue, filtrati nel latte, lo renderebbero talmente amaro da non poter venire più accetto nemmeno quando, dopo pochi giorni, tutto quell'amaro fosse stato eliminato.

* *

Pregi grandi, se con ogni cura si è tenuta la pianta sempre celata, per poterne serbare, così, l'esclusiva proprietà; pregi grandi se si è tentato e fatto tanto pur di poterla conoscere e coltivare; pregi insomma, ben grandi se sempre si è ricorso, e se

tuttora si ricorre al rabarbaro per le sue provate doti medicinali di eupeptico, tonico e digestivo; di insuperabile collagogo; di valido purgativo, di blando lassativo e, nello stesso tempo, di ottimo stitico.

Eupeptico, tonico e digestivo perchè, a piccole dosi, stuzzica (come ogni altro amaro) l'appetito; perchè promuove ed eccita quei movimenti delle pareti dello stomaco che sono indispensabili ad ogni lesta e perfetta digestione; e perchè sempre vale a diminuire certe eccessive secrezioni di muco da parte delle ghiandole dello stomaco; ed a combattere certe fermentazioni intestinali da cibi ingeriti, cioè quelle non rare fermentazioni acide che sono sempre accompagnate da borborigmi, nausee, eruttazioni acide, e ventosità. Piccole dosi di rabarbaro saranno quindi sempre indicate per le anemiche e le clorotiche dispeptiche; per chi soffre di forme catarrali, anche croniche, dell'intestino e dello stomaco; e per chi non gode quell'indice di ottima salute, che è l'appetito.

Collagogo perchè attiva il fegato nel suo lavoro di secernere bile; ma lo attiva però indirettamente, in quanto che il rabarbaro agisce non sul fegato, ma bensì sull'intestino, nel quale determina energiche contrazioni, e di conseguenza energetiche aspirazioni sul coledoco (cioè sul piccolo canale per il quale la bile secreta dal fegato si riversa nell'intestino) sì che, per quelle aspirazioni, sarà anche attivato il versamento della bile nell'intestino, ed anche facilitata la rimozione, dal coledoco, di piccoli zaffi di muco

o di piccoli calcoli che, in esso incuneatisi, ostacolano alla bile la sua libera uscita. Il rabarbaro, così, è sempre stato il sommo medicamento di tutte le malattie del fegato accompagnate da scarsa secrezione di bile; di ogni iperemia del fegato dovuta a lenta e scarsa circolazione del sangue. «*Flavam bilem nihil aqua domat, praeter indicum rheum*», assicuravano, infatti, i nostri padri antichi.

Purgante valido perchè, somministrato in forti dosi, cioè di 1, di 2, e persino di 4 gr., induce l'intestino a vuotarsi con somma energia; ma però, senza quei dolori che quasi sempre accompagnano ogni... violenta liberazione.

Blando lassativo e, nello stesso tempo, *ottimo stitico* (e quindi regolatore generale dell'intestino in ogni suo anormale funzionare) giacchè vale tanto a trattenere un intestino che lavori troppo di frequente, quanto a scuotere un intestino che sia troppo tardo. Medicamento, quindi, ben adatto ai bambini, e specialmente a quelli rachitici e scrofolosi che hanno spesso l'appetito poco desto e l'intestino che più volte al giorno si vuota di materiali verdi, acidi e fetenti; adatto agli adulti che si lamentino spesso dello stesso disturbo; e persino anche adatto a grandi e piccini quando siano affetti da ostinata stitichezza.

* *

Ecco dunque perchè, da più di 2000 anni, il rabarbaro è stato sempre considerato quale medicamento sovrano; e se qualcuno

di voi volesse... così, alla casalinga, sperimentare i pregi della droga gialla e amara... comperi un pezzo del rizoma, ma però attenti ch'esso sia compatto e pesante, non spugnoso e leggero (chè sarebbe allora ben misero dei suoi principi attivi perchè sterato mentre la pianta vegetava); e che non sia tarlato; e che non presenti fori otturati con cera o con impasto di argilla e polvere di rabarbaro (fori certo scavati da un insetto, il *Sinodendrum pusillum* ch'è assai ghiotto d'amari).

Fatto l'acquisto, vorrebbe far su sè stesso la prova del famoso *Vino della Salute*? Di quello, cioè, che facilmente ridarebbe al suo stomaco il tono perduto, e che di certo gli gioverebbe tanto qualora egli si sentisse molto fiacco per la fiacca che ci lascia spesso addosso quell'influenza maledetta?

Allora, per avere il vecchio vino salutare (che un tempo mancava di rado nelle nostre case) egli deve mettere a macero in 100 gr. di marsala 8 gr. di quel rabarbaro che ha comperato e che avrà poi frantumato con un coltello; unire 2-3 gr. di corteccia d'arancia amara e (se li può trovare) anche 1 gr. di quei frutti di cardamomo che ci vengono dal Malabar e da Ceylon e che hanno doti eminentemente carminative e stimolanti.

Deve lasciar il tutto in infusione per 10 giorni; filtrare; e finalmente centellinarsi 4 volte al dì un bicchierino da liquore del vino così ottenuto, che troverà assai ricco d'aromi, e che non gli farà

certo mancare il desiderato effetto salutare. Non è stato infatti battezzato con il nome di «Vino della Salute?».

Egli vorrebbe invece preparare la *Tintura acquosa di rabarbaro*? Cioè un certo medicamento che basta tante volte a regolare l'intestino, sia quando corre, sia quando non corre affatto? Faccia allora bollire per pochi minuti, in 100 grammi d'acqua, 6 grammi di radice di rabarbaro sminuzzata e 2 di bicarbonato di sodio; lasci raffreddare; e del liquido bruno così ottenuto beva 1-2 cucchiaini 3 volte al giorno, qualora abbia la necessità di dover frenare l'intestino in un suo correre disordinato, oppure ne beva d'un fiato 30-40-50 gr. qualora sia spinto dall'urgenza di vuotare, e con una certa energia, il suo tardissimo intestino.

Più che di regolare l'intestino disordinato nel suo giornaliero lavorare, egli avrebbe forse vivo desiderio di far sparire dalla sua pelle, e soprattutto dal bianco dei suoi occhi, una certa colorazione che, a poco a poco, lo ha tutto ingiallito? E anche di far ritornare chiaro il secreto dei suoi reni (ora scuro quanto una sbrodaglia di caffè) e di inscurire il residuo del suo intestino (ora biancastro quanto il latte rappreso)? Vorrebbe insomma, togliersi d'addosso ogni traccia d'itterizia?

Ebbene; per rimuover il tappo di catarro che di certo ora imprigiona la sua bile dentro alla vescichetta destinata a raccogliarla di mano in mano che il fegato la *fabbrica*... per impedire che quella

bile prigioniera possa venire così assorbita dal sangue e col sangue distribuita a colorar la pelle; e col sangue filtrata attraverso i reni... per ridarle, insomma, libera ed ampia la strada per la quale, riversandosi nell'intestino, ne possa di nuovo colorare il contenuto... beva, durante la giornata, il vecchio *infuso di rabarbaro*. Quell'infuso che la moglie gli potrà preparare ogni mattina versando gr. 110 d'acqua bollente su 10 di radice contusa; lasciando a macero 20 minuti; colando; ed aggiungendo una presina di bicarbonato e un po' di zucchero. Per quell'infuso, che rimuoverà quel tappo, egli vedrà così rifarsi, di giorno in giorno, sempre più chiaro ciò che filtrano i suoi reni; sempre più scuro ciò che separa il suo intestino; e a poco a poco la sua pelle, ch'era tanto gialla, riprendere il colorito naturale.

Ma... il vecchio infuso è però molto amaro; e se egli disdegnasse ogni sapore ingrato al suo palato che è tanto delicato? Egli potrebbe allora farsi preparare dal farmacista le vecchie *presine di rabarbaro con magnesia*; o quelle di *rabarbaro con cremortartaro* e corteccia d'*arancia amara* e che, protette da un bianco velo d'ostia, lo preserverebbero così dal loro nauseabondo amaro.

Infine, egli ha un intestino costantemente tardo? E vorrebbe educarlo? Indurlo, con le buone, a compiere ogni giorno il suo dovere? Ma... indurlo senza bisogno di decotti amari o di grossi bocconi di polveri?

Vada allora in farmacia e chieda uno *sciroppo composto di rabarbaro* che... gli costerà molto e molto più del medicamento casalingo ma che, preparato da quei cuochi sapientoni che sanno essere spesso gli speciali, gli donerà – e senza che debba far bocacce – tutti i vantaggi del medicamento-educatore sovrano.

Talmente sovrano, che al nome classico della pianta «Rheum» anzichè l'aggettivo *barbarum* (dei barbari) meglio si adatterebbe quello di «*civilum*» (dei civilizzati) giacchè anche l'intestino tardo è uno dei tanti doni che ci ha portati Madama Civiltà.

RANUNCOLO SCELLERATO (*Ranunculus sceleratus*)

(Maggio)

Le specie dei ranuncoli sono...

Come? Non conosci i ranuncoli? Ma se ora in ogni prato, in ogni boscaglia, in ogni umidiccio margine di fossato, è tutto un giallo fiorire di queste pianticelle che spalancano al sol di maggio i loro cinque petali gialli e lucenti, e che hanno le foglie sì larghe, appiattite e profondamente frastagliate, da far pensare a tanti ranocchietti (ranuncoli) appiattiti fra l'erbe che circondano lo stagno!

Le specie di ranuncoli (stavo dunque dicendo) sono tante; e così simili l'una all'altra che si debbono aprire bene gli occhi per poterle distinguere fra loro; e tutte quante hanno pure il succo delle foglie, del fusto, delle radici, dotato della identica virtù medicinale.

In montagna comincia a fiorire a giugno il «*thora*», quello che è anche chiamato il «*velenoso*» e nel succo del quale i Galli intingevano le loro frecce per renderne mortali tutte le ferite; nei nostri prati di pianura a mille a mille sono ora in fiore gli «*acri*» (o piè di nibbio, o batracchio, cioè rana) e i «*bulbosi*» (o luppi, o ci-

polline di prato perchè hanno appunto un bulbo, cioè una piccola cipolla, per radice); specie se il prato è umidiccio, sono pure in fiore i «*flammula*» (o ranuncolo dei passerì); e presso le acque che scorrono lente, e nell'umidore delle paludi, e nelle gore stagnanti, se tu vedi ranuncoli fioriti con fiori di un giallo palliduccio, gira al largo: sono quelli, di certo, fiori di ranuncolo «*scellerato*».

* *

Erba appunto scellerata, questa. Certo l'erba che Sallustio e Virgilio chiamarono «*Sardoa*» cioè sarda, «*in Sardinia quaedam herba nascitur*» (in Sardegna nasce una cert'erba), che, a mangiarla, uccide facendo in modo tale contrar la bocca durante gli spasimi dell'agonia che il morituro pare persino che rida. E non si dice infatti anche ora «*riso sardonico*» di certo ridere molto... *ironico*?

Non i soli «*scellerati*», ma tutti i ranuncoli sono le erbe più urenti dei nostri prati; tanto urenti che un po' di succo fresco del «*bulbosus*» spedì all'altro mondo l'esperimentatore curioso che l'aveva bevuto; che alle pecore che brucano troppi ranuncoli si può trovare tutto il tubo digerente cosparso di macchie erisipelatose; e che, se ti prendesse vaghezza di ammazzar con erbe un animale anche grosso, basterà tu gli faccia tagli in croce sulla pelle e che, su quei tagli, tu applichi poi succo *fresco* di ranuncoli.



Fresco, perchè quando i ranuncoli, seccando, sono diventati fieno; o quando, bollendoli, se ne è fatto un decotto, ogni loro azione caustica allora svanisce assieme al loro principio acre ma volatile, sì che tu potresti impunemente mangiare, se così ti piacesse, e come s'usa in Dalmazia, un piatto di ranuncoli scellerati cotti a mo' degli spinaci.

* *

Il ranuncolo più urente, e quindi più efficace, è (lo dice il nome) lo «scellerato» (le piante, infatti, cresciute nell'umido e fra l'ombra sono sempre le più efficaci perchè

più ricche di succhi); un po' meno lo è l'«*acre*»; ancor meno il «*bulbosus*».

Per avere i loro succhi, si spremono le foglie e i gambi allo «scellerato» e all'«*acre*»; le radici al «*bulbosus*»; i fiori al «*flammula*»; e perchè tali succhi siano più validi si debbono spremere fra maggio ed agosto, giacchè a settembre essi sono sempre meno efficaci e ad ottobre, poi, sono assolutamente inerti. Le piante hanno cioè perduto – di mano in mano invecchiando con l'avanzar della stagione – quell'acredine, quel potere di arrossare, di infiammare, di richiamar sangue localmente, e anche di bruciare, di causticare per i quali si è sempre ricorso – e tuttora si ricorre – a questi verdi e vivi vescicanti dei prati!

* *

Nei tempi passati, infatti, si lamentava certuno per torpide piaghe che non volevano saperne di cicatrizzare? Per tigna inveterata? Per scabbia? Per forme callose? Per escrescenze? Persino per cancri della pelle?

Ebbene; ecco che, a curare quei malanni, «*si alia non proficiant*»; (se null'altro aveva giovato), gli speciali si affrettavano allora a ricorrere «*foliis ranunculi*», alle foglie dei ranuncoli; e a spremerne i succhi; e a consigliarne l'applicazione «*in situ*»; e ad assicurare che l'azione ne sarebbe stata non solo pronta e sicura, ma anche

scevro di pericoli giacchè – a differenza di quasi tutti gli altri rivulsivi – i succhi dei ranuncoli non irritano mai il rene e la vescica.

Ma... «attenti all'uso (però raccomandavano) ed occhi sempre ben aperti durante l'applicazione degli urenti succhi, giacchè questi, quali ce li porge la pianta appena spremuti, non si possono mai dosare, e quindi valutare al giusto, sì che anche il succo dei ranuncoli potrebbe a tradimento scavare una piaga profonda dov'era una superficiale; e provocare persino una cancrena dov'era un innocuo malanno».

* *

Anche ora, ho detto, si raccolgono ranuncoli; si spremono ranuncoli pestandoli in mortaio di sasso; si ricorre, insomma, ai ranuncoli-vescicanti (e specialmente allo scellerato); e se tu volessi sapere a *chi* e a *che* possano ora servire queste erbe...

Hai tu avuto un amico affetto da sciatica ostinata, e a nulla gli sono valsi fregagioni, massaggi, bagni, cure elettriche?

E un bel dì, egli ha deciso di ricorrere ad una di quelle donne che, senza esser dottore, curano malanni con le erbe, o ad una di quelle case di cura specializzate per le sciatiche? Dalla donna o dal professore autentico, venne così applicato, al tuo amico, un certo impiastro sul calcagno? E, per quell'impiastro, egli ha subito sentito la pelle prudere, pizzicare, dolore, scottare, bruciare;

ma, pur avendo il piede come su brage ardenti, ha resistito allo spasimo orrendo per ore intere? Ma quando, però, venne tolto finalmente l'impiastro..., quando, data la forbiciata di traverso alla grossa vescica che s'era formata in sito, se ne è andato tutto il siero che la rigonfiava... assieme al siero se n'è pure andato anche quel terribile dolore che tanto faceva spasimare il povero amico?

Ebbene; è certo che tanto la donna delle erbe, quanto il professore, avevano pestato nel mortaio radici di «*bulbosus*» e foglie e gambi di «*acre*» e specialmente di «*scelleratus*»; e che, raccolta in un panno la fresca e verde poltiglia, l'avevano applicata al calcagno del tuo amico.

Ora che t'ho palesato il mistero di certe cure segrete, e di certe guarigioni il più delle volte veramente miracolose (ma sempre, però, assai costose), non sognarti di voler far tu pure l'esperimento.

Ricorda che i succhi delle erbe non si possono mai ben dosare; che ad usarli occorre quel tale granellin di sale (cioè di esperienza); e che il ranuncolo «*scelleratus*», per far onore al suo nome, potrebbe diventar per te il più scellerato dei traditori.

RICINO E... (*Ricinus communis*)

La conosci la pianta del ricino? Ne hai interrato nel tuo orto uno dei semi? E ne hai vista poi germogliare e crescere la pianta, dalle larghe foglie palmate?

Pianta degna di ornare anche un giardino, è invero quella del ricino! Bianchi, piccoletti, riuniti a grappolo ne sono i fiori; e i semi... ne hai osservati i semi? Sono grossi quanto una grossa nocciola; riuniti a due o tre entro ad un riccio; e rivestiti da una buccia tenerella, lucida, di color grigio e tutta marezzata di un colore più scuro.

Sono proprio belli, questi semi! Ma... sta' attento, che non li colgano i ragazzi e che mai ne usino per i loro giochi. Se, trovandoli belli, li pensassero anche appetitosi... se, mordendoli, ne scoprissero anche il grato sapore... se insomma (tanto ghiotti e sventati sono sempre i ragazzi!) due o tre ne mangiassero...

Appartiene la pianta del ricino, del «*Ricinus communis*», alla grande famiglia delle Euforbiacee, e tutte le Euforbie elaborano o nei loro frutti, o nei loro semi, o nel bianco e lattiginoso umore delle loro foglie e del loro verde fusto, degli autentici veleni. Ebbene; l'euforbiacea pianta del ricino, tutto lo raccoglie il suo veleno, commisto all'olio, dentro ai semi. E non ha, questo veleno, al quale s'è dato il nome di *ricina*, non ha pregio medicamentoso

alcuno sull'intestino; non ha facoltà alcuna di scuoterne le pareti tarde, ma esso è ben prodigo, invece, di quei tali... *doni*, dei quali è prodigo ogni altro veleno!

Bene attento, dunque, che a settembre, giocando nell'ortaglia, i tuoi ragazzi non mangino semi della pianta che vi fa sì bella pompa delle sue foglie palmate! Bene attento, giacchè oltre all'azione dell'olio (che la polpa contiene in proporzione del 62% essi avrebbero allora anche a subire l'effetto del veleno-ricina! E quali effetti! Nausee; vomiti; frequenti ed abbondantissime emissioni di materie sanguinolenti; vertigini; convulsioni; collassi (che potrebbero far pensare persino al colera); e finanche nefriti emorragiche, tanto violenta è sempre l'azione della ricina sul rene! Rammenti infatti come in Francia, ai tempi della guerra, sia stata scoperta nei semi del ricino l'unica causa di certe terribili forme intestinali che andavano spesso inchiodando, in un letto d'ospedale, chi... chi preferiva l'ospedale al fronte?

* *

e il suo olio evacuant; e...

È spremendo i semi, che se ne estrae l'olio; ma, spremendoli a freddo e freschi, l'olio che se ne estrae è ben scarso di doti medicinali; è anzi un tale olio che i Cinesi, meno schizzinosi di noi Europei, usano su vasta scala persino quale «ottimo condimento» nelle loro cinesissime cucine. Spremendoli invece a

caldo, e non più freschi, si estrae da quei semi l'olio che rappresenta il *sovrano* fra tutti gli evacuanti!

Veramente sovrano?



Per l'*effetto* che reca, sovrano certamente; ma per il suo odore... ma per il suo sapore!...

Cerca e ricerca... prova e riprova... ognuno vuol suggerirti il suo modo di trangu-

giarlo, mascherandone alla perfezione il sapore e l'odore. E l'uno,

così, ti suggerisce, per mascherarlo, il brodo; l'altro la birra; questo il cognac o la menta; e quello l'alkermes od il limone; chi ti consiglia il mescerlo a succo di limone ed a bicarbonato per averne così una bibita spumeggiante; chi di distribuirlo, quasi fosse una polvere, in ostie o piccoli *cachets*; e chi, infine, te lo offre... in capsule di gelatina oppure in polvere! Ma...

Ma... «attento!» intervengo allora io a dirti. Bene attento! Se ti occorre uno qualunque dei tanti e tanti evacuanti, prendi pure quelli che ti gabbano per olio purissimo di ricino; ma se proprio ti occorre questo... soltanto questo... il *sovrano*... sappi che nelle capsule c'è spesso (perchè tu ne possa aver l'effetto) anche un po' di olio di croton, e che nelle polveri... in quelle ci può essere tutto, fuorchè l'olio sovrano!

Veramente sovrano, prima di tutto perchè esso è olio; e perchè si ricorre sempre agli oli quando non sono valsi, a smuovere un intestino, nè il camminare, nè la ginnastica, nè i massaggi, nè certe pratiche, nè una dieta speciale, nè (come alcuno suggerisce) il mangiare, e insieme il bere, ogni mattina un grosso pane gonfio di mollica e ben macerato in un bicchierone d'acqua fredda. Sono infatti sempre gli oli che, al loro giungere nell'intestino, staccano e disgregano ed emulsionano tutto ciò che, più rimanendovi, più si rassoda; e che ne rendono anche più facile il defluire, perchè tutta spianano e persino tutta lubrificano la lunga

e tortuosa strada che, per andarsene, i residui alimentari devono percorrere.

E fra tutti gli olî sovrani, s'erge – ancor più sovrano – quello di ricino o di Palma Christi.

Tanto sovrano che gli antichissimi farmacologi indiani lo chiamavano «*la mano del Gandharva*» (la stessa mano, cioè, del sacro custode di tutte le preziose erbe medicamentose che vegetano nei boschi); che si reputava atto sacro quello di trangugiarlo; e che si considerava persin peccato ogni smorfia di disgusto nell'affrontarlo, dato che quell'olio era un preziosissimo dono dello stesso Brahma.

Tanto sovrano, che nei vecchi papiri egiziani si legge come con solo olio di ricino si medicassero allora le ferite agli schiavi che andavano sovrapponendo macigno a macigno per far sempre più alte le Piramidi, e come l'olio, impastato con farina di datteri, fosse l'unico rimedio per ogni malanno dello stomaco.

Tanto sovrano, che i vecchi Ebrei sempre lo usavano chiamandolo Ki Kaim e che il profeta Giona coltivava piante di ricino presso al suo padiglione; che Plinio insegnava, per averlo, di far bollire in acqua i semi pestati e di raccoglierne poscia l'olio che sull'acqua sarebbe galleggiato; e che ai tempi di Roma imperiale in ogni Foro veniva fatto un grandissimo commercio d'olio di ricino da tutti i *pharmacopoli circumforanei*, da tutti, cioè, gli speciali che avevan bottega nei pressi delle piazze.

Tanto rinomato e pregiato, insomma, in ogni tempo e presso ogni popolo, perchè, dopo 4, 3, 2 e persino dopo un'ora dalla sua somministrazione (se non venne sofisticato), esso dà sempre la prova ben palese della sua grande efficacia, e la dà dolcemente, senza provocare dolori.

Sovrano perchè non determina mai fatti congestivi nell'addome; perchè può venir quindi somministrato anche quando gli stessi organi dell'addome sono congesti ed infiammati; perchè il dottore lo può così tranquillamente consigliare anche in certe forme di peritonite, di nefrite, di cistite, di metrite, e financo in caso di ernia strozzata.

Esso passa infatti attraverso lo stomaco rimanendo intatto; ma appena giunto nell'intestino, trovandosi ivi a contatto del succo pancreatico, una parte dell'olio si scompone e mette in libertà l'*acido ricinoleico*; mentre il rimanente (quello che essendo in eccesso non è stato decomposto dal succo pancreatico) va a lubrificare tutta la superficie interna dell'intestino.

Ebbene; l'acido ricinoleico è il principio attivo dell'olio; e poichè esso agisce sulle fibre dell'intestino, eccitandone i movimenti peristaltici (eccitandone cioè le pareti a contrarsi), così l'olio di ricino è sempre stato e sempre sarà il più valido dei nostri purganti.

Ma adagio anche con il medicamento sovrano, giacchè in esso è sempre la ricina; e la ricina, in alcuni casi; invece di giovare può

realmente danneggiare; e non scordare che le dosi dell'olio sono, per i bimbi, di circa 2 gr. per ogni anno di età, e per gli adulti di gr. 20-30-50.

Ricorda pure che se qualcuno avesse necessità d'olio in massima dose, ma gli mancasse il coraggio d'affrontarlo, se ne possono mascherare assai bene aspetto, sapore ed odore sbattendo un tuorlo con un cucchiaino colmo di zucchero; unendo a poco a poco e sempre mescolando i 30-50 gr. di olio; e infine allungando con una tazzina di caffè forte, concentrato.

* *

...e lassativo; e...

Oltre che valido purgante, l'olio di ricino è anche un ottimo, un dolcissimo lassativo.

Tanto dolce lassativo, che molto spesso basta ricorrere ogni mattina anche ad un solo cucchiaino d'olio, per liberare un intestino infiammato dal catarro che ne rivesta tutte le pareti, e persino a farci tenere lontana una minaccia assai grave ed allarmante. Quando, infatti, un certo dolorino muto si fa sentire in basso e a destra del ventre (quel certo dolorino che fa subito pensare all'intestino cieco e all'appendice e che fa quindi venir la tremarella al solo dubbio che quei delicatissimi organi possano essere ingorgati ed infiammati), quel solo cucchiaino d'olio in-

goiato con costanza ogni mattina, vale quasi sempre a dolcemente svuotare, ed a blandamente ripulire, ogni più recondita sacca dell'intestino.

* *

...e cosmetico.

E ancora non ho finito, chè altro grande pregio ha quest'olio pur tanto fetente! Questo: talmente vale a conservar la chioma che fra le scatole delle ciprie, fra i vasetti dei cosmetici, fra le bottigliette dei costosissimi profumi e delle varie tinture che formano l'intima biblioteca delle nostre signore belle e degli elegantissimi zerbinotti, non dovrebbe mai mancare un boccettino di quello ch'è, per la chioma, il principe dei cosmetici, cioè un boccettino d'olio di ricino profumato con essenza di rosa o di violetta!

Esso, infatti, oltre tenere lievemente unto il pelo (e Madre Natura talmente ci vuole unti i capelli da circondar ciascuno, alla sua base, con ghiandole segreganti grasso) promuove anche un irritazione sulla pelle; un'irritazione che, sebbene leggera, varrà sempre ad attivare, nel loro lavoro, il bulbo dei peli.

Ecco, così, che l'olio sovrano non manca mai in ognuna delle varie *brillantine* e delle varie *pomate* con le quali si tenta, e a volte anche si riesce ad arrestare un precipitoso cader di capelli; e per-

sino – qualora, però, la loro caduta sia la conseguenza di un deperimento fisico, di una malattia esauriente, di una grave infezione, – persino... a farli rispuntare in abbondanza.

E se, per la tua chioma, volessi ricorrere alle doti cosmetiche dell'olio fetente, ma invece di rivolgerti al profumiere volessi fabbricar tu stesso, in casa, o brillantina, o lozione, o pomata... emulsione (cioè sbatti fortemente insieme fino a che nell'alcole i grassi saranno sospesi in minutissime goccioline) 60 grammi di olio di ricino, 50 di olio di oliva, e 60 di acqua di Colonia (o di Felsina); sciogli nell'emulsione 1 gr. di resorcina e 2 di acido salicilico, ed avrai così una lozione valida, oltre che a conservar la chioma, anche disinfettante; e se, infine, per riparare al danno che una malattia ti avesse recato alla chioma, volessi una pomata rigeneratrice, impasta, 2 gr. di tannino, 2 di idroclorato di chinino, 20 di tintura di cantaride e 20 di balsarno del Fioravanti (quello che preparano i farmacisti macerando nell'alcole 20 qualità di droghe eccitanti) con 20 gr. d'olio di ricino e con 20 di midollo di bue prima liquefatto al fuoco indi filtrato, ed avrai una pomata... una *pomata* della quale (purchè i capelli ti vadano cadendo *veramente* per debolezza organica) ti garantisco la grande efficacia!

* *

Vedi, dunque, quanti sono i pregi della pianta del ricino? T'adorna il giardino con il suo aspetto di... *quasi* palmizio; con l'olio

dei suoi semi freschi ti può esse utile... in cucina; con quello dei suoi semi ben stagionati, è per te il *sovrano* liberatore del tuo intestino ingombro; con lo stesso suo olio, a piccole dosi mattutine è il più blando lassativo, il migliore pulitore del tuo intestino infiammato; e spalmato sulla tua chioma sempre la lubrifica, sempre la conserva, e può farti persino evitare il pericolo che... sulla tua «cuticagna» s'apra un piazza!

Insomma; nè dentro l'armadietto dei medicinali, nè accanto allo specchio, non dovrebbe mai mancare, i ogni casa, l'*olio sovrano*!

ROSE (*Rosa gallica e centifolia*)

(Maggio)

Se un bimbetto avesse parecchi denti pronti a spuntare, e tanto dolorasse per le gengive gonfie ed infiammate...

Se un vecchio, se un malato grave, se un esaurito, o se un bambino necessitassero di un blando lassativo...

Se invece abbisognasse un altro di un ottimo astringente, atto a frenare l'intestino qualora con foga eccessiva andasse funzionando...

Se qualcuna avesse la pelle della faccia tanto delicata che per il freddo e l'aria con facilità tutta si «screpolasse», e specie sulle guance...

Se Tizio dolorasse per afte o per ulceri nella bocca, e Caio per gli occhi malati, e Sempronio per la gola troppo spesso irritata...

Se una tale avesse molto pallide le labbra e, per seguire le nuove mode, se le volesse arrossare ancor più del naturale, e con un cosmetico che sia innocuo e che possa esser fatto, all'economica, in casa; o se una tal'altra volesse invece fabbricarsi o l'«acqua di bellezza» o il «latte verginale» (che, *dicon*, faccian diventar più belle), oppure l'«olio di Macassar» (che fa più abbondanti e morbidi

i capelli) o l'«*unguento rosato*» (che mollifica la pelle), od una pozione atta a far sparire (*dicono*) il nero che non di rado cerchia gli occhi delle donne...

Converrebbe allora rammentare a tutti che maggio è il mese delle rose; che ogni rosa è sempre tanto soavemente profumata; che tale profumo le vien dato da una certa essenza che, in minime gocce, è disseminata nel tenue spessore dei suoi petali; che, infine, per tale essenza, per le sue sostanze astringenti, e per la sua quercetina, la rosa è sempre stata un preziosissimo fiore, non solo per la profumeria, ma anche per la farmacia.

Converrebbe pure suggerire di raccogliere, a maggio, i petali di quelle rose che sono molto rosse e che comunemente vengono chiamate «*rose galliche*» o «*rose dei farmacisti*»; di raccogliere anche i petali delle «*rose pallide*» o «*centofoglie*» che hanno il colore appena rosato e a toni delicati; di raccogliergli prima che i fiori siano del tutto sbocciati perchè i principi preziosi ne saranno allora più attivi; di stenderli, appena colti, sopra una stuoia; di lasciarli seccare in ambiente bene aerato; di stacciarli per farne cadere gli stami, i pistilli e le uova di insetti che vi potessero essere commisti; e di conservarli, infine, ancora così colorati e profumati in una scatola di legno.

in farmacia e...

Buona provvista, infatti, quella dei petali delle rose (e sia rosse, che lievemente rosate) anche per l'armadietto dei medicinali familiari.



Buona provvista quella delle rose rosse perchè — contenendo esse tanino astringente — riusciranno sempre astringenti i decotti e gli sciroppi che si preparano con i loro petali. Così, se avendo la gola irritata o tutta la bocca dolente per afte od ulcette, si volesse

fabbricare in casa un pozione ottima a calmare il dolore ed a

fugare il male... basterebbe versare gr. 250 d'acqua in bollore sopra gr. 10 di petali freschi o seccati di rose rosse; lasciare in macero per mezz'ora; passare (schiacciando) per un setaccio; unire gr. 50 di allume oppure di borato di sodio; aggiungere gr. 50 di miele rosato; e con tale casalinga e profumata pozione, fare o *colluttori* o *gargarismi*.

Se poi si volesse fabbricare in casa anche quel vecchio medicamento che è il miele rosato, sia per aggiungerlo all'infuso, sia per spalmarlo sulle gengive infiammate del piccolo bimbo durante una sua laboriosa dentizione, e calmarne così l'irritazione... basterebbe far bollire, in gr. 200 d'acqua, gr. 8 di petali di rose rosse; aggiungere poscia gr. 40 di miele; e far bollire fino a che, tanto evaporando l'acqua, rimarrà nel recipiente un liquore sciropposo e denso.

Se, infine, nel gran caldo dell'estate, si dovesse frenare un ventre che corra soverchiamente... si potrebbe ricorrere a un clistere d'infuso astringente di rose rosse, e preparar l'infuso versando gr. 300 di acqua bollente su gr. 10 di rose rosse e gr. 10 di radice di ratania; e lasciar lì, a macero, fino a che l'acqua sarà intiepidita.

Buona provvista anche quella delle rose pallide; ma... con i loro petali, si potrà preparare in casa soltanto lo sciroppo ch'è blandamente lassativo (e adatto quindi a vecchi, a bambini, ad ammalati) mentre invece gli speziali, che li distillano nei loro lambicchi, ne fanno un'acqua ch'è ottimo veicolo del solfato di zinco

quando lo si deve instillare negli occhi infiammati; e che in profumeria...

e in profumeria

Al solo accenno, io già vi immagino, o fanciulle, tutte desiose che io vi sveli alcuni di quei segreti che si chiamano «di bellezza», e che si strappano alla rosa, la regina d'ogni giardino, il profumato e regale emblema della gioventù e della bellezza.

È infatti alla rosa che l'umanità ha sempre chiesto e sempre chiede un po' della sua bellezza e del suo profumo per far, con essi, più belle le donne sue.

Con petali di rose pallide, sempre si sono così manipolate lozioni per far ancora più bianca la pelle bianca; con l'olio di rose commisto ad aceto e cera, sempre si è preparato, fin dai tempi di Galeno e tuttora si prepara, il famoso *Ceratum* per ammorbidir la guance; con le rose fiorite fra i maestosi templi di Pesto, le matrone romane usavano profumare le tiepide acque gorgoglianti nelle piscine di preziosi marmi per prolungar la gioventù delle loro carni; con le chiome incoronate di rose, le fanciulle di Roma partecipavano ai banchetti, perchè il soave profumo paresse emanato dai loro giovani corpi («*coronemus nos rosas antequam marcescant*»; coroniamoci di rose prima che marciscano); con le rose, Mesuè, il più celebre medico d'Arabia, insegnava fin dal V secolo della nostra èra a preparare ogni prezioso unguento; e in tutto

l'Oriente, con le più belle rose che vi sbocciano in libertà nei campi, sempre si sono ammanniti dolci zuccherini, si sono distillati profumi soavi, e fabbricati unguenti ricercati.

Nessuna meraviglia quindi, o fanciulle, se alla rosa tuttora si ricorra, per fabbricare quelle tali lozioni che vi dovrebbero fare ancor più belle, di quanto già non siate.

Se dunque, per i vostri visetti belli voleste aver sempre, ogni dì, pronta e alla mano quella famosa acqua di bellezza della quale v'ho fatto cenno... a gr. 500 di acqua e 250 d'acqua distillata di rose pallide, unite gr. 8 di balsamo del Tolù, gr. 4 di balsamo del Perù e gr. 4 di benzoino; e versando ogni mattina, nella catinella d'acqua con la quale vi apprestate a lavarvi, due soli cucchiaini di tale pozione mirabolante, in pochi dì (s'assicura) diventerete belle quanto Venere fu bella. Su di me, confesso, per diventare Adone, la prova io non l'ho fatta, nè posso quindi assicurarvi che l'effetto ne sia veramente certo; ma in un orecchio io però vi posso dire «Ogni cura, purchè sia fatta con convinta fede, dà un effetto... ch'è sempre sorprendente!».

Se, anche, la pelle tanto delicata dei vostri volti facilmente si screpolasse, a riparare il danno, ch'è spesso dato dal vento o dall'aria di montagna, gioverà sempre (e questo è certo) la *pomata di rosa*; quella che ognuna può fare sciogliendo a bagnomaria gr. 20 di cera bianca, alla quale, sempre mescolando sino ad ottenere

una bianca pomata, avrà a poco a poco aggiunto gr. 75 d'olio di mandorle e gr. 75 di acqua di rose.

Se poi, per la vostra bellezza, voleste voi stesse fabbricare l'«*acqua della principessa*» quella che dicono renda sì vellutata la pelle... vi basterà – per aver l'acqua portentosa – comperare gr. 150 d'acqua di rose (non possedendo voi lambicchi dovrete sempre ricorrere alla spezieria) e sciogliervi gr. 1 di sottonitrato di bismuto e 15 di talco veneto. E, per applicarla, dovrete ogni sera inzuppare 2 larghe compresse nella lozione; stenderle una di qua e una di là sulle guance; fasciare; e tenerle lì per la notte intiera. Grande il sacrificio; ma... che non fareste voi, o fanciulle, pur di apparir più belle agli occhi del vostro «amato bene»? E... e il sacrificio notturno almeno... varrà? Certo che varrà; giacchè gli ingredienti sono tutti efficaci a lisciar la pelle; se dunque la vostra non fosse liscia quanto la vorreste... con cuor sicuro sottoponetevi al sacrificio!

Se, invece, avendo la chioma del color del rame o dell'oro, anche la vostra pelle fosse tanto delicata; e se, al primo sole, s'andasse punteggiando di giallastre *efelidi* (o *lentiggini*) ecco la rosa pronta ad offrirvi ancora il suo grande aiuto. Potreste infatti, all'uopo, applicare al volto un certo liquido che voi non potrete, ma che potrà preparare il vostro farmacista, unendo a gr. 100 d'acqua di rose gr. 5 di acido acetico, gr. 2 di borace e centigr. 30

di sublimato; e se questo liquido non bastasse a fugare le macchioline scure dal vostro volto e dalle vostre braccia (che pur sarebbero candide quanto il latte) applicate allora, la notte, il *latte verginale* che voi stesse potreste fabbricare mescendo a gr. 965 di acqua di rose, 15 di tintura di benzoè e 20 di balsamo del Tolù; e sarà probabile (non però certo) che il... latte casalingo vi attenui il colore delle macchie.

Se voleste anche avere, o fanciulle care, per gli anni che verranno, la segreta ricetta di quel tale *unguento rosato* che dicono sappia conservare a lungo l'aspetto giovanile al volto e tener lontana ogni nefasta ruga... rammentatela allora, la ricetta dell'unguento portentoso, che è questa: lavate con acqua di rosa gr. 200 di grasso depurato; sciogliete al fuoco; aggiungete gr. 100 di petali di rose pallide tagliuzzati; riscaldete per pochi minuti la miscela; lasciate per due giorni riposare; rifondete al fuoco; unite altri gr. 100 di petali pure tagliuzzati; fate ancora riposare per due giornate; rifondete il tutto; passatelo, ancora caldo, per un panno; e lasciate raffreddare. Il famoso unguento rosato, così, sarà fatto!

Se persino voleste far rosse, e quindi più attraenti, le vostre labbruzzesche rosee con un cosmetico economico, casalingo, e dal quale non potreste avere danno alcuno (ma la sola possibilità di lasciare un'impronta rossa sopra un amato volto)... fondete a basso fuoco gr. 25 di cera bianca in gr. 50 d'olio di mandorle e,

mescolando, unite centigr. 25 di carminio, e dieci gocce di essenza di rose pallide. Pitturandovi poi con tal cosmetico... l'effetto sarà... (ve l'assicuro anch'io) *certamente certo*.

Se, infine, desideraste anche voi provare l'*olio di Macassar*, quello che rende la chioma morbida, folta e bella... quanto bella l'ebbe Berenice, fate aggiungere a mezzo litro d'olio di ricino, mezzo grammo di essenza di garofano, mezzo d'essenza di cannella e 15 centig. di essenza di rose; e ungete spesso la pelle della testa con la pozione dopo averla, però, ben bene sbattuta per emulsionare le essenze nell'olio. E se proprio proprio non voleste la bottiglia di olio di ricino fra quelle dei profumi che tenete sulla vostra... «toeletta», sostituite quello con altrettanto olio d'oliva; ma ricordate: l'olio fetente è il sovrano cosmetico per i capelli!

* *

Di tutte queste vecchie ricette, ricordate, o fanciulle, che l'effetto (ve l'ho già detto) non ve lo posso sempre assicurare.

Vi posso invece assicurare che una bellezza certa l'avete tutte quante: quella che vi è data dai vostri vent'anni e della quale vi conviene sempre appagarvi!

Se, però, usando i cosmetici dei quali vi ho dato le ricette, un effetto lo doveste veramente constatare.... allora non me dovrete

ringraziare, ma bensì le stesse rose; e ad esse anche sorridere così, come...

Come chi è nato al tempo del romanticismo, ancora e sempre sorride alle rose, sempre rammentando il primo bocciolo di una annata, sbocciato sul rosaio più soleggiato del suo piccolo giardino; e donato in un lontano... lontano... soleggiato giorno di San Marco)

RUSCO (*Ruscus aculeatus*)

(Dicembre)

Ho visto, in questi giorni, portati quassù, dai boschi, interi fasci di rusco con la loro bella guarnizione di palline rosse.

La conosci anche tu la pianticella di rusco, quella che i botanici han chiamata (perchè rustica e tutta aculei) «*Ruscus aculeatus*» e la gente dei campi «*brusco*», o «*pungitopo*», o «*mirto selvatico*», o «*lauro alessandrino*»?

È quella ch'è alta circa mezzo metro; che vegeta nei boschi, sui colli e fra le siepi; che rimane tutta di un verde cupo anche nel più crudo inverno; che ha... *foglie* coriacee, lanceolate, pungenti; e frutti quali piccole bacche sferiche, quali palline rosso-scarlatte, che van così punteggiando con un po' d'allegria il bosco, quando ne stanno per cadere, ingiallite e morte, tutte le foglie.

Ne ho visti fasci radunati sul mercato, insieme ai tralci d'edera ed ai piccoli tronchi dei pini e degli abeti; chè anche con ramoscelli di rusco, ancora carichi delle loro bacche rosse, la gente suole preparare ed ornare i suoi Presepi, quando si approssima il giorno della grande festa.

Quale pianta strana è mai codesta!

Ti ho parlato delle sue... *foglie*? Ti ho anche detto che sono dure, lanceolate e pungenti?

Ebbene: non sono le *foglie*, quelle che di foglie hanno tutto l'aspetto, ma sono i rami; sono i rami schiacciati, i rami appiattiti della pianta, mentre le foglie... guardale sono quelle piccole piccole, quelle che meglio tu vedi con la lente, qui, nel mezzo d'ogni appiattito ramo e che, da marzo ad aprile, dan ricetto, nelle loro ascelle, a fiori minuti e bianchi che, a maggio, son già piccole palline verdi e sode; ma poi, ad agosto, ed ancor più a settembre, palline grosse, molli e del più bel rosso.

Sappi dunque che anche la pianta di rusco...

* *

Oh, ben lo vedo il tuo sorriso ironico e anche sento che nel tuo cuore tu mormori sommesso: «Costui per ogni malanno, ha varie piante, pronte a curarlo».

Ebbene: tu sei nel vero; chè proprio nelle erbe è la inesauribile fonte d'ogni «rimedio» e così anche la pianticella della quale oggi ti parlo ha le sue proprie virtù medicinali; virtù ch'eran note persino nei tempi antichi, ma che, anche oggi, fanno annoverare il rusco fra le piante nostrane eminentemente medicinali.

Se, a settembre, nel bosco, tu avessi strappato dalla terra alcuni duri rizomi di rusco, cioè alcune di quelle che paiono grosse radici, ma che sono invece rami che si sprofondano sotterra, lun-



ghi circa 7 cm. e grossi circa 7 mm.; se ne avessi scelti i più compatti e pesanti; e li avessi seccati al sole o in una stufa, avresti

sentito, annusandoli, che odorano quasi come la terebentina; e, assaggiandoli, che hanno un loro sapore dapprima dolce e che poi diventa acre, amaro.

Se poi quei rizomi, una volta seccati, tu li avessi tagliati a pezzi, e se infine tu li avessi riposti, avresti avuto, per te e per la famiglia, un ottimo medicamento che ti sarebbe costato la sola fatica di raccattarlo e del quale, per le sue doti di aperitivo e di diuretico, ti saresti, più e più volte, rallegrato; e rallegrato specialmente tu, che vivi lontano dal paese, e ancor più dalla città, e che per giungere ad una spezieria devi tanto camminare!

Ebbene; se nell'avvenire raccoglierai radici di rusco, rammenta che qualora la tua figliola anemica o clorotica o linfatica avesse perso l'appetito, o qualora si lamentasse di mensili ritardi, le potrebbe giovare un bicchierino da liquore, sorseggiato prima d'ogni pasto, di *«vino di rusco»*. E se tu stesso volessi prepararlo, il vino aperitivo e... scuotitore, ti basterebbe tener a macero per 10 giorni, in un litro di vino bianco, gr. 100 di radice di rusco per aver pronto il medicamento familiare ma, in certi casi, veramente efficace.

Rammenta pure che, cogliendo a primavera i primi getti della pianta (quelli che sbucano fra il muschio e che ricordano, nel loro aspetto, gli asparagi) e mangiandoli lessati, senza badare al loro sapore un poco amaro, vedresti tosto più e più lavorare i tuoi reni; e anche sciogliersi la tua renella; e persino sparire quella

sabbietta rossa che tanto ti impensierisce e preoccupa quando, la mattina, la vedi arrossare il fondo di quel vaso che si suol riporre lungi dagli sguardi!

Rammenta, infine, che, in ogni evenienza familiare di itterizia, di malanni alle vie dei reni e della vescica, e persino di idropisia, sempre gioverebbe bere, in due giorni, o l'infuso che si ottiene versando un litro d'acqua bollente su gr. 20 di radice di rusco messi in una scodella, coprendo, lasciando a macero per 10 minuti, indi colando; oppure il decotto che si fa bollendo gr. 10 di radice tagliuzzata in un litro d'acqua, e lasciando pure a macero per 5-6 minuti.

* *

Se poi tu volessi sapere il come e il perchè così agisca la pianta, ti dirò che in essa, oltre certi olî essenziali amari, ed oltre una resina che le dà quell'odore caratteristico di terebentina del quale t'ho accennato, abbondano anche i sali di potassio e di calcio, cioè sali che hanno una loro spiccata azione sui reni perchè li eccitano a più lavorare, favorendo così la diuresi; e che quei sali (cercati nell'umidore del terreno nel quale stanno disciolti, e succhiati con le sue radichette) il rusco ce li porge già elaborati dalle sue linfe, già resi quindi... quasi organici, e per ciò molto più facilmente assimilabili, dai nostri corpi, degli stessi sali che non siano passati attraverso il corpo di un altro essere vivente.

E infatti, per questi suoi sali che la fanno un diuretico posente, quella del rusco era appunto una delle radici che adoperavano gli speziali dei tempi passati per fabbricare quel loro famoso *Sciroppo delle 5 radici* al quale tanto si ricorreva per diminuire l'idropisia e per «rompere le pietre formatesi nella vescica»; cioè quello sciroppo che aveva per componenti, oltre alla radice del rusco, quelle dell'asparago, del finocchio, del sedano e del prezemolo.

* *

La pianta rusco, infine, ha pure un pregio casalingo, questo: I topi invadono la tua dispensa; e assaggiano; e rosicchiano con i loro dentini aguzzi la tua bella forma di parmigiano ch'è lì riposta, nell'attesa d'invecchiare? S'arrampicano fin su, a mangiare il tuo lardo; a divorare i tuoi salami che tieni appesi con ganci al soffitto? Ebbene; tu copri, allora, con rami di rusco le tue preziose mercanzie, e le punte acuminate faranno loro buona guardia; te l'assicuro!

Il rusco non si chiama, infatti, anche «*pungitopo*»?

RUTA (*Ruta graveolens*)

Soltanto chi, al par di me, è un «*ortolano nato*», può comprendere il dolore che m'ha stretto il cuore quando ho dovuto decidermi a strapparla, la mia pianta di ruta, ormai irreparabilmente scheletrita!

Ed erano anni ch'essa spiccava, col glauco pallore delle foglie frastagliate, sul verde cupo delle pianticelle vicine; che, a luglio, sempre si copriva dei suoi fiori piccoletti, gialli, e che quando sono sbocciati fan rammemorar croci in attesa dei loro crocefissi con le braccia spalancate; che, a settembre, sempre piegava i rami sotto il greve peso delle sue verdi capsule ricolme di semi maturi; che ogni dì, quando le passavo da presso, sempre mi chiamava con il suo acre odore, mentre al suo richiamo sempre io rispondevo con il mio mormorare: «Ti saluto, o pianticella della magia, e mio buon talismano contro ogni malattia!».

* *

Lo sai che erba magica è infatti la ruta e che fin dai tempi antichi, fin da quando l'umanità ha cominciato a ricorrere alle piante per curare i propri mali, le foglie della ruta non hanno mai mancato di portare in ogni pozione, impiastro, fumigazione, il loro piccolo pizzico di magia? Che per tutto l'Evo Medio (per le

tante e tante piccole croci dei suoi fiori) la ruta è stata ritenuta il potentissimo talismano contro le malattie da cause occulte, le diavolerie, le stregonerie, e i malefici d'ogni fatta? Che, anche oggi, è usanza campagnola depor fiori di ruta sulle tombe per allontanarne gli spiriti maligni; e conservare quali potentissimi talismani i ramoscelli staccati dalla ruta il giorno dell'Ascensa e portati poi in chiesa, ad esservi benedetti, nell'ora della messa? Che perfino in questi *modernissimi* tempi si tengono in certi paesi foglie di ruta addosso ai bimbi per tener da loro lontano, col malocchio, ogni malanno; e che nel dì delle nozze si mettono fiori di ruta in tasca agli sposi, quale talismano d'amore e concordia coniugali?

Lo sai che per secoli, secoli, e secoli, la ruta è stata considerata uno dei più vecchi rimedi familiari, una di quelle tradizionali medicine popolari che ispirano sempre, in tutti, una confidenza piena ed una fiducia ben sicura?

La ruta è, infatti, tutta vescichette rigonfie d'un olio essenziale e volatile, di un olio ch'è un idruro di rutile; e ch'è verdognolo, amaro e dall'odore assai forte e sgradito. E se a questo sgradito odore la pianta deve il suo nome classico di «*Ruta graveolens*», e se all'aspetto delle sue foglie e alla forma dei suoi fiori deve i suoi aggettivi di «*erba magica*» e di «*erba santa*», è alle virtù del suo olio essenziale che essa deve i suoi speciali pregi medicinali.

E tanto speciali sono stati sempre ritenuti tali pregi, che dai
empi d ippocrate in poi, l'erba veniva da ognuno, e sopra ogni



altra decantata;
che ad essa con
fiducia, si ricor-
reva per sanar
ferite; purificar
piaghe; guarir
morsi di ser-
penti ed annul-
lare l'effetto di
veleni; che se ne
beveva l'acqua
negli attacchi di
isterismo; che se
ne dava l'infuso
nel vino alle
donne fresche di
parto, nell'aceto

a chi era tocco nella mente, nell'olio a chi era affetto da vermi;
che se ne porgevano i decotti a chi era malato di petto, di fegato,
di ventre; che se ne facevano impiastri con polenta per i mali agli
occhi, con miele per quelli delle giunture, con olio rosato per
quelli della testa, e con fichi per l'idropisia.

La stessa nostra Scuola Salernitana decretava; «*Nobilis est ruta*» che nobile è la ruta «*quia lumina reddit acuta*» perchè rende più acuta la vista «*et recens oculos caligine purgat*» e perchè, se fresca, toglie ogni foschia dagli occhi. E lo stesso nostro grande Matthioli, agli altri già troppi pregi della ruta, aggiungeva anche quello di lenire la malinconia e di preservar sempre dalla peste chi la mangiava o cruda con l'insalata, o cotta nel brodo, e chi la beveva il mattino, a digiuno, col vino.

«Quale malattia, insomma (persino si diceva), quale potrebbe mai resistere ad una cura d'erba ruta?».

* *

Ahimè! Con gli anni, e al pari d'ogni altra *diva*, anche l'erba sacra e magica ha perso il suo grande fascino; diventata troppo vecchia, i suoi pregi eccessivi pare abbiano persa ogni loro efficacia; e alla ruta ormai si ricorre solo per stimolare l'intestino nelle coliche flatulente; per far lavande dentro alle narici, nella speranza di mitigar, così, il... *profumo* dato dall'ozena; ma soprattutto per profumare e rendere stomachica la grappa da centellinar dopo i pasti grassi, e per farne infusi atti a calmar le isteriche e rendere alle anemiche più facile e regolare il loro mensile funzionare.

Ad ottenere tale effetto (qualora nell'orto anche la vostra ruta non sia morta) cogliete ogni giorno 2 gr. di foglie fresche; fatene

infuso, lasciandole sommerse, per 20 minuti circa, in 2 tazze d'acqua bollente; colate; e porgetene a bere l'una il mattino l'altra la sera.

Qualora però... la vostra ruta non sia morta com'è morta la mia!

Oh, solo chi è «*ortolano nato*» può sapere il mio dolore nello strappare alla «verde famigliola» una figlia che pur avevo con tanto amor di cure cresciuta; ed anche solo chi ha la mia passione per i blandi medicamenti che ci porgono le piante può capire il mio dolore d'aver un orto privo della sua ruta!

Ma l'autunno non è lontano; e... chi me lo farà il dono d'un ramoscello nuovo da piantare là al posto che m'è rimasto vuoto nell'orto?

SALCERELLA (*Lytrum salicaria*)

(Agosto)

Conosci l'erba salcerella?

Quella che viene chiamata anche *salicaria*, e *verga rossa*, e *riparella* perchè vegeta sempre più rigogliosa quando il suo piccolo seme è caduto o sulla riva del fiume, o sul greto del torrente, o fra la soffice terra delle paludi cui l'acqua imbeve?

La conosci? È quella che i botanici classificano come appartenente alla famiglia delle Litracee e che hanno chiamata *Lytrum salicaria*, perchè i suoi fiori sono del color del sangue e «*litrum*» in greco suona coagulo di sangue.

Ma poichè, lo prevedo, tu non sei certamente un botanico molto erudito, così per farti meglio capire quale sia l'erba della quale sto parlando, ti dirò ch'essa è una pianticella perenne; che nell'Italia nostra vive ovunque, dall'Alpi al mare; che è alta da 6 a 10 decimetri; che ha glabro l'esile fusto; che ha le foglie senza gambi, sempre a due a due opposte ed abbinatè, ed ognuna con contorni non frastagliati, l'estremo appuntito e la base a forma di cuore. Ti dirò che ha piccoli fiori porporini, disposti a fascetti; che i fiori costituiscono una lunga spiga che fiorisce ora, in estate, e che fiorirà anche nel primo autunno; e che infine, per

frutto, ha una piccola bacca ovale, oblunga e con molti semi piccoli e gialli.

Hai dunque capito di quale erba io parlo? Laosci? La sai distinguere fra le cento e cento che ora, nel caldo dell'agosto, offrono i loro piccoli fiori, nel di, all'ardente bacio del sole e, nella notte, al refrigerante bagno della rugiada?

* *

Ebbene; se tuosci l'erba salcerella, sappi ch'essa era, un tempo, tenuta in grande pregio, e che nelle vecchie spezierie (ch'erano allora sempre piene di storte e di lambicchi) non mancava mai una certa scatola di legno con sopra scritto, fra svolazzi e ghirigori: «*Foliae salicariae*», foglie cioè della pianta salicaria.

E, a quei tempi lontani, se uno correva alla spezieria perchè, tossendo, gli si era riempita di sangue la bocca... se un altro, tenendosi le mani sul ventre, quasi a mitigarne il muto indolenzimento, invocava dal signor speziale il conforto di un calmante per il suo male... se un altro lo pregava porgergli un medicamento che fermasse alla moglie una emorragia... se una donna, entrando tutta affannata nella spezieria, chiedeva una medicina atta a frenare al suo bimbo l'intestino che non smetteva dal suo funzionare frequente ed abbondante... se qualcuno, infine, avendo nella caldura estiva mangiato troppe angurie, troppi meloni, troppi fichi, troppi frutti non ben maturi, e soffrendo così

per catarro dello stomaco e dell'intestino, invocava aiuto «al caro, al buon signor speziale»... questi apriva allora quella tale scatola; ne toglieva una manciata tra foglie e sommità fiorite; ne pesava 20 gr.; li metteva in una tazza di grosso vetro; versava sopra mezzo litro d'acqua bollente; lasciava per 20 minuti in infusione; colava la sua tisana per un panno; l'addolciva con miele; e, porgendola, diceva agli uni:

«Bevete a sorsate, entro oggi, questo mio infuso; e vedrete: esso arresterà a te l'emorragia, a te la diarrea e ad entrambi calmerà il dolore».

E rassicurava il marito: «Eccoti la pozione che ti guarirà la moglie».

E alla donna diceva: «Porgi questo decotto al bimbo; fa' che lo beva tra oggi e domani; (lo berrà senza fare smorfie poichè è dolce al gusto)»; e con fare paterno anche ammoniva: «Meglio avresti fatto a sorvegliarlo il tuo figliolo! Sta' attenta che non ecceda più nel mangiar la frutta e ricorda che certe diarree, in *agosto*, neanche i miei decotti riescono *sempre* a frenarle!».

Le proprietà dell'erba salcerella sono infatti *astringenti* (e quindi antidiarroiche), *sedative* (e quindi atte a mitigare il dolore che sempre si accompagna ad ogni infiammazione) ed *emostatiche*, (ottime cioè a frenare le perdite di sangue).

* *

Tu vivi assai lungi dalla città, e in terra paludosa? Presso un torrente, un fiume, un lago?



Ti sarà ben facile, allora, coglier l'erba ch'è anche sempre nel suo pieno vigore allorchè – per il maturar dei ghiotti frutti che

sogliono *sciogliere* il ventre – è pure più frequente il bisogno di essa.

Ebbene; se a cagione dei dolci fichi o del moscatello rugiadoso, qualcuno in famiglia... tu raccatta l'erba, ora, nel pieno della sua efficacia; ed ammanniscine l'infuso così come...

Come l'ammanniva il buon speziale del tempo che fu!

* *

Tu vivi invece in paese montano? In terra arida? Presso la tua dimora non scroscia un torrente, non corre un fiume, non si stende un lago? Non trovi, dunque, l'erba salcerella; eppure – pressato dal bisogno – vorresti sperimentare le virtù del vecchio medicamento?

E tu va', allora, dal moderno farmacista; e se nella moderna farmacia (ora sono tutte senza storte e senza lambicchi) non c'è più la scatola di legno con dentro l'erba salcerella, c'è però un vaso di vetro colmo dell'estratto fluido dell'erba; e il farmacista ti dirà: «Quattro grammi al giorno di quest'estratto (uno solo al bimbo) valgono spesso a fermare un'emorragia e quasi sempre a frenare e calmare un intestino che nel caldo estivo, sferzato dalle tante frutta, abbia iniziato certe sue corse sfrenate ed abbondanti.

Se il tuo farmacista poi volesse essere *perfetto*, ti preparerebbe la pozione antidiarroica di *salcerella* mescendo insieme gr. 10 di

estratto fluido dell'erba, 5 di alcoolato di menta, 30 di sciroppo di diacodio e 120 d'acqua di menta. Dando poi un'occhiata, con un certo suo sorriso, alle costosissime *specialità* a base di salcerella, là, nella vetrina, e porgendoti la medicina confezionata alla maniera vecchia, ti direbbe:

«Ogni due ore, un cucchiaino a lei fino a che l'effetto non l'avrà ottenuto, ma... al suo bambino... non sorpassi mai la dose di un cucchiaino».

E tu potresti andartene allora pensando che i vecchi medicinali, quelli fatti con le erbe... quelli fallano quasi mai!

* *

Ricorda dunque: *«agosto – intestino in subbuglio – erba salcerella – calma ritornata!»*.

SALSAPARIGLIA (*Smilax aspera*)

(Primavera)

Quando, al primo tepido soffio della primavera, è di già sui peschi un roseo sorridere di fiori e sui rosai un rapido inturgidir di gemme, anche sulla nostra pelle è, non di rado, uno sbocciar di bitorzoletti rossi, od un luccicar di umori e di sudore grassi.

— Depurati il sangue che avrai *pesante* (consiglia allora, la prudente moglie).

— È lo sfogo *naturale* della primavera che in te si manifesta sulla pelle; depurati il sangue, e tutto passerà (rassicura il caro amico).

— È un'eliminazione, attraverso la tua pelle, di tutte le scorie, di tutti i prodotti tossici che, durante la lunga invernata, o hai introdotti in te, o si sono formati in te – e in quantità anormale – in seguito al tuo vivere, per tema della nebbia e della neve, troppo sedentario; e alla tua dieta, che sarà stata troppo ghiotta e grassa; e al tuo ricambio, che sarà stato troppo tardo. Depurati dunque il sangue, sì che reni, intestino e polmoni possano aiutare di più la tua pelle, nella sua provvidenziale eliminazione (così spiega *colui* che tanto sa).

Ed ecco, difatti, al giungere di primavera, depurarsi (ad ogni buon conto) spesso il sangue, persino chi ha la pelle intatta e sana; ecco, così, i giovani ricorrere all'amico iodio o ai suoi ioduri, e gli anzianotti, e quelli che son ligi alle familiari costumanze dei nonni e dei bisnonni... eccoli invece ricorrere ancora ai vecchi (e un tempo sì famosi) decotti depurativi che si fanno con la salsapariglia.

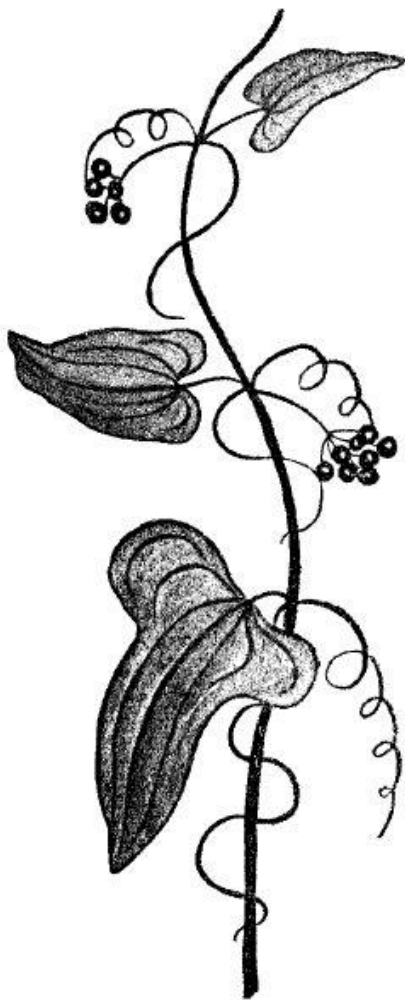
* *

È, la salsapariglia, una pianta della famiglia delle Liliacee, che vegeta anche nelle boscaglie nostrane delle zone mediterranee; ch'è alta un metro; che ha rami gracili e flessibili; foglie appuntite e chiazzate di bianco e di bruno e provviste, alla base del peduncolo, di un filiforme ricciolo verde; che fiorisce fra settembre e ottobre con fiorellini bianco-verdognoli riuniti a mazzetti; che fruttifica con piccole bacche rosse; e che Linneo, il grande naturalista, ha battezzata col nome di *Smilax aspera* da smila, forbici, perchè le sue foglie hanno orli taglienti, ed i suoi rami aculei pungenti.

Tutte le virtù medicinali, la salsapariglia le raduna nella radice; ma se tu, individuata nel bosco la pianta, volessi subito strapparla per depurarti, con la sua radice, il sangue intossicato... sappi che a rendere assai valida la pianta, non bastano nè la nostra terra, nè il nostro clima, e che facendo bollire in 1 litro d'acqua 50 gr.

della radice nostrana, e bevendo poi – fra il calduccio delle coltri – quel decotto caldo, ne avresti il solo beneficio di una sudata abbondante.

Quella, invece, che per accelerare il ricambio e, quindi, affrettare il rinnovarsi dei tessuti, rappresentava un tempo il rimedio unico della lue ed il primaverile e sovrano della gotta, del reumatismo e d'ogni forma ribelle della pelle; quella che, all'insaputa dei suoi dottori, ha guarito anche Carlo V; quella ch'era ritenuta un tale specifico della lue che persino si diceva: «Il Signor nostro ce l'ha creata apposta per guarirci dal terribile mal di Francia»; quella che anche oggi è ritenuta buon aiutante in certe forme luetiche, scrofolose, e della pelle; quella, insomma, che è veramente una salsapariglia efficace, dev'essere la miscela delle radici di varie salsapariglie tutte germogliate in varie località d'America (Messico, Perù, Giamaica); e fra



tutte la più valida è anzi quella che nasce nell'Ecuador sulle sponde del Guayaquil.

È, il Guayaquil, il fiume miracoloso dell'Ecuador; il fiume venerato al quale, nei tempi lontani e da centinaia e centinaia di leghe lontano, traevano le genti che – bagnatesi nelle sue onde sacre; e bevuto il decotto bollente fatto con le salsapariglie germogliate sulle sue sponde; e sudato, per quel decotto, quanto si potrebbe ora sudare nelle torride terme naturali di Pozzuoli – si sentivano poi «come ringiovanite e tutte purghe d'ogni recondito male».

Se anche tu, ora, che già ride primavera, volessi ricorrere alla salsapariglia per curarti di una lue tardiva; per eliminare mercurio o bismuto trattenuti nel tuo corpo; per rinnovare tessuti danneggiati dall'iodio (con troppa energia avrai certo ricorso, per curarti, ai metalli); per attivare il ricambio ch'è sì torpido in te, affetto da scrofola o da malattia debilitante della pelle... tagliuzza gr. 20 di salsapariglia americana; fanne decotto con un litro d'acqua; bevvelo a sorsate durante due mattinate – o durante 3-4 se, per la salsapariglia, i tuoi reni lavorassero in modo eccessivo – e, se vuoi depurarti per bene il sangue, continua la cura almeno per un mese.

Vorresti, invece, l'elisire *di primavera*? Il famosissimo elisire depurativo? Te lo potrà fare, quello, soltanto il tuo speziale unendo gr. 5 di estratti di salsapariglia e di mallo di noci; 4 di glicerina, 5

di tinture di vaniglia e di arancio, 25 di alcole, 55 di sciroppo, 90 di acqua e 2 di ioduro di potassio.

Ebbene; se – avuto l'elisire – tu ne berrai un bicchierino ogni mattina, è certo che la vecchia salsapariglia (la stessa dell'800, del '700 e persino del '600) depurerà il tuo sangue anche nel modernissimo '900.

SAMBUCO (*Sambucus nigra*)

(Giugno)

Nell'angolo più ombreggiato della tua ortaglia, fra gli arbusti che fan la siepe, ce n'è anche uno di sambuco?

Allora è certo che, in questi giorni, spiccheranno sul verde cupo del suo fogliame i bianchi e rotondi «corimbi» dei suoi minuti fiori.

* *

Ebbene; se anche tu godi tenere pronti, al bisogno, vecchi medicinali familiari (quelli che con le sue erbe e le sue piante sempre ci offre l'amica terra), cogli, ora ch'è giugno (e purchè non siano roridi di pioggia o di rugiada) i FIORI del tuo sambuco; seccali al sole; e riponili poscia in una scatola di cartone.

E se, nel corso dell'annata, un certo giorno essendo infreddato, tu avessi bisogno di una energica *sudata*; o se, cresciuti in famiglia, fosse *scarso il latte* che la novella mamma può porgere al bambino... versa gr. 200 d'acqua bollente su gr. 10 di fiori del tuo sambuco; lascia un po' a macero; sorseggia poscia (o fai sorseggiare alla cara moglie) a tazzettine, quell'infuso caldo; e vedrai

quanto, per il loro olio essenziale e per le loro resine e mucillagini, varranno quei profumati fiorellini a favorire a te il sudore, ed alla novella mamma la secrezione del suo latte.

Se poi tu sentissi che un tuo caro amico ha i piedi spasimanti per la *gotta*, e che qualcuno dolora e brucia per febbre d'*erisipela*, potresti allora, con carità cristiana, offrire ad entrambi una manciata dei tuoi fiori, e dire all'uno: «Falli bollire nell'acqua per un paio d'ore e con quel decotto caldo fatti poscia un lungo pediluvio». E all'altro: «Fanne un infuso; inzuppavi compresse; e applicale lì dove la tua pelle sarà più rossa e gonfia».

Ebbene; è certo che, per il dono e per il tuo ottimo consiglio, avresti da entrambi il più caloroso di tutti i «grazie».

Se infine un vecchio, un bimbo, un malato, avessero bisogno di un blando lassativo e se null'altro tu avessi alla mano, ricorda che i fiorellini del tuo sambuco hanno pure il pregio di saper pulire l'intestino; e che anche a tali fiori si ricorre infatti per preparare quelle tali tisane purgative alle quali si fa ricorso sempre con tanta fede perchè i nostri occhi ben vedono che non sono misteriosi intrugli, ma solamente un misto di certe foglie e di certi fiori quali ce li offre la Natura.

Ma non solamente per i suoi profumati fiorellini ha virtù medicinali il tuo sambuco, ma anche per le sue FOGLIE, e per i suoi piccoli frutti, e persino per la stessa scorza che ne riveste i rami.



E se tu volessi conoscere tutte queste altre virtù, per poter così esattamente valutare l'importanza «farmaceutica» del tuo arbusto, sappi che l'acuto dolore, dato dalle estreme vene dell'intestino diventate rigonfie ed arrossate, può venir calmato da un certo cataplasma applicato tre volte al giorno sulla parte, e fatto con 4 gr. di foglie fresche e tagliuzzate di sambuco, un pizzico di allume, e 20 gr. di unguento populeo, cioè dell'unguento che

tanto s'usava un tempo per il malanno, e che gli speciali preparavano con le gemme del pioppo (vedi).

In caso poi di scottature, si soleva (ai tempi dei bisnonni), e tuttora si suole nelle nostre campagne, – correre tosto a spiccare una manciata di foglie dal sambuco dell'orto; bollirle con poca acqua; ed applicarle poscia, tiepide, sulla parte, giacchè, essendo emollienti, veramente valgono a mitigare l'acuto dolore che desta sempre ogni bruciatura.

* *

La CORTECCIA poi del sambuco, ricca com'è di acidi tanico e valerianico, di pectina, di sali, di gomme e di zuccheri, è anche un ottimo *diuretico* a torto caduto ora in disuso, giacchè la sua azione è sempre costante e certa, nè mai danneggia il cuore o i reni.

Quindi, se non ami seguir soltanto le nuove mode (che sempre mutano, persino nei medicamenti) ricorda che è prudente e saggio, ad autunno, appena saranno cadute morte le foglie, staccare a lembi, dai più giovani rami del sambuco, la loro scorza (che da verde e liscia ch'era sarà diventata ruvida e grigia), toglierne l'epidermide; e...

Qualcuno della famiglia ha bisogno di un diuretico? Eccolo allora pronto, col solo bollire una manciata di quella scorza in un litro d'acqua.

Vorrebbe qualcun altro, affetto da *idropisia*, centellinarsi ogni giorno gr. 100 di vino di *sambuco* per diminuire così il liquido che si sarà andato a poco a poco raccogliendo nel suo ventre? Metti allora gr. 200 di scorza a macero per 48 ore in un litro di vino bianco, ed ecco già allestito il famoso e diuretico vino di sambuco dei nostri vecchi.

* *

Sappi, anche, che i piccoli FRUTTI del sambuco sono così ricchi di acidi malico, citrico e tartarico, che bollendone 20 gr. in 100 d'acqua, si prepara un ottimo e casalingo purgante; e che con il loro succo rosso-nerognolo, le donne di Roma usavano annerire le fluenti chiome allorchè cominciavano ad inargentare, e... con un effetto di certo meno lampante, ma però anche meno pericoloso di quello che possono dare certe tinture moderne che... conosco io!

Sappi pure che il MIDOLLO tolto dall'interno dei rami, e impregnato di nitrato di potassio, serve a confezionare leggeri vescicanti; e che persino il LEGNO DELLE RADICI è usato a fabbricare quei tali stetoscopi coi quali, noi medici, usiamo ascoltare i battiti del cuore.

Sappi, infine, che il sambuco entra persino nella cucina. Coi frutti maturi, i popoli nordici fanno minestre assai ghiotte per i loro palati; cuocendoli con mele e prugne affettate, fanno pure

squisite marmellate; e con i fiori tuffati in una certa bianca pastella e poi fritti nell'olio bollente, la mia nipotina ammannisce frittelle che... non vi so dire quanto siano squisite!

* *

Sono certo che ora, guardando il tuo sambuco in fiore, relegato nell'angolo più abbandonato dell'ortaglia, penserai: «Povero sambuco, tu che sei quasi una completa farmacia meritavi davvero, nell'orto, un posto più degno di questo!».

SENA (*Cassia acutifolia*)

È certo che tu ben conosci la sena; che spesso sarai andato dal farmacista a comperare un po' di quelle piccole foglie; che ne avrai poi messo a macero un buon pizzico nell'acqua calda; e che, bevendo quell'infuso casalingo, ti sarai infine ben pulito l'intestino!

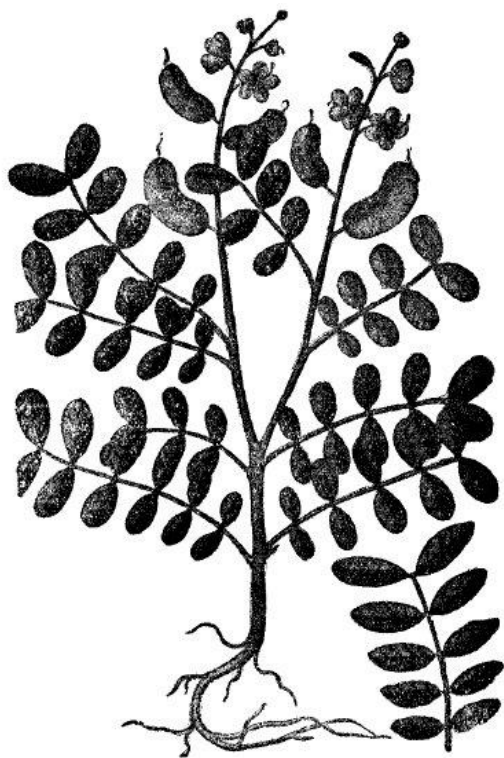
Ma è anche certo che, se qualcuno ti chiedesse di quale pianta siano quelle foglie, tu pronto risponderesti:

— Com'è naturale, esse sono le foglie della pianta che si chiama sena.

Ebbene, perchè nessuno (sapiente nella botanica farmaceutica) non abbia più a sorridere della tua ignoranza in questo campo, ricorda che quelle che ogni speziale vende col nome di sena sono le piccole foglie di un arbusto che però non si chiama sena, bensì cassia; che ha per nome classico quello di «*Cassia acutifolia*» e ch'è fratello (perchè della famiglia stessa) della «Cassia fistula», della pianta, cioè, che nel suo legume ci porge la famosa cassia in canna (pag. 56).

* *

Se poi, nel campo della sena, tu volessi ancor più approfondire, oltre che quella botanica, anche la tua scienza storica, ti dirò che tali foglie appuntite, lunghe due o tre centimetri e, quando sono seccate, di un colore verde chiaro, erano usate fin dai tempi antichi; e che nell'anno 1000 il sommo farmacologo Mesuè, nella sua divisione dei purganti in «*valenti*» e in «*clementi*», menziona la sena fra i più valenti.



Ti dirò che il nostro grande Matthioli, in quanto a sena, suggerisce di farne con camomilla l'infuso e con esso lavar la testa per «confortare» cervello, udito e vista; e che ti assicura come nulla valga, quanto questo fogliaceo medicamento, a calmar pruriti, a troncar lunghe febbri, a modificare cuore, fegato, polmoni, sentimenti e persino a sciogliere la malinconia, a conservare lunga la gioventù e a donare l'allegria.

Ti dirò, infine, che sul principiar del XVI secolo, quando purganti e salassi erano considerati le panacee universali, quando si salassava anche chi di sangue difettava, e si purgava anche chi di essere purgato non aveva bisogno alcuno, tanto si diffuse l'uso della sena che il Boileau si lamentava essere ogni morto «vuoto di sangue e ripieno di sena».

* *

Se ora, che sei ben dotto sui meriti un tempo attribuiti alla sena, volessi anche conoscere come essa agisca, sappi che i suoi principî attivi (fra i quali sono l'acido crisofanico e l'emodina) esercitando la loro azione solamente sulle fibre contrattili dell'intestino crasso, senza mai determinare abbondante secrezione liquida, fanno della sena un prezioso purgante catartico, cioè non violento; insomma, il lassativo ideale per chi abbia l'intestino crasso tardo a contrarsi.

Non sei pago ancora della tua scienza? Vorresti avere anche pronta la risposta per chi ti chiedesse quanta sena si debba mettere in infusione per pulire l'intestino? Rammenta allora che le dosi sono – a seconda dell'età e del bisogno – da 5 a 10 gr. di foglie in 150 gr. di acqua per gli adulti; e da 1 a 3 per i bambini; rammenta che la sena non si deve mai bollire per farne decotto, ma che si deve macerare nell'acqua calda e farne così l'infuso; che alla sena si può unire un pizzico di camomilla per evitare qualche doloretto che certe volte procura; e che per mascherare il sapore, si può ricorrere al famoso *caffè catartinato*, che si prepara mettendo in infusione, con 120 gr. di acqua bollente, gr. 10 di sena e 15 di buon caffè torrefatto e macinato; poscia colando; e, infine, inzuccherando.

Se poi tu volessi mostrarti, oltre che dotto farmacologo, anche pratico speciale casalingo, ricorda che, se a qualcuno della famiglia abbisognasse un blando evacuante, potresti allora ammannirgli il famoso *elettuario lenitivo* (quello tanto usato un tempo e ch'è ora *troppo* dimenticato); ammannirlo impastando, da provetto speziale, con 20 gr. di polpa di tamarindo e di cassia, 10 gr. di polvere di sena e 50 di sciroppo.

Se invece occorresse un energico pulitore dell'intestino, in pochi minuti potresti allora preparare un bicchierone di calda «*Pozione viennese*» mettendo in infusione, in 100 gr. d'acqua bollente,

6 di sena; colando; ed aggiungendo poi a quell'infuso caldo gr. 60 di manna e 15 di solfato di sodio.

* *

Se, infine, parlando con l'amico sui valore di questo o di quell'evacuante, volessi darti l'aria di saperla lunga assai, potresti anche dire:

— Ottimo purgante è la sena, perchè non provoca coliche e perchè la sua azione si prolunga, il più delle volte, per qualche giorno; ma, se occorresse un lavaggio purgativo, converrebbe allora ricordare che la sena, agendo solo sulle fibre dell'intestino crasso, non provocherà mai quella acquosa ma energica azione secretoria, quella cioè che non mancano mai di dare i sali amari e che riesce spesso sì benefica ai cardiaci ed agli uremici!

Potresti anche aggiungere all'amico:

— Non propinar mai sena alla moglie, quand'ella è prossima a farti padre; nè mai quand'ella porge latte al figlio; nè consigliar mai la sena a chi soffre di quel dolorosissimo malanno ch'è dovuto a vene ingrossate nell'ultima parte dell'intestino.

* *

Se, di tutta questa scienza botanica, storica, medica e farmacologica farai tesoro... è certo che, quando parlerai di sena,

ognuno rimarrà strabiliato ad ascoltarti e ti giudicherà, in quanto a sena, un grande scienziato!

SENAPE (*Brassica nigra*)

(Estate)

Una tosse insistente e secca? Anche qualche brivido freddo? Il termometro segna persino qualche lineetta? Presto a letto, allora. Si metta subito una palata di brace nello scaldino od acqua bollente in due bottiglie, e tu – con lo scialletto della moglie sulle spalle ed un berretto in testa – sotto, nel lettuccio caldo, a farvi una bella sudata.

Che c'è di riposto in casa? Tiglio, violette? Un bel pizzico, allora, in una scodella; vi si versi sopra un po' d'acqua bollente; si copra; si coli dopo cinque minuti; si addolcisca con un cucchiaino di sudorifero miele (in casa, un vasetto di miele non deve mai mancare); e tu, lì sotto, al caldo, centellinalo tutto, il buon infuso così caldo.

Intanto... c'è nell'armadio anche quel tal vaso che, pronto ad ogni evenienza, non dovrebbe mai mancare in ogni casa? Quello con un cartoccio di farina di lino, un cartoccino di farina di senape, ed un pacchetto di garza? C'è? Allora si versino in un tegamino quattro cucchiainate di farina di lino; si impastino con acqua abbondante; si ponga a fuoco; si mescoli; e tosto che molta

di quell'acqua sarà svaporata – tosto, cioè, che la vecchia e stravecchia polentina di linosa sarà fatta – la si versi tutta sulla garza distesa sopra un largo piatto; la si spanda in strato largo una spanna, lungo mezza, ed alto un dito; si rivolti la garza di qua e di là, di su e di giù, sì che la polentina non possa sfuggire; si rivolti l'impiastro; si attenda che si raffreddi alquanto; lo si accosti anzi alla guancia per misurarne così il calore (quante mamme hanno scottato il petto ai loro bimbi per aver trascurato tale saggio avvertimento!); e appena la guancia dirà: «Si può», giù un'abbondante spolverata di farina di senape sulla garza fumante; e si stenda la polentina senapata sul tuo petto... così...!

* *

È calda? Pizzica? Brucia? Benone! È quello che chiedevo al buon impiastro; anzi, perchè si serbi più a lungo caldo e pizzicante, gli si metta sopra il termoforo, con interposto un panno ripiegato. In casa non c'è termoforo? Allora una vescica di gomma od una bottiglia piena d'acqua calda (anzi assai calda), potranno ugualmente servire alla bisogna.

Un certo giorno ti ho elencati i pregi della vecchia polentina di linosa (pag. 141), e ti ho anche detto come dopo la grande guerra la stessa Accademia francese di medicina le abbia assegnato persino il titolo di «grande benemerita della salute pubblica»; ebbene ora, mentre tu quieto te ne stai lì sotto a soppor-



tare il caldo pizzicore, ti dirò che l'*impiastro rivulsivo* (perchè caldo e senapato) sta ora rendendo meno intensa la congestione dei tuoi bronchi, cioè l'accumulo di sangue che in essi sempre avviene all'inizio di ogni loro stato infiammatorio, ossia d'ogni bronchite.

La pelle che tanto ti pizzica e brucia sarà, infatti ormai tutta rossa per l'energico, repentino, violento dilatarsi (in seguito al calore ed

alla rivulsione) dei minimi vasi sanguigni che vi scorrono e nei quali, perchè dilatati, ora scorrerà maggior quantità di sangue; mentre invece per lo stimolo, da parte dell'empiastrò, sulle terminazioni nervose che si trovano nella pelle stessa, verranno contemporaneamente, e per riflesso, contratti, ristretti i vasi sanguigni profondi, e verrà quindi diminuito l'ingorgo sanguigno nei sottostanti bronchi.

Nulla vale infatti quanto un buon impiastrò rivulsivo (cioè senapato) per attenuare una infiammazione interna provocando una flussione periferica.

Ecco perchè non dovrebbe mai mancare senape in casa!

* *

Come? Cosa dici? Che tu non sai da dove ci venga la senape?

Ma sia questa che ora ti sta pizzicando il petto, sia quella che s'usa a confezionare le prelibate mostarde da mangiar col lesso, sono entrambe le farine che si ottengono frantumando, più o meno finemente, i minutissimi semi scuri, sagrinati, e ricoperti da un reticolato rossastro, della senape nera.

Ed è, quella della senape nera, una pianta che cresce spontanea nei luoghi incolti, ma che viene anche seminata e coltivata da chi, in autunno, quando tutta ingiallirà, ne tramuterà i semi in oro sonante; che cresce alta un metro; che ha foglie alterne, picciolate e profondamente dentate; che fiorisce da aprile a giugno

con fiorellini gialli; e che fruttifica con frutti quali minutissimi piselli o fagioli prolungati in un becco e che quando sono maturi – cioè fra agosto e settembre – spalancano le valve mostrando i piccoli semi appiccicati ad una tramezza sottilissima, trasparente e bianca.

Ti ho detto come chi coltiva senape guadagni oro parecchio; e ciò perchè, dei piccolissimi semi si fa gran ricerca per usi cucinari e medicinali.

È, infatti, con la finissima polvere di senape che si preparano quelle prelibate salse che, uguali alle nostre d'oggi, non mancavano mai nemmeno sui deschi dei nostri padri più antichi e che, oltre stuzzicare l'appetito, favoriscono la digestione di certi piatti grassi perchè attivano – con l'olio volatile che la farina mette in libertà – la circolazione del sangue nella mucosa dello stomaco e quindi il lavoro di tutte le piccole ghiandole digerenti che vi sono impiantate.

Ma se tu soffrissi di reni dovresti però ben guardarti dall'usar l'appetitosa e piccante senape perchè – durante la sua eliminazione e a cagione di quel suo olio potrebbero ancor più infiammarsi i tuoi reni malati.

Anzi... se tu t'avvedessi che un certo giorno il tuo figliolo, ormai giovanotto, cerca senape... se lo vedessi mangiar senape in abbondanza, e rinnovar anche la provvista sul suo piatto, e tendere persino a vuotarsi l'intiera salsiera... e se, alla tua paterna

osservazione, egli arrossisse ma nulla rispondesse... sarà probabile che un amico gli abbia confidato quanto la senape gli abbia valso – in certa occasione... – a sfoggiare in pieno la propria virilità, e che il tuo figliolo voglia così... su di sè... tentar la prova.

Ma tu – facendo mostra di nulla aver subodorato – tu digli: «La senape, introdotta in abbondanza, è per i reni un tal veleno irritante da provocar persino infrenabili, imponenti emorragie renali. Guardatene, ragazzo mio, se non vuoi compromettere la tua salute!».

* *

Ma i semi della senape, più che per usi cucinari, son ricercati per usi medicinali. E per quanti usi!

Ecco, così, con un solo pizzichino di senape in un catino d'acqua, pronto – in quattro e quattr'otto – un bagnino senapato atto a dar vita ad un bimbo che allora allora sia nato asfittico; o che nei primi giorni di sua vita sia talmente debole e denutrito da non aver forza bastante per poppare; o che sia ormai estenuato dalle continue perdite liquide dovute ad un grave «colera dei bambini».

Ecco, raccogliendo 200 gr. di senape in un sacchetto, immergendolo in acqua tiepida (più facilmente se ne separerà così l'olio essenziale) e versando questa in quella calda del bagno, pronto il *bagno senapato* per un adulto che sia colto da grave collasso; ecco

pure, in caso di emottisi, di coma, di attacco apoplettico, di congestione cerebrale, di reumatismo muscolare, di avvelenamento da narcotici, preparati alla svelta (versando 50 grammi di senape in una mastella d'acqua calda) un *maniluvio* od un *pediluvio senapati*; ecco anche, in tali casi... pronti in pochi minuti 2, 3, 4 impiastri senapati (da applicar su braccia e gambe) uguali a quello che tu tieni, ora, sul petto; ed ecco infine, sempre pronte ai bisogni, le famose *carte senapate*, quelle inventate dal Rigolot (e che sono rettangoli di carta, su un lato dei quali venne fissata polvere di senape) e che basta immergere in acqua tiepida ed applicar subito «in situ» perchè, sviluppandosi dalla senape l'olio volatile, l'impiaastro... cartaceo rechi il suo benefico effetto rivulsivo.

Ecco, anche, per un piccolo bimbo affetto da gravissima tosse convulsiva, e con respiro affannoso, e con cuore fiaccato per il gran faticare a cagione di quella terribile tosse, e con le piccole labbra ormai fattesi bluastre; oppure per un adulto già affetto, da 5-7 giorni, da grave polmonite, e mentre si sta in grande ansia attendendo il sopraggiungere della crisi... ecco il dottore (ma... solo il dottore!) consigliare spesso, nell'uno o nell'altro caso un *impacco umido e senapato* (versare in un catino d'acqua fredda un cucchiaino di senape; tuffarvi un tovagliolo; spremelo; avvolgerlo attorno al collo e al petto del malato; coprire prima con una salvietta asciutta, poscia con una coperta di lana; e lasciare –

sempre, però, sotto la continua sorveglianza del dottore – l'impacco «in situ» fino a che la pelle, tutta arrossendo, dirà che lì, alla superficie, è ormai un abbondante affluir di sangue).

Ecco persino, in caso di nevralgia – ma solo di nevralgia ostinata, ribelle, che nulla vale a domare o, almeno, a calmare – il dottore prescrivere spesso una certa unzione terribilmente bruciante – quella che, solo presentandogli la ricetta dottorale, lo speciale potrà preparare allungando gr. 5 di *olio essenziale di senape* con 10 di alcole e 10 d'olio di mandorle. – Ebbene; ecco che, pennellando due volte al dì la parte con la mistura bruciante e ricoprendo subito con guttaperca per evitare l'irritazione agli occhi che darebbe la senape (la parola «senape» suona infatti «nocevole agli occhi»)... ecco che, spesse volte, per l'iperemia superficiale, per la scemata congestione locale, e per l'azione riflessa che la rivulsione esterna esercita sulle profonde terminazioni nervose malate, l'urente medicamento vale a portare un gran sollievo al malanno che faceva spasimare.

Ecco, infine..., ma è giunta l'ora di toglierti dal petto l'impacco che hai eroicamente sopportato, giacchè, se lo si lasciasse troppo a lungo, e la tua pelle fosse delicata, la senape potrebbe diventare, per te, un terribile vescicante; e la pelle ti si potrebbe anche sollevare in vesciche; e se tu (per più presto guarire della bronchite) volessi più a lungo sopportare il bruciore, si potrebbe persino

formare lì una piaga profonda, e quindi assai dolorosa, e difficile da cicatrizzare, e dalla cicatrice che mai – mai più scomparirà!

Oh, quanti petti ho visti irrimediabilmente deturpati da cataplasmi senapati applicati nell'infanzia!

* *

No; la pelle ti si è soltanto intensamente arrossata. Ora puoi dunque dormire in santa pace!

STRAMONIO (*Datura stramonium*)

(Estate)

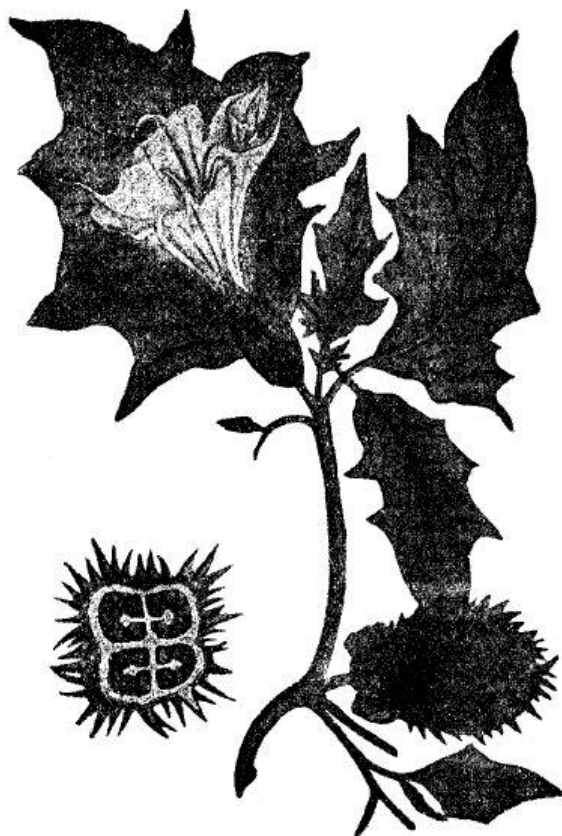
Nei pressi della tua casa, in un angolo incolto, fra sassi, sterpi e macerie è nato un arbusto che, rapidamente crescendo, ora è alto più di un metro?

Ed ha il fusto forte e peloso? Foglie ovate, dentate, a lungo picciuolo e di color verde cupo sopra, verde molto pallido sotto? Nel gran caldo dell'agosto, l'arbusto è anche fiorito? E bianchi, grandi, imbutiformi, ne sbocciarono i fiori?

Non lasciarti mai tentare da quei fiori nè, ad autunno, dai loro frutti che, al pari delle castagne, sono ricci; ma strappa la pianta; ma sradicala; e buttane ben lontano dall'abitato la carcassa, come ammazzeresti e butteresti una vipera, chè al pari della vipera essa è satura di veleno.

Datura stramonium è il suo nome classico, ma poichè tanto malvagia, venne anche chiamata: *Solanum furiosum*, *Solanum ferox* ed anche, volgarmente, «erba maga o del demonio».

Del demonio, perchè gli zingari che l'hanno portata, assieme alla mandragora, dall'Egitto in Europa, ricorrevano allo stramo-



nio per tante delle loro furfanterie. Propinandone saturi infusi, offrendone a fumare le foglie tritate insieme a quelle del tabacco, essi riuscivano infatti a togliere ogni possibilità di resistenza ed ogni conoscenza a uomini, donne, fanciulle.

Del demonio, perchè diabolica la fa il suo terribile veleno. Se la tocchi o la sfregghi, tutto ti investe infatti il fetido odore che essa emana; se

ne mastichi le foglie, se ne mangi i piccoletti e neri semi, dapprima ti senti preso da una strana sonnolenza e da uno strano indebolirsi d'ogni tua energia; ti si slargan poi le pupille; ti si fa disuguale e frequente il polso; ti si rilasciano l'intestino e la vescica; ti ricopri tutto di freddo sudore; e, se fosse stato molto il veleno ingoiato, e se non giungesse pronto il soccorso, verresti anche preso da allucinazioni e da delirio furioso; ti si intorbidirebbe la vista e verresti infine ucciso dai terribili veleni che impregnano la pianta.

* *

Sradicala quindi, tosto vedi fiorire la piantaccia, specie se hai bimbi e ragazzi. Non sai che non passa mai annata senza che lo stramonio faccia vittime con i suoi frutti e con i suoi semi tentatori?

E se anche tu, un giorno venissi chiamato dai piccoli compagni spaventati... se ti venisse, detto che il più sventato e il più goloso dei tuoi figlioli si è abbattuto a terra dopo aver mangiato certi semi, o dopo aver masticato certe foglie... se *subito* tu fossi chiamato e *subito* tu fossi accorso, corri allora ai vomitivi (un bicchiere di acqua calda con sciolto un cucchiaino di sale), agli emollienti (latte), ai purganti (olio); ma vomitivi, emollienti e purganti son sempre dannosi (ricordalo!) quando il male è ormai avanzato. Se tu, quindi, vedessi il ragazzo già colto dal sonno,

manda per il dottore d'urgenza, e mentre spasimando lo attendi, somministra caffè, rum, grappa; e senza tregua alcuna applica senapismi; e friziona con alcole il corpo; e massaggia con tutta la tua forza; e quando (finalmente!...), giungerà il dottore, egli, ricordando il vecchio precetto *contraria contrariis*, per salvarti il caro ragazzo, ricorrerà al laudano, all'oppio e persino alla morfina!

Sradica, dunque, la pianta velenosa nei pressi della casa; ma...

* *

Ma se in famiglia tu avessi malati d'*angina pectoris* o di tisi... oppure vecchi con l'asma... lasciala crescere, allora, in pieno rigoglio; e cogline una manciata di foglie; e falle seccare all'ombra; e riponile con cura, chè la pianta, oltre a quello di *diabolica*, ha pure l'aggettivo di *maga*, e magico è infatti il suo potere quale calmante.

Tanto magico, che i vecchi testi di medicina dettati in sanscrito dicono essere lo stramonio un farmaco miracoloso nell'asma, ed un farmaco della massima efficacia a moderar il soverchio palpitare del cuore, ed a calmare i nervi troppo eccitati. Si ricorreva, infatti, sempre allo stramonio, oltre che nel cardiopalma e nell'asma, anche nell'epilessia, nel ballo di San Vito, nel tetano, nei deliri, in varie forme di pazzia.

E se tu volessi far la prova dell'erba *diabolica* sul vecchio padre asmatico... chiedine al dottore il permesso e – *solo* se ti verrà concesso – trincia un grammo e mezzo di foglie di stramonio; aggiungi un pizzico di tabacco ed un altro di salvia; carica colla miscela una capace pipa; e offrila accesa all'inizio dell'attacco.

Se egli poi non volesse saper di pipe, fagli allora con la mistura sigarette.

Se non volesse nemmeno sigarette, fai bruciare una manciata di foglie su carboni ardenti.

Se non volesse nemmeno carboni accesi nella sua stanza, fagli evaporare da presso un decotto ben saturo di foglie e fagliene aspirare i validi vapori calmanti.

Nell'uno e nell'altro caso, tu sentiresti sempre il vecchio padre mormorare, con aria soddisfatta: «*Benedetta sia la diabolica e feroce pianta dello stramonio!*»

TARASSACO o DENTE DI LEONE (*Taraxacum officinale*.)

(Marzo-Aprile)

Ovunque, in ogni prato, in ogni campo, in ogni bosco, sono ora già sbucate, fra tutte l'altre erbe, anche le pianticelle di tarassaco.

È questa l'erba che ha il nome classico di «*taraxacum officinale*» perchè con tarassaco si son sempre preparati medicamenti in tutte le officine delle spezierie; ma che ha anche i nomi comuni di radichella, di cicoria selvatica, di dente di leone, e persino quello francese di «pisse-au-lit», a cagione dell'evidentissima e spesso infrenabile conseguenza del suo *primo* pregio medicinale.

È l'erba che, in questi giorni, presenta ancora l'aspetto di una rosellina composta di foglie novelle, al centro della quale (e proprio là dove tutti si riuniscono i brevi piccioli) sbucheranno fra breve degli steli cavi, lattiginosi, che diventeranno presto lunghi e su ciascuno dei quali fiorirà poi un fiore inodoro e giallastro, e che — pur rammentando nell'aspetto una grossa margherita — non ne avrà, però, tutta la soave grazia.

Ma se tu non avessi ancora ben capito quale sia quest'erba prataiola e comunissima, è certo che tosto la riconoscerai,

quando t'avrò detto: «Ogni suo giallo... petalo è un fiore a sè; e la pianta appartiene, al pari della margherita, alla vastissima famiglia delle Composite, appunto perchè, essendo tutti i fiori di ciascuna infiorescenza riuniti a mazzo, ogni mazzo ha l'aspetto di un solo fiore. Ebbene; quando tutti i fiori di ciascuna infiorescenza saranno stati fecondati, di mano in mano che ogni ovaio andrà diventando un frutto, esso si andrà anche provvedendo di un pappo fatto di peluzzi bianchi e disposti quasi ad ombrello, sì che ogni infiorescenza matura assumerà tutto l'aspetto di un piccolo globo bianco, soffice, piumoso».

Hai ora compreso quale sia la pianta del tarassaco e, in un lontano tempo, anche tu, come ogni altro ragazzo, hai tante volte colti nei prati i piccoli globi per soffiarvi sopra con tutta la forza dei tuoi polmoni, e godere così lo spettacolo dei piccoli *ombrelli* spalancati che, staccandosi dal loro sostegno, ed equilibrati dal seme che portavano in basso, si andavano poi sparpagliando tennanti, oscillanti, e leggeri svolazzanti, quasi tanti minuti paracadute, per depositare i loro semi sulla terra, tutt'ingiro?

Ebbene, quest'erba selvatica che costa la sola fatica di strapparla, e che non deve nemmeno esser con cura cercata talmente è ovunque diffusa, vale assai per chi voglia, a primavera, depurare il proprio sangue.



E se tu, vivendo sempre rinchiuso fra mura cittadine, volessi aver quest'erba provvidenziale, ma prataiola, sempre alla mano... vanne a raccattare in questi giorni foglie e radici; monda queste dalla terra e spaccale per il lungo; fai poscia seccare foglie e radici

stendendole al sole sul balcone; e riponile infine, per conservarle, in una scatola di legno o di cartone.

Così, se un giorno tu avessi bisogno che i reni più e più ti eliminassero dal corpo certi principî che, specialmente durante la vita più sedentaria dell'inverno, vi si fossero (intossicandolo) accumulati... se volessi nè vederti più, sulla pelle, certi rossori; nè sentirti più certi pruriti, certi foruncoletti, e certi erpeti (che il più delle volte sono l'effetto di quelle stesse intossicazioni...) ti basterebbe bollire gr. 50 di radici di tarassaco in un litro d'acqua, oppure lasciarne in infusione dentro un litro d'acqua bollente gr. 15 di foglie, per aver pronti, sia il decotto, sia l'infuso, da sorseggiare durante 2 giornate; e che saranno entrambi tonici, rinfrescanti, lassativi, colagoghi e diuretici in modo superlativo.

* *

Tonici perchè nelle foglie, nelle radici e negli steli del tarassaco è un principio estrattivo amaro, la tarassacina, che, al pari di tanti altri amari, ha azione eccitante su l'intero nostro organismo.

Rinfrescanti perchè i sali che la pianta sugge con le sue radici dal terreno nel quale stanno disciolti, e che poscia ci offre già elaborati dalle sue linfe, hanno una azione blanda sul nostro intestino.

Lassativi (se presi in abbondanza) perchè, oltre alla tarassacina, anche il tarassisterolo del tarassaco vale a scuotere ogni intestino tardo nel suo indispensabile funzionare.

Colagoghi perchè i principî attivi del tarassaco eccitano a contrarsi le pareti della vescichetta (cistifelia) nella quale – di mano in mano che viene secreta dal fegato – si va raccogliendo la bile, e ne favoriscono così il defluire. In Inghilterra, infatti, si fa grande uso di tarassaco, in ogni caso di congestione del fegato e d'itterizia.

Diuretici perchè i sali di potassio, che abbondano nella piccola pianta, valgono ad eccitare i reni ed a farli con la più grande foga, lavorare. E tanto diuretici riescono infatti tali infusi e tali decotti, da giustificare appieno quel certo nome con il quale il tarassaco vien chiamato dai Francesi.

Quest'erba ha, infine, un altro pregio: quello di essere assai ricca, oltre che di sali minerali, anche di vitamine, e specialmente di Vitamina C, il principio cioè che abbonda anche in certe verdure e in certi frutti (pomodoro, limoni, arance, peperoni, spinaci); che ci porge le energie atte ad opporre salde barriere alle invasioni di batteri nemici e le forze bastanti a combatterne e spesso a vincerne le infezioni; che dà alla prossima ed alla recente mamma le possibilità di porgere con il proprio sangue al nascituro, e con il proprio latte al piccolo nato, le energie atte a favo-

rirne lo sviluppo, la crescita, l'integrità fisica, l'ossificazione perfetta; il principio, infine, che talmente ci premunisce contro lo scorbuto, da venir chiamato anche vitamina antiscorbutica.

Ed è, lo scorbuto, la malattia che coglie spesso marinai ed esploratori costretti a cibarsi lungamente con cibi privi di vitamine e i bimbi nutriti con solo latte troppo bollito, e che si manifesta con denti traballanti e cadenti; gengive corrose, sanguinanti, piagate; ed intossicazione generale dovuta alle tossine sviluppatesi nella bocca diventata una sola ed orrenda piaga.

Ebbene; durante la spedizione di Crimea, allorchè fra i poveri soldati male alimentati e troppo affaticati dalle marce, lo scorbuto cominciò a fare stragi, il tarassaco (del quale si disse esser la Crimea la terra promessa) raccolto, succhiato, masticato, fatto companatico quale squisita insalata, è valso ad arrestare il terribile malanno.

* *

Ecco; io ho mantenuta la promessa di parlare di un'altra delle tante erbe *depurative* che ci dona la terra; e così alla gramigna, alla cicoria e alla dulcamara potrai ora unire anche il tarassaco per far più valido il decotto che a primavera depura il sangue.

Però... all'erta se usi tarassaco! All'erta specie di notte e nel calduccio del letto; e non scordare mai come i Francesi abbiano battezzata l'erba...

TIGLIO (*Tilia vulgaris*)

(Inverno)

Quando, in una serataccia d'inverno, si rincasa con la testa pesante ed intontita per un raffreddorone che ci sia piombato addosso... quando, per il freddo e l'umido, prude la gola, il naso cola, lacrimano gli occhi, e corron brividi per le giunture e l'ossa... è cosa più che certa che il caro amico, o la tenera e dolcissima metà, o la buona figliola previdente, saranno tutti quanti lesti ad offrirci, per il malanno, lo stesso infallibile rimedio.

— La testa ti pesa e ti dolora? (chiederà l'amico premuroso). Ebbene, questa pastiglietta ti libererà dal male.

— Ecco la medicina per te (dirà la cara moglie, con un sorriso, togliendo dal tubetto una pastiglia). Questa ti farà talmente sudare che di colpo il tuo raffreddorone sarà fugato.

— Per guarire (col suo musetto birichino ci vorrà assicurare la figliola) credi, babbetto mio, tu devi prendere questa pastiglia. È un vero toccasana; è una panacea universale! Me lo diceva anche stamane il tenente che abita qui presso. Egli, un tubetto, se lo tiene sempre nel taschino; e al primo sternutare...

* *

Ma la cara suocera, o la vecchia serva, ci vorranno invece consigliare: – Quando ci sentiamo piombare addosso un raffreddore, ci si deve seppellire fra i piumini dentro ad un letto intiepidito dal provvido scaldino; ci si deve coprire il capo con un berrettone di greve lana; e si deve poscia bere una tazza che sia ben colma di una certa miracolosa tisana casalinga e calda.

Abbondantemente allora si suda; placidamente si dorme; e al mattino, al risveglio, ecco ogni malanno ormai fugato!

Insomma, anche intorno al più banale raffreddore, il presente ed il passato non s'accordano affatto!

* *

È composta, la pastiglia, di certo derivato dell'acido salicilico; è cioè una autentica medicina fabbricata fra le storte ed i lambicchi; e, se proprio si vuol sapere il *come* e il *quanto*... in ogni pastiglia è un mezzo grammo di *acido acetilsalicilico*.

È la tisana, invece, una semplice infusione che vien fatta fra le pentole in cucina; e, per farla, gli ingredienti sono questi: un pizzico dei profumati fiorellini che ai primi tepori estivi rivestono i rami degli alberi di tiglio; un cucchiaino di miele; e un po' d'acqua in bollore. Per fare la tisana, si mettono i fiori (che con saggia previdenza furono raccolti, seccati e riposti in una scatola di legno) dentro una tazza; sovr'essi si versa un po' d'acqua bollente; si copre con un piatto; si lascia per 5 minuti in infusione;

poscia si cola; s'addolcisce con miele; e si porge la tisana, così bollente, a bere.



* *

La pastiglia è, insomma, una autentica medicina; e la sua azione è questa:

Attraversato, rimanendo quasi intatta, l'ambiente acido dello stomaco, al suo giungere in quello alcalino dell'intestino, lascia in libertà il suo acido salicilico, cioè un antinevralgico ed un antitermico per eccellenza, ma che, come ogni energico antitermico, abbasserà la temperatura col favorire la dilatazione dei vasi sanguigni che scorrono nella pelle (e quindi una dispersione maggiore, verso l'esterno, del nostro calore interno) e col diminuire l'attività dei processi ossidativi che si compiono nel nostro organismo (e quindi la produzione del nostro calore).

Ecco, però, che il rapido dilatarsi dei vasi sanguigni, superficiali potrà esporre (specialmente i deboli) ad una depressione troppo repentina delle forze generali oppure del cuore (per ciò l'indicazione di somministrare sempre, col medicamento, caffè carico che, per la sua caffeina, è un energico eccitante, oppure cognac che, per il suo alcole, è un tonico possente).

Ecco, anche, che la diminuzione dei processi ossidativi, e quindi del ricambio organico, porterà però ad una minore attività delle forze difensive che sempre ci sostengono durante la lotta contro il male, che sempre ci aiutano a combatterlo, e spesso perfino a vincerlo.

Ecco, infine, che, come tanti altri medicinali, anche la pastiglia non viene sempre ed ugualmente da tutti sopportata; e che può dare (indici di profonda intolleranza), oltre depressione delle forze, anche emorragie, ronzii alle orecchie, rossori, alterazioni

del polso, sì che da essa dovrà astenersi nel modo più assoluto chi sia affetto da malattie del cuore, dei reni, e da forme infettive deprimenti, qual'è spesso l'influenza.

La tisana non è, invece, una vera medicina, ma è una provvida bevanda che, come tutti i decotti di una volta, guarisce i lievi malanni, e la sua azione è questa:

— fa sudare blandamente, perchè il tiglio, e anche il miele, sono buoni diaforetici; ma tali preparati *naturali* non possono mai esporre a collassi, perchè non modificano mai in modo notevole la circolazione del sangue, nè mai abbassano la temperatura del corpo in modo rapido e brusco;

— fa dormire un calmo sonno perchè il tiglio è, per le sue essenze, un ipnotico eccellente; nè mai potranno questi fiori profumati deprimerci i nervi;

— calma leggermente i dolori, perchè il tiglio è antispasmodico;

— libera i bronchi, e quindi solleva il petto dal catarro, perchè il tiglio con le sue mucillaggini, e il miele con i suoi zuccheri, sono ambedue anticatarrali ed emollienti.

* *

La pastiglia, che è una autentica medicina, si deve quindi prendere solamente se il dottore la consiglia; solamente se si bru-

cia per la febbre; solamente se di essa non si fa mai abuso; solamente se sono valido il cuore e ben saldi i nervi; solamente, insomma, se si può impunemente sopportare ogni modificazione nella circolazione del sangue ed ogni abbassamento violento e rapido della temperatura.

La tisana, che non è una medicina, si può prendere sempre; quando si è forti e quando si è deboli; quando si è giovani e quando si è vecchi; quando si brucia per la febbre e quando si è sfebbrati.

* *

Quando rincasi raffreddato, non ascoltare l'amico premuroso, la tenera metà, la figlia previdente; ma segui gli insegnamenti dei nostri buoni vecchi ed apri un vasetto di vetro ed una scatola di legno...

Li hai, in casa, un vasetto di miele ed una scatola di fiori di tiglio?

TIMO (*Thymus vulgaris*)

(Giugno-Luglio)

Quando m'ha visto rincasare con un cartoccione di erbe sotto il braccio, la mia vecchia serva mi ha chiesto, con quel suo cipiglio dei giorni burrascosi : «Che nuovo imbrattacasa ci ha portato?». E fra i denti l'ho anche sentita brontolare: «Non la finisce più, costui, con le sue brutte erbacce!».

Ma la nipotina, che già m'era corsa appresso:

— Oh, che profumino, zietto caro! Sembra che tu sia tornato ora dalla foresta recandomene in dono tutte le più soavi essenze! Quali erbe sono queste?

Ed io, svolgendo il mio cartoccio:

— Sono pianticelle di timo; e queste di timo *volgare*; e queste, invece, di timo *serpillo*. Senti come sono ugualmente profumati? Vedi come si rassomigliano entrambi anche nell'aspetto?

— A che ti servirà, zietto, il timo? Forse per fartene un profumo?

— Per farne infusi e decotti, nipotina mia! Non sai quale preziosa erba sia il timo per la farmacia, e come con essa...

Ma ciò che ho detto alla nipotina mia, anche a tutti voi oggi lo voglio dire, giacchè gran ventura sarebbe per ognuno conoscere i pregi che hanno le erbe nostrane, quelle che ci son donate dalla terra, e che son sempre pronte ad elargirci le loro infallibili virtù medicinali!

* *

Ebbene: c'è fra voi qualcuno che coltivi timo in una aiuola del suo orto? Che, vivendo in collina, goda a maggio il soave profumo che l'erba timo diffonde in tutta l'aria? Che segua lo svolazzar delle api in cerca del timo serpillio, quello che germoglia nei terreni più asciutti?

Sappia allora costui che i pregi del timo-medicina eran noti agli antichi Egizi ed agli Etruschi; che ne parlarono Dioscoride e Ippocrate e Plinio e Virgilio e che anche per tutto il Medioevo si tenne in grande pregio il profumato olio che si ricava dalle intiere pianticelle. Tutto profumo sono infatti i piccoli arbusti dai rami lunghi, sottili, legnosi, e che sempre serpeggiano raso-terra; dalle piccole foglie ovali, prive di peduncoli e di colore più cenere che verde; dai piccoli fiorellini bianco-rosati che fioriscono sui finir del maggio.

Ed è ora, in giugno o luglio che si dovrebbe fare la raccolta delle piante tenerelle; e seccarle al sole; e conservarle in luogo ben asciutto e fresco qualora, previdenti nell'estate al pari della formica, ci si ricordasse che giungerà poi l'inverno con le sue tossi e coi suoi malanni, e che durante la lunga annata qualcuno della famiglia potrebbe o digerire a stento, o necessitare di eccitanti o soffrire per una piaga tarda a cicatrizzare.

Infatti per le sue resine, il suo tannino e soprattutto per il suo principio attivo, cioè l'*acido timico* o *timolo*, l'erba timo è digestiva, eccitante, antispasmodica ed antisettica.

Qualora dunque si digerisse a stento o troppi gas si andassero formando nello stomaco e nell'intestino, dal centellinare dopo pranzo una chicchera d'acqua calda nella quale sia stato messo



in infusione un pizzico di timo, si godrebbe tutto il sollievo che sempre reca un ottimo *digestivo* ed un ottimo *carminativo*.

Se poi il piccolo bimbo fosse troppo debole e senza forze e striminzito, mettendo a macero nell'acqua per il suo bagno una manciata di timo e massaggiandogli anche il corpo con quell'erba, il bimbo avrebbe tutto il vantaggio che sempre dà un ottimo *bagno eccitante*.

Se, anche, in una sera fredda dell'inverno, si fosse tormentati da una raucedine o da una tosse secca, sorvegliando una tazzina d'acqua bollente, nella quale si sia messo in infusione un grammo di erba timo, si godrebbe del ristoro che sempre arreca un ottimo *sedativo*. Tanto sedativo è infatti il timo, da giovar persino nella tosse asinina dei bambini. E se in tale brutta evenienza si volesse sperimentare l'efficacia dell'erba... si mettano in infusione gr. 15 di timo in gr. 120 d'acqua nella quale si siano allora allora bolliti gr. 180 di zucchero; si filtri dopo 20 minuti; si aggiungano all'infuso gr. 30 di glicerina e gr. 3 di bromuro di sodio; si porga poi, a cucchiaini, il medicamento casalingo; ed è certo che gli urli, laceranti il piccolo petto, a poco a poco si faranno più miti.

Se, infine, si volesse ancor più sapere sull'erba timo... Ebbene: l'*estratto fluido* di timo, unito a 6 volte il suo peso di sciroppo semplice, e porto a cucchiaini, giova nella pertosse dei bambini; l'*essenza* di timo (il famoso *Oleum thymi*) è diuretica e diaforetica; il principio attivo del timo, cioè il *timolo*, è usato all'*interno* come

disinfettante e come vermifugo, all'*esterno* come antisettico e antiparassitario (è infatti 4 volte più battericida del fetente acido fenico ma però... ne è di gran lunga più costoso); in nebulizzazioni nelle forme difteriche e in quelle putride dei bronchi e dei polmoni; in clisteri contro gli ossiuri (i piccolissimi vermi che spesso infestano l'ultima parte dell'intestino ai bimbi); in ciprie contro l'eccessivo sudore (unito a talco e ad amido); ed in ogni collirio ed in ogni dentifricio (unito ad alcool e ad essenze).

* *

Sentendomi accennare ai dentifrici, pronta la nipotina: «Oh, zietto caro, dammi subito la ricetta del più energico e possente, chè me lo voglio subito preparare».

Ed io : «Questa è l'erba, nipote mia, l'erba che ci dona il prato, non già il timolo, che si trova solo nei barattoli degli speciali!».

Ma la vecchia Gegia, ch'è sempre lì ad ascoltare, sempre pronta a ficcare il naso nei discorsi altrui... «Stasera, dopo cena, vorrei prendere, per il mio stomaco, un pizzico di timo in una tazzina d'acqua calda. Dovrò comperarlo in farmacia, o... me lo dona lei, signore, un pizzico di questa sua «erbetta»?

VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

(Maggio)

Se il verbo latino *valere* equivale ai nostri *star bene* e *possedere un grande valore*, quella alla quale gli antichi hanno dato il nome di *valeriana*, deve essere certamente una pianta che fa stare molto bene e che, quindi, possiede un valore assai grande.

E veramente grandi sono i pregi della pianta che cresce solo selvaggia, e solo nell'umidore dei boschi e sulle sponde delle acque quiete; che s'innalza, dritta e alta più d'un metro, a dominare tutte l'altre erbe sue vicine; che ha foglie simili a piume dalle rade e grosse barbe; che fiorisce a maggio con mazzetti (corimbi) di fiori bianco-rosati; e che ha una radice grossa, corta, e dalla quale si irradiano numerose radichette striate per il lungo.

Ebbene; è soltanto lì, nel buio e nel profondo; lì, nella sua radice e nelle sue radichette, e precisamente subito sotto la loro scorza, che la valeriana serba tutti i suoi pregi medicinali.

E se tu per farne, al bisogno, l'uno o l'altro dei medicamenti, strappi dal molle terriccio la più alta, e quindi la più vecchia e valida valeriana della tua contrada, vedi che radice e radichette sono biancastre; e senti che sono anche quasi inodore al fiuto e leggermente amare al gusto; ma se poi, per riporle e conservarle,

le secchi al sole, le vedi a poco a poco iscurirsi; le senti farsi intensamente amaro-aromatiche e, soprattutto, emanare un odore nauseabondo: un fetore fra quello del cacio marcito e quello che i gatti rinchiusi e male educati spandono per le case.

Ben fetida, dunque, la pianta; ma... valeriana il nome!

* *

È, infatti, precisamente e solamente per quel suo fetore, cioè per il suo olio essenziale, che la valeriana tanto vale; giacchè quel suo fetentissimo olio esplica una tale azione su tutto il nostro sistema nervoso, che per esso la buona pianta può sempre distribuire, e... a piene mani, la calma propria di chi sta bene; e che anche può distribuirla senza che ne siano mai alterati il cuore, lo stomaco ed il cervello; e senza che il suo lungo uso la renda necessaria, quasi quanto il pane, com'è assai spesso della morfina.

Potrà quindi sempre ricorrere, e con fede cieca, alla pianta che tanto *vale*, chi dolora per una colica intestinale; chi troppo spesso si volta e rivolta fra le coltri in cerca del sonno che non vuol venire; chi, la notte, è costretto a scendere e ridiscendere dal letto perchè desto da un impellente bisognino; e chi ha frequenti sogni che esaltano, eccitano, spossano. Infatti, in tutti questi casi, un

infuso concentrato di valeriana (gr. 30 di radice in 250 d'acqua bollente) introdotto, prima d'andare a letto, per la via dell'intestino; oppure 2-3 polverine, ciascuna di $\frac{1}{2}$ grammo di valeriana e di 10 centigrammi di bromuro di canfora, bastano, il più delle

volte, a sedare l'intestino irritato; a concedere la dolce quiete del sonno; e a ridare la necessaria calma ai nervi ed alla vescica.

Alla pianta che tanto *vale* potrà anche ricorrere, e a cuor sicuro, chi soffre di attacchi nervosi; di emicranie; di esaltazioni psichiche; di spasimi; di asma nervosa; di convulsioni o corea isteriche; chi,



in conseguenza di dieta eccessiva e disordinata, sente il cuore battere spesso irregolare o troppo affrettato; chi ha stomaco e intestino frequentemente tesi da gas eccessivi; chi, essendo donna e sulla cinquantina, ha frequenti vampate di calore che le salgono su... dal cuore al volto; e chi soffre di polidipsia, cioè di sete insaziabile e spasmodica forse a cagione dello zucchero che gli va addolcendo il corpo di diabetico. Anche in questi casi, infatti, un bagno completo, caldo, e aromatizzato con valeriana, oppure 4-5-6 volte al giorno 10-12 gocce di tintura di valeriana, o di succo della pianta fresca (4-6 volte al giorno); o un bicchiere, dopo ciascun pasto, di tisana a base di valeriana (gr. 10 di radice messi in infusione in 1 litro di acqua bollente e con l'aggiunta di anice o di menta che sempre bastano a mitigare il fetore della pianta) valgono, il più delle volte, a rendere meno frequenti e più ampie le contrazioni del cuore; più regolare la tensione del sangue; e, soprattutto, ad esercitare un'azione analgesica (calmante), sul sistema nervoso degli isterici; azione che forse è dovuta ai riflessi nervosi determinati dall'odore ributtante della pianta; tanto è vero che anche dal fetente castoreo e dalla fetentissima assafetida, si ha (e molto spesso) l'identico e calmante effetto.

* *

Se, infine, tu volessi sapere in quale gran conto fosse tenuta, dagli antichi, la valida pianta, sappi che un vecchio codice del

1500 insegna di cogliere valeriana in fiore prima del levar del sole e nel settimo giorno della luna; e, tenendo la pianta in mano, di pregare:

in nomine patris quaesivi te (ti ho cercata);

in nomine fui inveni te (ti ho trovata);

in nomine spiritus sancti conjuro te (con te mi associo);

in nomine Trinitatis colligo te (ti colgo);

e così (anche assicurava) quella tua valeriana sarà... «bona a *quela* *malatia che tu voi*», cioè... allora varrà a sanare tutte quante le malattie che potessero acciaccarti!

VIOLETTA (*Viola odorata*)

(Marzo)

Sono, le violette, i primi fiori che salutano la stagione novella.

Sono i fiori che, per il colore sì tristerello e mite, e per il profumo sì soave, simboleggiano le fanciulle (ormai quanto rare!) che, modeste, lavorano da mane a sera nascoste nel chiuso della casa.

Sono per noi (che siamo ora vecchi) il vivo ricordo del nostro gioire quando, ragazzi, nelle soleggiate domeniche di Quaresima, tanto godevamo cercar violette fra le erbe degli spalti; e coglierne a fasci; e metterle al fresco nell'acqua; e portarle l'indomani a scuola per offrirle alla maestra; e averne così, in cambio, un sorriso ed un «grazie!».

* *

Sono i fiori che contengono un alcaloide amaro, la *violina*, che è il loro principio attivo; e che contengono anche un olio essenziale, una mucillaggine, calce, ferro e cianina (la sostanza, cioè, che li colora).

Sono i fiori che, per quella loro violina, hanno proprietà emollienti, pettorali, diaforetiche (che facilitano cioè il sudore) ed anche leggermente diuretiche.



Sono i fiori che ogni massaia previdente e saggia dovrebbe quindi cogliere in un secco mattino di tardo marzo e quando il

sole abbia di già tolto alle erbe l'umidore della notte; che dovrebbe tosto – privati dei peduncoli – seccare al calore della stufa; riporre poscia, ancora caldi, in un vaso di vetro bene asciutto e ben tappato; e tenere infine al buio, dentro all'armadietto riservato ai medicamenti familiari.

Sono i fiori che, così seccati e riposti, conserveranno più a lungo il loro profumo, se la saggia massaia, dentro a quel vaso, riporrà anche un po' del rizoma, cioè della radice, di quella pianta che vien chiamata «iride fiorentina» o «giaggiolo».

Sono i fiori della pianta, le radici della quale contengono violina molto più in abbondanza di quella ch'è contenuta nei petali dei fiori. La massaia previdente e saggia dovrebbe quindi raccogliere anche le radici della pianta; e pulirle del terriccio; e seccarle pure nella stufa; e farne un cartoccio; e riporre anche questo in quel tale armadietto dopo avervi, però, scritto sopra: «Radici emetiche di violette».

* *

Sono i fiori, con i quali la massaia potrà sempre fare un certo infuso casalingo, veramente efficace perchè emolliente, e che potrà giovare a calmar la tosse, qualora i bronchi siano invasi dal catarro. Basterà, infatti, per avere il medicamento, che ella versi 1 litro d'acqua bollente sopra 15 gr. di fiori freschi o sopra 20 gr. di fiori secchi; che addolcisca con il miele; che copra ben bene il

recipiente; che lasci il tutto, così a macero, per mezz'ora; e che, infine, coli.

Sono i fiori con i quali la massaia laboriosa potrà ammannire, a primavera, anche lo *sciroppo* di violette. Dovrà, a ciò, far maccare per 12 ore gr. 50 di freschi petali in gr. 100 d'acqua bollente; filtrare; aggiungere grammi 300 di zucchero; far ribollire fino a che tutto lo zucchero sia disciolto; e filtrare poi di nuovo, attraverso ad un grosso panno e mentre lo sciroppo sarà ancora caldo. Lo sciroppo di violette è un leggero lassativo, e ogni mamma, porgendone un cucchiaino al suo bambino, potrà sempre constatarne l'effetto sorprendente.

Sono i fiori della pianta con la quale una massaia che sia accorta potrà sempre preparare un *decotto* che serva quale emetico possente. A ciò, farà bollire in gr. 300 d'acqua, gr. 20 di radici di violette; lascerà bollire fino a che l'acqua sarà diminuita di metà del suo volume; e quel suo decotto, veramente salutare, potrà allora porgerlo (nella certezza dell'effetto) a chi avesse la necessità di vuotare lo stomaco.

Sono i fiori della pianta con i quali la massaia potrà anche allestire una pozione pettorale ed espettorante, una pozione ottima cioè a calmar la tosse ed a liberare i bronchi dal catarro. Dovrà allora, la massaia, preparare quel tal decotto del quale ho appena detto, ma più leggero (dovrà, cioè, bollire invece di gr. 20, gr. 5 di radici) e dovrà aggiungere poscia gr. 50 di sciroppo

di violette. Tale pozione, che dovrà venir sorbita a cucchiaini, in due giornate, unirà in tal modo, all'azione leggermente emetica ed espettorante della violina che abbonda nelle radici, le azioni emollienti, lassative e diaforetiche dei principî che abbondano nei fiori. Dalla pozione casalinga, potrà quindi avere gran vantaggio chi tosse di una tosse insistente e secca, chi tanto fatica nell'espettorare, e persino un bimbo che bruciasse per la febbre e avesse la gola tutta infiammata ed arsa, perchè affetto dal morbillo.

Sono i fiori che, maturando, danno piccoli semi che sono diuretici e litontritici, cioè che promuovono il funzionar dei reni e spezzettano i piccoli calcoli formati e fermati in vescica. Narrasi, infatti, che con soli decotti di semi di violetta (gr. 20 su di 1 litro d'acqua) l'imperatore Massimiliano potè venir liberato da un grosso calcolo vescicale che lo martoriava.

* *

Sono anche, le violette, i fiorellini ch'erano tenuti dai Greci antichi, quali doni divini. Essi chiamavano infatti «*ie*» le violette, da Ja, la bella, buona, mite ninfa che – per invidia e gelosia – venne tramutata in bianca mucca da una dea cattiva. Ma gli dèi buoni, impietositi di sì misera sorte, facevano sbocciar violette fra le erbe dei prati nei quali pascolava la vaccherella Ja, affinchè

la poverina potesse almeno avere un po' di conforto, al suo umiliante stato, dal brucare i piccoli fiori tanto profumati.

Sono pure, le violette, i fiori ch'erano tenuti in grande pregio persino dai dottoroni dei tempi antichi. Nel vecchio libro della «Regola della Scuola Salernitana» rammento infatti d'aver letto che la «*purpurea viola*» «*crapula discutitum*» (vince cioè l'ebbrezza), «*capitis dolor atque gravedo*» (toglie il dolore e la pesantezza al capo) e persino «*dicunt curare caducos*» (dicono che guarisca gli epilettici).

* *

Sono persino le violette i fiori della pianta che, durante l'influenza annata, potrebbe porgere le sue larghe foglie rotondeggianti a chi, affetta da un gravissimo tumore alle ghiandole del petto, o a chi abbia visto comparir sulla pelle un tumore ancora piccolo piccolo, ma assai assai allarmante, volesse... tutto tentare, pur di salvarsi! In seguito a numerose osservazioni fatte in Scozia ed in Inghilterra e controllate da medici, si assicura infatti che macerando foglie di violetta in acqua bollente; facendo con esse un impiastro; sovrapponendo questo (quasi fosse una polentina di linosa) al malanno, e ripetendo più volte al giorno la calda e, in ogni modo, innocua applicazione, si siano avute in pochi mesi guarigioni da apparir miracolose!

Sono infine le violette che fiorirono in un sì lontano marzo, quei fiori secchi ed ormai tutti sbriciolati, che – a ricordo del suo primo amore – ognuno conserva fra le pagine di un certo testo...

VISCHIO (*Viscum album*)

(Inverno)

Nella verde Irlanda si narra che, nel tempo dei tempi, una fanciulla bionda e bella languiva – moriva – di mal d'amore.

Le erano infatti già sfuggiti ogni sorriso dalle labbra ed ogni allegria dal cuore; ed evitava le compagne; e rifiutava i cibi; e vegliava in pianto le notti intiere; e impallidiva; e smagriva; e depriveva ogni giorno più.

Ma una notte (e splendeva la luna in cielo) mentre si aggirava nell'orto sospirando per gli occhi azzurri dell'amato che non l'amava, ecco uno gnometto sbucare fra le alte erbe; e farlesi presso; e sussurrarle, mentre ammiccava al melo più grosso dell'ortaglia: «Non vedi quanto è carica di vischio questa pianta? Non sai che il vischio è tanto attaccaticcio da non lasciar più scappare nè i tordi che vi si impigliano, nè chi venga baciato sotto le sue bacche bianche illuminate dalla luna?».

Si narra pure che, attratti e baciati sotto quel melo così carico di vischio, abbian subito sorriso d'amore anche *quei tali* occhi azzurri; e si assicura che fu proprio da allora – proprio da quella notte – che il vischio venne proclamato l'infallibile apportatore

di buona ventura. L'esser amati da chi tanto s'ama non è infatti la più grande ventura che possa sorridere a noi, poveri mortali?

E, da lassù, tanto si è divulgata nel tempo questa credenza, e tanto *creduloni* siamo tutti quanti, che pure fra noi, in quei giorni nei quali è proprio obbligatorio «far auguri», il vischio, appena colto, va a colmare i cesti dei fioristi, per venir poi appeso, ap- portatore di buona ventura, a tutte le lampade di tutti i «*tinelli*».

Una volta invece... ai miei tempi invece... il vischio, appena colto, riempiva solamente i barattoli delle spezierie!

È dunque un medicamento il vischio, questo strano arbusto parassita, che conficca le sue radici dentro al duro legno dei pioppi, dei faggi, degli alberi da frutta; e ne succhia, e se ne ap- propria le linfe, da autentico vampiro?

* *

È un medicamento; e conosciuto anche fin dai tempi antichi (fin da Ippocrate, da Dioscoride e da Galeno); e talmente ottimo medicamento, che mai – nel corso dei secoli – venne scordato e che persino tuttora si continua a ricorrere al vischio per l'azione ipotensiva e per l'azione diuretica che spiega il suo principio at- tivo, la *viscina*. Il vischio cioè, quando la pressione del sangue è diventata più alta di quanto dovrebbe normalmente essere, la ab- bassa; e quando si impone la necessità che i reni aumentino la

loro liquida produzione, spiega subito (specie se parassita d'un biancospino) la sua azione abbondantemente diuretica.



E infatti, se qualcuno si lamentasse dei disturbi dati dalla arteriosclerosi e dalla pressione del sangue troppo alta..., se si lamentasse, cioè, di emicranie, di crampi, di vertigini, di oppressioni al cuore, di disturbi della vista, di ronzio agli orecchi... somministrando vischio si potrebbe abbassare la tensione del sangue

senza alterarne la costituzione, e tonificare il muscolo cuore senza danneggiarne le funzioni.

Se la moglie, mentre sta compiendo il terribile passo che dalla gioventù la piomberà nella vecchiaia tanto deprecata, accusasse disturbi della circolazione periferica; se accusasse cioè, affanni, capogiri, palpitazioni di cuore, vampe di calore... somministrando vischio, e regolando così la circolazione, ella potrebbe aver subito un sollievo ai suoi mali, non mai gravi, ma pur sempre noiosissimi e preoccupantissimi.

Se qualcuno soffrisse di perdite sanguigne; se cioè, i ragazzi perdessero spesso sangue dal naso, se certi malati avessero spesso sputi sanguigni, se nell'«intimo vaso» di un tifoso si scoprisse un allarmante, terrificante rosseggiar di sangue, se le donne soffrissero di certe loro troppo frequenti «quasi-emorragie»; ecco anche in tutti questi casi che il vischio, abbassando la pressione del sangue, potrebbe manifestare – e sia pure indirettamente – la sua azione di... buon emostatico.

Se qualcun altro fosse affetto da nefrite cronica o da una di quelle forme di nefrite interstiziale che sono sì frequenti negli arteriosclerotici, ecco che ancora l'ipotensivo e diuretico vischio potrebbe, oltre che abbassare la pressione del sangue, anche mitigare le conseguenze della forma renale.

Se, infine, una prossima mammina affetta da albuminuria fosse spesso colta da convulsioni e se un povero epilettico avesse

troppo frequenti e violente le crisi del suo male... il vischio – per una certa sua azione calmante, e purchè nelle donne accompagnato da una dieta esclusivamente lattea – potrebbe rendere meno frequenti e meno violente quelle terribili convulsioni.

* *

Ma... come si prepara il vischio-medicamento? Come si usa? In quale quantità?

In commercio – dati i suoi pregi di buon ipotensivo sono ormai tanti e tanti i preparati a base di vischio; ma se un grosso ramo ne fosse appeso alla lampada del tinello, e se si volesse così... in casa...

Bisognerà pesare, allora, 40 gr. tra foglie e giovani rami; metterli a macero in un litro di buon vino vecchio e bianco; colare dopo 10 giorni; e centellinare poi ogni giorno, fra i pasti, 100 gr. del vino-vischioso.

Ebbene; in fede di vecchio medico vi assicuro che in tutti questi casi (più o meno, ma però sempre) sarebbe manifesta l'azione del vischio-medicina. In quanto all'altra virtù invece... a quella del vischio portaventura...

Oh, fanciulle che languite d'amore non corrisposto... io sono un vecchio scettico anche sul vischio!

APPENDICE

LA RACCOLTA DELLE PIANTE MEDICINALI

Chi tanto approva il mio frequente parlare di erbe medicinali..., chi mi incita a non abbandonare la mia vecchia strada..., chi soprattutto, — ricordando e rievocando le nozioni apprese, — vorrebbe poter egli stesso trarre qualche profitto dai buoni medicinali che la terra ci dona e che giovano tanto, pur costando niente..., sappia che la stagione adatta per raccogliere e serbare piante medicinali si inizia tra aprile e maggio.

Non perda dunque tempo qualora, diventato saggio erboraro, volesse che il suo armadietto riservato ai medicinali familiari sia ben provvisto d'erbe con le quali poter allestire, — lesti lesti e nella propria cucina, — questa o quella valida tisana curativa.

* *

Il novello erboraro deve però sapere che, per trarre dalle erbe il massimo dei loro principî attivi, non sono ugualmente adatti, alla raccolta, nè tutte le stagioni, nè tutti i giorni, nè tutte le ore; che maggiormente propizi sono i giorni sereni e le ore nelle quali il sole, accarezzandole con i propri raggi, avrà ormai tolta, alle foglie, tutta la rugiada che le imperlava; e che dovrà anche scegliere, tra le piante sorelle, soltanto le più floride e sane e non degnar di cogliere le miserelle, rachitiche e malate giacchè qualche loro organo sarebbe allora, e certamente, alterato.

* *

Se di una pianta gli interessassero le sole *foglie*, dovrà scegliere, per la raccolta, l'uno dei pochi giorni nei quali sullo stelo avranno già cominciato ad apparire i piccoli boccioletti. Prima della fioritura, troverebbe infatti le foglie troppo acquose, giacchè allora esse dovranno recare ai fiori gli abbondanti umori dei quali hanno bisogno per poter sbocciare e maturare; dopo la fioritura, le troverebbe invece insufficientemente attive, giacchè avrebbero ormai donato ai fiori quasi tutti i loro validi principî. Di alcune piante però, quali il rosmarino e la salvia, che sono sì ricche di essenze da averne tutti imbevuti fusto, foglie e fiori; nelle quali, anzi, le essenze si vanno talmente sempre più radunando verso il sommo della spiga fiorita che le più alte foglie ne sono ricche quanto i fiori... dovrà raccogliere anche parte del fusto, cioè l'intera «*sommità fiorita*».

* *

Se le parti della pianta che gli interessano per la provvista, fossero i *fiori*, dovrà coglierli quando saranno appena appena sbocciati; quando cioè la fecondazione sarà nel suo pieno, giacchè, — fecondato l'ovaio, — gli umori non recheranno più in grande abbondanza i loro speciali principî ai fiori che, infatti, — ultimato il loro grande compito di perpetuare la specie, — subito dopo, sfiniti, lenti appassiscono. I fiorellini della camomilla (sì

cara alle nonne) e quelli dell'arnica (sì valida ad attenuar le «botte») li potrà cogliere però anche in bocciolo, giacchè la loro fecondazione verrebbe ugualmente ultimata per opera dei succhi che, a ciascuno dei numerosi e minuti fiorellini che nel loro assieme formano quello che noi chiamiamo fiore, continueranno a venir porti dal ricettacolo carnoso sul quale essi stanno impiantati.

* *

Qualora i principî medicinali fossero raccolti specialmente nella *radice*, il novello erboraro dovrà strappare questa alla terra in primavera se la pianta vive 2, 3 o più anni, giacchè allora, risvegliandosi la vegetazione, verranno anche in grande copia elaborati, dalla stessa radice, i succhi che dovrà recare alle foglie ancora in formazione; in autunno invece, o dopo la caduta delle foglie, se la radice è un bulbo (colchico) o se la pianta è annuale giacchè i succhi, diventati allora inutili alla pianta, ridiscendono tutti alla radice finchè il freddo verrà a farla morire.

* *

È pure in autunno che, cadute le foglie, dovrà strappare alle piante i *rami* ricchi di principi medicamentosi (quali quelli della diuretica *dulcamara*) scegliendo però, fra i tanti, i soli spuntati

nella stessa annata; mentre le pianticelle intiere (quale la diuretica parietaria) dovrà coglierle subito prima della fioritura.

* *

Per poter conservare le piante raccolte con i loro principî lungamente intatti, il novello erboraro dovrà scartare le foglie sporche di terra; staccare le parti inutili (gambi, calici) e spesso persino dannose (i verdi calici della violetta e del papavero alterano colore ed essenza del loro infuso); e *agitar nell'acqua*, per liberarle dalla terra senza lacerarne l'epidermide, le radici (genziana) ed i rizomi striscianti (gramigna); *togliere* loro le *radichette*; e infine *tagliarle* a pezzetti.

* *

Gran cura egli dovrà poi avere nel *seccare* la sua provvista medicinale. Se in casa sono setacci, stuoie, graticci, potrà stendervi sopra la... merce; nei giorni sereni esporla all'aria e all'ombra; rimuoverla spesso e ritirarla in casa ogni sera; oppure potrà stenderla su stufa a temperatura di non più 20-25 gradi, giacchè, se più alta, le piante cucinerebbero nella loro stessa acqua; dovrà invece esporre al sole bulbi (colchico), fiori e sommità fiorite, coperti però con fogli di carta, affinchè la luce non li possa scolorire.

* *

La sua mercanzia dovrà infine *riporla* in scatole di legno o di latta, in sacchetti di carta, in vasi di terraglia; e, non fidandosi del proprio acume e della propria memoria, dovrà anche, e subito, scrivere su ciascun involto o recipiente il nome della pianta rinchiusa.

* *

Così scegliendo, cogliendo, preparando, seccando e riponendo, colui che *può* e *vuole* potrà aver sempre alla mano le erbe necessarie ad allestire in casa (e come gli andrò additando) l'una o l'altra delle varie tisane medicinali.

LA TISANA SEDATIVA

C'è in famiglia taluno che sia sempre nervoso ed irritato; che per un nonnulla metta a soqquadro, con il suo sbraitare, la casa; che la sera, appena sotto, si volti e rivolti per il letto; che, proprio quando è lì lì per appisolarsi, venga colto da un ricordo doloroso o da un pensieraccio assillante; e che, pur sentendosi tanto tanto stanco, riesca ad addormentarsi soltanto all'alba?

Oppure c'è alcuno che, convalescente di grave malattia, stremato di forze, e tuttora costretto a non lasciare il letto, sia sempre inquieto, agitato, irritato; o c'è un altro che non sappia trovar mai pace perchè affetto da un malanno lievemente doloroso ma che però gli toglie il sonno; o c'è il povero nonno che, per aver ormai ingrossata quella tale ghiandola, sia costretto più e più volte a vuotar la vescica durante la notte; o c'è la nonna che, insonne al par di tanti vecchi, già prima dell'alba gironzoli per la casa, destando tutti con il suo *ciabattare*?

O sono invece la figliola, il ragazzone, il giovanotto che, o per il ridestarsi dei loro sensi ai primi palpiti dell'amore; o per l'eccitazione loro data dalle discussioni, dalle letture, dai cinematografi; o per l'esaurimento dovuto all'eccessivo lavoro intellettuale richiesto dalla scuola; o per la depressione fisica ch'è la non rara conseguenza della vita soverchiamente sedentaria alla quale li costringe l'impiego, hanno troppo spesso, la notte, sogni eccitanti

seguiti da risvegli improvvisi, angosciosi e che li lasciano al mattino melanconici, tristi, terribilmente depressi?

Ebbene; se un altro, – novello erboraro della famiglia, – avrà con cura ed amore cercato, trovato, colto e (come ho testè indicato) scelto, seccato e riposto questa e quella delle tante piante delle quali ho già decantati i pregi medicinali... egli stesso, diventato sì alla lesta anche pronto speciale, potrà allora allestire ogni sera, e in quattro e quattr'otto, per il nervoso, il dolente, l'insonne e l'eccitato, un'ottima tisana sedativa, calmante, e lievemente, dolcemente ipnotica.

Una di quelle tisane che comunemente si chiamano anche tè medicinali; che non hanno mai l'aspetto di medicamenti perchè, quasi fossero infusi di vero caffè o tè, vengono sempre portate sul piccolo vassoio ed in una tazzina tutta fumante; che non riescono mai disgustose nemmeno a chi sia piuttosto schizzinoso; che si possono sempre addolcire con un cucchiaino di zucchero o, meglio ancora, di miele; che si possono rendere più gustose, sedative ed ipnotiche rinforzandole con un goccio di rum o di cognac; che non abbattano mai le forze; che non ottenebrano mai la mente; che non lasciano mai intontiti al risveglio; e che, essendo semplici infusi di semplici erbe, non daranno mai alcuno di quegli effetti inquietanti e persino allarmanti che, sebbene di rado, pure possono venire da certi ipnotici elaborati con prodotti

chimici, e che tutti non possiamo ugualmente e impunemente sopportare.

* *

E... a quali delle sue scatole di latta, a quali dei suoi sacchetti di carta, dovrà ricorrere il novello erboraro, perchè nella domestica spezieria si possa allestire la serale tisana sedativa?

A quelle, a quelli, nei quali avrà riposto fiorellini profumati della *camomilla nostrana* (il più noto, usato, provato, decantato, calmante familiare); fiorellini della *camomilla romana* così chiamata perchè cresce spontanea nel Lazio e che, per essere più ricca di essenze della sua sorella nostrana, ne è quindi più profumata e valida; fiori del *luppolo*, quelli che a settembre maturano tra le siepi e che, per le loro doti speciali, non dovrebbero mai mancare (come ho detto parlando di questa pianta) nelle tisane sedative riservate ai giovani facilmente eccitabili; radice della regina dei calmanti, la *valeriana*, e che, affinchè sia assai valida, il saggio erboraro avrà tolta (come ho suggerito) ad una pianta vecchia di 2-3 anni; petali del *papavero* sì rosseggianti a giugno in ogni campo e che, anche seccati, serbano per l'intera annata i loro pregi di ipnotici e calmanti; fiori e foglie della *passiflora*, la pianta che a maggio infiora (ricordate?) la terrazza del mio scontroso

vicino; foglie dell'erba *menta* che sono sì antispasmodiche e profumate; sommità fiorite della *melissa* e foglie di *lauro-ceraso*, il sedativo e antispasmodico sovrano.

* *

E così ogni sera, mentre colui che necessita della tisana se ne starà andando a letto, il novello erboraro, aperto scatole e sacchetti, ne trarrà un pizzicone delle due camomille; un pizzico di papavero, di passiflora, di menta e di melissa; due coni di luppolo; una foglia di lauro-ceraso e un pezzettino piccinino di valeriana (1 gr.); tutto porgerà a colei (mamma, moglie, sorella, figlia) che, buon angelo della famiglia, si riserba ogni lavoro di domestica spezieria; ed ella tutto porrà in una scodella; e verserà sopra un bicchiere d'acqua bollente; e coprirà; e lascerà lì, in infusione, 15 minuti; e colerà; e addolcirà; e – da brava speziala diventata solerte *infermiera* – recherà la calda tisana (valida anche se alcuna delle piante menzionate mancasse al bisognoso ormai a letto.

Indi... una rimboccata alle coperte; una lieve carezza sulla fronte; una «buona notte» sussurrata; la luce spenta; il silenzio profondo.

E poco dopo – origliando – il respirare regolare di chi tranquillo dorme e tranquillo sogna.

LA TISANA DIURETICA

C'è in famiglia taluno che, anzichè essere troppo spesso nervoso ed irritato, si trovi nell'impellente necessità di far lavorare intensamente quei validi filtri del sangue che sono i reni?

Che voglia cioè, per la loro strada, eliminar dal corpo elementi impuri che, intossicandogli il sangue, gli rendono la testa quasi sempre dolente e appesantita; che, specie al mattino, gli procurano lievi capogiri e vertigini passeggiare; e che spesso gli irritano la pelle, e gliela infiammano, e gliela fanno tutta pruriginosa e perfino qua e là fiorita?

Oppure c'è taluno che la mattina veda (dentro a quel tal recipiente che tiene celato nel comodino) assai scarso e denso il liquido raccoltovi nella notte; e persino, a tappezzarne il fondo, un deposito rossastro di sabbietta cristallina? C'è, insomma taluno dai reni che, in quei giorni – filtrando il sangue mentre scorre nei loro lunghissimi canalicoli – gli tolgano bensì il giusto quantitativo di sali (di quei sali ch'è loro compito eliminar dal corpo di mano in mano vi si formano e vi si raccolgono) ma troppo poca acqua, sì che il liquido secreto diventa allora una soluzione di sali piuttosto densa e concentrata, anzichè quella soluzione diluita che dovrebbe essere normalmente?

C'è invece taluno che sia affetto da pleurite sierosa? Che cioè, in seguito a perfrigeramento, abbia talmente infiammata la sierosa d'una delle due sacche che gli ravvolgono i polmoni, da aver

avuto, attraverso quella sierosa infiammata, una tale filtrazione e conseguentemente una tale raccolta di sierosità gialliccia entro la cavità della pleura stessa, che quel liquido, premendo e schiacciando il polmone, ne ostacoli l'espandersi e quindi il respirare?

O nel quale, per enorme ingrossamento del fegato, o per la presenza di un grosso tumore, siano talmente compresse certe vene dell'addome, da ristagnare in esse sangue; da filtrare così, attraverso le loro pareti, parte del siero di quel sangue ristagnante; e da essersi raccolto, quel siero, dentro la cavità dell'addome diventato così... quale otre rigonfio d'acqua?

O nel quale, a cagione del cuore malato, sia talmente lento il circolar del sangue, da avere una filtrazione di siero attraverso le pareti di tutti i vasi sanguigni; di siero che, infiltrandosi e spandendosi tra le carni circostanti e raccogliendosi anche sotto la pelle, ingrossi, quasi rigonfiandolo, l'intero corpo?

* *

Ebbene; in tutte queste evenienze potrà essere *a volte* bastante medicamento, e *sempre* buon aiuto a quello assai più valido ed efficace che, secondo il caso, verrà prescritto dal medico di casa, una certa tisana diuretica che ogni giorno potrà venir preparata, in cucina, dalla... domestica speciale con le erbe raccolte dal novello erboraro; e ch'ella – vigile fugatrice dei malanni famigliari

– porgerà al bisognoso con tanta dolcezza ma... con la necessaria energia!

Allestito, cioè, con le stesse erbe diuretiche di ciascuna delle quali ho già parlato; che ognuno potrà sempre cogliere talmente sono diffuse nelle nostre terre; e che il bravo erboraro avrà cercate, raccolte, seccate e riposte.

Allestita, cioè, con rizomi striscianti di *gramigna* (la piantaccia che ognuno vorrebbe tutta sradicare dalla sua ortaglia) e con pianticelle di *paretaria* (quelle che decorano le muraglie) raccolte nell'estate; con brune chiome spioventi dalle pannocchie del *frumentone* e strappate a settembre; ed anche con i diuretici *picciuoli* tolti, tra maggio e giugno, alle *ciliege* mature.

Preparata dall'accurata speziala ponendo in una capace scodellona un pugno di gramigna (tagliuzzata, pestata, e che le sera innanzi avrà messa a macero in acqua fredda per toglierne un po' dell'acredine), un buon pizzico di parietaria, un pizzichetto di capelli del frumentone ed un altro di picciuoli di ciliege; versando sulle erbe un litro d'acqua bollente; incoperchiando; lasciando lì a macero, nel caldo, per 20 minuti; filtrando per telo; e addolcendo con miele qualora il malato disdegni i beveraggi non dolcificati.

* *

Porta, subito, al risveglio; riporta (e sempre a bicchieri) a metà della mattinata e del pomeriggio (cioè lungi dai pasti); e in modo che l'abbondante pozione venga tutta trangugiata nella giornata; e porta – a seconda del caso – o col più suadente e laudativo dei sorrisi o (qualora sulla bocca apparisse una smorfiaccia) con severo cipiglio accompagnato da un: «*Devi bere la mia tisana se vuoi.. guarire il tuo lieve male od accorciare il decorso del tuo non lieve malanno!*».

* *

E per quella tisana, quel sorriso (o quel cipiglio) ecco in breve... il liquido effettone certamente e abbondantemente ottenuto!

LA TISANA DIAFORETICA E PETTORALE

Se nell'inverno, l'uno della famiglia rincasasse molto spesso sternutando; accusando brividi di freddo; lamentandosi di un dolorino al costato, della testa che pesa, del naso che cola, della gola che brucia, della voce ch'è rauca...; o se il nonno o la dolce nonnetta avessero spesso il petto scosso da una tossaccia insistente, lacerante e secca...; se, insomma, l'uno o l'altra dei cari famigliari avesse una grande facilità di buscarsi i doni che ci sogliono recare i mesi freddi..., ricorda che la prima estate è per te (se vuoi diventare il domestico erboraro) la stagione propizia a cogliere e riporre le erbe adatte per allestire una tisana calmante, diaforetica ed espettorante; una tisana che – ai tempi delle nebbie, nelle nevi e della tramontana diaccia – riuscirà certamente «la benedetta» per il caro sofferente.

Nei boschi montani, nei viali dei parchi e dei giardini, nelle stesse vie e piazze cittadine e specialmente sui vecchi bastioni eretti in tempi lontani... lontani., a fare inespugnabili le nostre città, non fioriscono, infatti, ad ogni prima estate, gli alberi del *tiglio*, quelli che con i loro mazzetti di fiorellini bianco-giallicci, vanno sì soavemente profumando l'intiera contrada? E non ho detto, parlando della pianta, che i suoi fiorellini hanno proprietà eminentemente sudorifere, sia nei petali, sia in quella loro brattea

gialliccia sulla quale si impianta, per un tratto, il peduncolo dei fiori, e che ha tutta l'apparenza d'un'ala spiegata?

E nelle ortaglie, nei boschi, tra le siepi selvagge, non sono allora tutti carichi dei loro rotondi, piatti e slargati corimbi di fiorellini bianchi anche gli arbusti del *sambuco*? E, parlando del sambuco, non ho detto come il decotto allestito con i suoi fiori abbia – fra gli altri – il pregio di saper promuovere energiche sudate?

Ma nei boschi e tra le siepi che fanno ombra alle acque quiete, ti sarà pure assai facile trovare sempre anche le pianticelle della *dulcamara*, quelle dal tenue e flessibile fusto che, per salire alto, si attorciglia intorno alle piante vicine; quelle che in giugno e luglio fioriscono con fiorellini violacei e che a settembre fanno gran pompa dei loro frutti rosso-scarlatti. Ebbene; i decotti fatti con teneri rami di *dulcamara* (ho detto parlando della pianta) hanno virtù atte a far sudare in abbondanza.

Se, dunque, per colui che nei mesi freddi rincasa spesso raffreddato, tu volessi che... la brava «speziala» della famiglia, possa sempre preparare alla svelta una sudorifera tisana... ricorda le virtù di queste piante (o almeno di questa o di quella d'esse e – formichetta previdente che nel caldo dell'estate non scorda il freddo dell'inverno – cerca e riponi.

Qualora poi in famiglia fossero ancora vegeti il nonno e la nonnina, e se i cari vecchierelli tanto tossissero nel freddo, non

scordare la *malva* e l'*altea* che – questa nella radice e quella nei fiori e nelle foglie – tanto abbondano di mucillagini atte a lenire ogni stato infiammatorio. E tu, erboraro, potrai trovare in grande abbondanza le basse pianticelle di malva in ogni prato umidiccio, ed a ridosso delle muraglie e delle facciate più ombreggiate delle case di campagna; e in ogni ortaglia potrai trovare le superbe altee erette, quasi malve gigantesche, a far bella pompa dei loro fiori grandi e rosati.

Ma io ho parlato anche dell'*eucalipto*, l'albero che cresce sì alto e forte in tutto il nostro litorale e nel nostro mezzodì, e ho detto che con le sue foglie (che sono arcuate quali piccole falci e tutte sparse di vescichette ricolme di «oleum eucalypti») si possono allestire balsamici decotti che veramente valgono a calmare la tosse e facilitare l'espettorazione.

* *

E così, qualora in una serata d'inverno, si presentasse la necessità di una valida tisana., tu, «erboraro», potresti porgere alla solerte «*speziosa*» famigliare un pizzico di tiglio e (avendoli riposti) anche un pizzichetto di dulcamara ed uno di sambuco se, per il raffreddato, volessi la tisana soltanto *diaforetica* (che faccia, cioè, in abbondanza sudare); potresti aggiungere un pizzico di radici d'altea e di foglie di malva se, per la gola infiammata, la volessi anche *emolliente*, 1-2 foglie di eucalipto tagliuzzato, se la volessi

anche leggermente balsamica ed *espettorante*; e persino qualche petalo di papavero, ed un fiore di luppolo (gli stessi, cioè, che t'ho suggeriti per la tisana sedativa) se, a cagione di una tosse che, insistente, non conceda pace, la volessi anche *calmante*.

* *

E, in ogni caso, la «speziala» porrà le tue erbe in una capace scodella; verserà sopra un bicchiere d'acqua che da alcuni minuti bolla; coprirà; colerà dopo 20 minuti raccogliendo l'infuso in una tazzina; l'addolcirà con sudorifero miele; lo aromatizzerà con una fettina di limone; e – diventata, da solerte «speziala» angelica *infermiera* – recherà la tazza fumante a chi, dal letto, l'attende; e la porgerà sorridendo; e farà cuore a berla in fretta sopportandone il calore; indi... rimboccate le coperte; rassettato il piumino; riparata la cara testa con la sciarpa o la berretta..., mormorerà l'augurio di un'abbondante sudata e di una notte ben riposata.

* *

E infatti a poco a poco... per quelle essenze, quelle mucillagini, quei principî, quel miele e quell'acqua calda... quale calma, e quale sudata!...

LA TISANA DEPURATIVA

Ad ogni primavera, l'uno dei famigliari deve sempre «depurare» il proprio sangue?

Deve, cioè, procurare che per le vie del suo intestino, dei suoi reni e della sua pelle, vengano eliminati in maggior copia certi principî tossici che (non rare conseguenze di un tardo ricambio organico o di un tardissimo intestino) gli arrossano la pelle; o gliela fanno prudere; o gliela rendono tutta acni, bitorzoletti, piccole raccolte purulente?

Oppure c'è un tale che, avendo contratto in gioventù un certo malanno misterioso, debba ad ogni primavera attivare il proprio ricambio per liberarsi a fondo dalle conseguenze non solo di quel male, ma anche delle cure – e tutte a base di metalli – che furono necessarie per estirparlo?

Od un altro che si lagni dei reumi che gli attanagliano spesso le reni, o dell'artritismo che gli rigonfia le mani e gli indurisce le giunture, o della gotta che gli fa spasimare i piedi e lo relega in poltrona; e che voglia, quindi, eliminare dal proprio corpo l'acido urico in eccesso accumulato e ch'è la cagione prima del malanno?

O un altro ancora che, formidabile bevitore, abbia già il naso grosso, rosso, bitorzoluto; e le gote soffuse dello stesso color purpureo che ha il buon vino; e le mani che già tremano; e le gambe che già vacillano? O che, allegro epicureo ed insaziabile

mangiatore, abbia già... messo pancia e che, ad ogni pesata apprenda di aver accumulato nuovi chili di lardo tra le sue flaccide carni?

Ebbene: se per questo o per quel bisognoso, tu – novello erboraro della famiglia – volessi aver sempre alla mano le erbe necessarie a preparare una valida tisana depurativa, ricorda i suggerimenti che t'ha dato... quel vecchio ed appassionato erboraro che sono io; e cerca; e cogli; e riponi almeno alcune tra le varie erbe nostrane che, facendo più lavorare reni ed intestino, e più sudar la pelle, sono anche le più efficaci a depurare il sangue, eliminandone le impurità.

Riponi, cioè: diuretici e decongestionanti rizomi di *gramigna* che ti sarà assai facile strappare dalla terra perchè ovunque si cacciano, strisciando, le gramigne; radici e foglie di *tarassaco* (o dente di leone) che agiscono sull'intestino quali lassativi, sul fegato quali stimolanti, sui reni quali eccitanti, e che ti sarà pure assai facile cogliere giacchè in ogni prato si ergono i fiori gialli ed i globetti piumosi del tarassaco, cioè quei globetti contro i quali tu pure, come ogni ragazzo, avrai tante volte soffiato per poter godere lo spettacolo dei minuti ombrelli spalancati che, strappati al sostegno, ballonzolando si spandono tutto attorno; diaforetica corteccia tolta ai giovani rami di *dulcamara*, cioè quella stessa corteccia che t'ho consigliato riporre per l'eventualità che,

nell'inverno, si debba allestire una tisana che faccia abbondantemente sudare un raffreddato, foglie e radici della lassativa, depurativa e stomatica *cicoria* (oh, quanto vale la sua radice quando la coltivazione l'abbia resa gigante!) cioè della pianta che, in ogni mattino d'estate, spalanca in ogni prato le sue grandi stelle azzurre sopra i rami stecchiti; radici di *bardana*, la diaforetica e diuretica piantaccia che tanto giova specie allorchè sulla pelle fioriscono furuncoli ed acni, e che, camminando nell'estate in luoghi incolti, potrai subito riconoscere per i suoi frutti che, quali globi verdi tutti uncini, tenacemente ti si appiccicheranno alle vesti; e, infine, foglioline d'erba *menta* che, oltre essere blandamente diuretica, profumerà la tisana e che, per il profumo, ti sarà facile trovare in ogni terreno umidiccio.

* *

Raccolte le erbe, allorchè per il bisognoso si dovrà... tu, *erboraro*, porgerai ogni sera alla domestica *speziala* un pizzicone di gramigna (ch'ella, erudita, batterà e terrà per 2 ore a macero nell'acqua), ed un pizzichetto di ciascuna delle altre erbe; e la *speziala* tutte le porrà in una scodella; verserà sopra un bicchierone d'acqua che da alcuni minuti bolla; coprirà; lascerà a macero la notte intiera; colerà il mattino appresso per telo; aromatizzerà con una scorzetta di limone; addolcirà con un cucchiaino di miele; e – diventata angelica *infermiera* – entrerà nella stanza del

bisognoso ancora dormiente; deporrà sul canterano il vassoio col bicchiere di tisana; spalancherà la finestra; e, mentre lui accompagnerà lo sbadiglio mattutino con una stiratina della pelle...

«Ecco la tisana preparata per te. Fai le boccacce? Preferiresti la consueta tazzina di caffè? Ma non scordare, caro, i tuoi malucci ed, anzi, preparati a prender la tisana per 30 mattine. Consolati però pensando che anche qui, come nel caffè mattutino, è cicoria depurativa. Bevi, dunque questo tuo... quasi caffè, e non fare smorfie! Che figuraccia se ti vedesse il ragazzo!...».

* *

E così... per quel dolce incitamento, la tisana depurativa sarà bevuta e il suo benefico effetto non tarderà a farsi manifesto!

LA TISANA LASSATIVA

Come funzionano in famiglia gli intestini?

Piuttosto pigramente? E a tua moglie, anzi, tanto stentatamente che ogni giorno è necessario intervenire con pillole, o pozioni, o lavande?

Ebbene; se – amante dei medicamenti casalinghi e soprattutto dei medicamenti fatti con le erbe – volessi che ogni sera la tua donna trovasse pronta una certa tisana che il mattino appresso agisca efficacemente...; se volessi, insomma, che in famiglia, e con le tue stesse erbe, si possa preparare per lei e per chi ne abbisogni, una di quelle tisane lassative che ogni farmacista è sempre lesto a porgere quale... non economica specialità...; eccomi a dirtene il modo di prepararla; ma... a dirtelo pianino pianino – che nessuno speciale senta – altrimenti... apriti cielo!

* *

Nell'estate, seguendo i miei consigli, hai cercato, seccato, e riposto piante? Hai così messo in serbo rizomi di *gramigna* per l'eventualità di dover preparare, per l'uno della famiglia, una buona tisana diuretica? Ed hai pure riposte depurative radici della piantaccia *bardana*; e calmanti fiorellini della buona *camomilla*; e profumate foglie di *menta*; ed anche qualche pizzico di semi carminativi d'*anice*; e persino qualche fiorellino di *sambuco* e

qualche sommità fiorita di *spigo*, entrambi (come t'ho detto) blandamente lassativi?

Allora hai già, tra quelle da te riposte, *quasi* tutte le erbe necessarie ad allestire una tisana completa e perfetta; ma... l'una però ti manca; ed anche la più importante perchè di tutte la più valida. Quella che cammina e cammina..., cerca e ricerca... nemmeno con tutta la tua scienza erboristica riusciresti a trovare, perchè la pianta che all'umanità dall'intestino tardo offre le sue portentose foglioline di *sena*, non cresce nelle nostre tepide terre. Per staccare tu stesso le foglie dall'albero, dovresti infatti recarti nientemeno che in Arabia, in India, sulle coste del Mar Rosso, ma però... ad averle ti basterà soltanto entrare in qualsiasi farmacia e, in cambio di pochi soldi, ne avrai così un bel cartoccio.

Pronte le merci (e se anche l'una d'esse mancasse la tisana riuscirebbe, se non perfetta, valida ugualmente)... diventa un bravo e pazientissimo *speziale*; col martello batti e ribatti rizomi di gramigna (ti sarà facile toglierne così la dura ed acre scorza) indi spezzettali; con le forbici tagliuza ad una ad una foglioline di sena in modo da toglier loro quanta più ti sarà possibile della nervatura mediana (eviterai in tal modo certi doloretto di pancia che quelle foglie a volte danno); sempre con le forbici, spezzetta finemente radici di bardana, sommità fiorite di spigo, e infine tagliuza fiori di sambuco e di camomilla e foglie di menta.

Spezzettato foglie, radici e fiori (più facilmente e presto potranno così cedere i loro principi lassativi, depurativi, aromatici e calmanti) ricorri alla bilancia – cioè all'istrumento che non manca mai in ogni spezieria e che non potrebbe quindi mancare nemmeno nella tua – e pesa 80 grammi di foglie di sena, 50 di rizomi di gramigna, 25 di radice di bardana, 15 di semi di anice, 5 di spigo, 5 di sambuco, e 5 di foglie di menta; versa tutto su di un grande foglio; mescola e rimescola rimuovendo assai bene; raccogli in una scatola; scrivi sopra: «*Per tisane lassative*», e consegna la tua complicata ed esatta mescolanza a colei che si riserba l'amoroso ufficio di proteggere la salute della famiglia; ed ella... senza dover correre in spezieria, vuole scuotere, con erbe, un intestino?

* *

Allora la sera, poco prima che scocchi l'ora d'andare a letto, metterà in una scodella un cucchiaino ben colmo delle tue erbe; aggiungerà un pezzetto di aromatica scorza di limone; verserà sopra una tazza d'acqua che da 2-3 minuti bolla; coprirà; colerà dopo 10 minuti; addolcirà con emolliente miele; e porgerà infine al bisognoso la tisana profumata e che, al beneficio di scuotere l'intestino, unirà quelli di calmare i nervi e di facilitare il sonno.

Anzichè ad un adulto, la tisana necessita ad un ragazzo? Ad un vecchio? Delle tue erbe, ella metterà allora in infusione un cucchiaino raso.

Deve servire per un piccolo bimbo? Per chi è assai indebolito? Per chi ha un intestino chiuso ma che un nonnulla basta a spalancare? In questi casi, delle tue erbe, le sarà sufficiente una sola punta di cucchiaino.

L'intestino è, invece, tanto ostinato che un cucchiaino colmo non vale a scuoterlo? In questo caso ella aumenterà la dose da 1, a 2, a 3, ed anche a 4 cucchiaini; e l'aumenterà a cuor tranquillo nella certezza che da quelle buone erbe si potranno bensì avere, talvolta, certi *preammonitori* dolorini, ma guai... oh, quelli mai!

* *

E così, i validi principî che durante l'infusione le erbe avran ceduto all'acqua calda, a poco a poco... nelle lunghe ore della notte... nella quiete del letto... nella calma del sonno... talmente potranno agire su quell'intestino sì caparbio nel non voler eseguire ogni giorno il suo ufficio, che al risveglio del mattino esso sarà lesto ad avvertire: « Ora sono pronto ad eseguire il compito mio ed a facilitarti, così, la salutare... liberazione mattutina ».

PROPRIETÀ MEDICINALI DELLE PIANTE QUI ELENcate

ANTIARTRITICHE

(vedi antireumatiche).

ANTIASMATICHE

Belladonna; Cicuta; Eucalipto; Papavero; Stramonio; Valeriana.

ANTICATARRALI

Bronchiale

Altea; Crescione; Eucalipto; Faggio; Ireos; Lichene; Lino; Liquirizia; Parietaria; Pini; Pioppo; Poligala; Timo; Violetta.

Intestinale

Lino

Laringeo

Altea; Eucalipto; Lino; Liquirizia.

Uretrale – Vescicole

Altea; Lino; Pini; Pioppo.

ANTIDIARROICHE

Papavero; Rosa; Salcerella.

ANTIELMINTICHE (contro i vermi intestinali)

Assenzio; Genziana; Lino; Menta; Piretro; Ruta; Timo.

ANTIEMETICHE (contro il vomito)

Menta.

ANTIEMORRAGICHE (vedi emostatiche)

ANTIEMORROIDALI

Agar-agar; Bardana; Cascara; Frangula; Ippocastano; Lino;
Ortica; Pioppo; Sambuco.

ANTIFLOGISTICHE (per le scottature)

Lino; Sambuco.

ANTIGOTTOSE

(vedi antireumatiche)

ANTIMALARICHE

Bergamotto; China; Eucalipto.

ANTINEURALGICHE

Belladonna; Cicuta; Dulcamara; Primula; Valeriana.

ANTIPARASSITARIE

Bergamotto; Piretro; Spigo; Tirsò.

ANTIPIRETICHE (per abbassare la temp. febbrile)

Bergamotto; China; Eucalipto; Faggio; Genziana; Girasole;
Ippocastano.

ANTIREUMATICHE

Alloro; Cicuta; Colchico; Dulcamara; Lauro canfora; Ortica;
Pini; Salsapariglia; Sambuco; Tisana diuretica.

ANTISCABBIOSE

Piretro.

ANTISCORBUTICHE

Crescione; Tarassaco.

ANTISETTICHE

Bergamotto; Eucalipto; Faggio; Lauro canfora; Lavanda; Menta; Pini; Pioppo; Timo.

APERITIVE (per eccitare l'appetito)

Aloe; Assenzio; China; Genziana; Lichene; Nocevomica.

ASSORBENTI (di gas intestinali)

Pioppo.

ASTRINGENTI

Lino; Papavero; Pioppo; Rosa; Salterella.

CALMANTI

Altea; Bardana; Belladonna; Bergamotto; Biancospino; Cicuta; Dulcamara; Lauro canfora; Luppolo; Malva; Menta; Ortica; Papavero; Parietaria; Passiflora; Pini; Primula; Salcerella; Sambuco; Spigo; Stramonio; Tiglio; Timo; Valeriana.

«Angina pectoris»

Belladonna; Mughetto; Stramonio.

Contusioni

Arnica.

Convulsioni

Belladonna; Stramonio; Valeriana; Vischio.

Deliri

Stramonio.

«Delirium tremens»

Belladonna.

Distorsioni

Arnica.

Eccitazioni notturne

Lauro canfora; Luppolo; Menta; Valeriana.

Fomenti

Bardana; Camomilla; Lino; Malva.

Fuoco di S. Antonio

Parietaria.

Incontinenza d'orina

Belladonna; Noce-vomica; Ortica; Valeriana.

Laringite

Altea; Lavanda; Liquirizia.

Meteorismo

Lavanda; Pioppo.

Otite

Papavero.

Pruriti

Faggio; Malva; Ortica; Tisana depurativa.

Raffreddore

Girasole; Menta; Tiglio; Tisana diaforetica.

Scottature

(v. antiflogistiche)

Sete inestinguibile

Valeriana.

Stomatite

(v. stomatiche)

Sudori eccessivi

Timo.

Sudori notturni

Belladonna; China; Noce-vomica.

Sudore dei piedi

Alloro.

Tosse

Altea; Eucalipto; Liquirizia; Malva; Pini; Timo; Viola; Tisana
pettorale.

CARDIOTONICHE (regolatrice del cuore)

Digitale; Lavanda; Mughetto; Stramonio; Valeriana.

CARMINATIVE (per gas eccessivi)

Alloro; Camomilla; Lavanda; Menta; Pioppo; Ruta; Timo; Va-
leriana.

CICATRIZZANTI

Bergamotto; Eucalipto; Timo.

Piaghe da varici

Bardana.

Ragadi

Parietaria.

COLAGOGHE (per favorire l'emissione della bile)

Rabarbaro; Tarassaco.

COSMETICHE (per la bellezza)

Bergamotto; China; Dulcamara; Genziana; Ireos; Malva; Ortica; Pioppo; Piretro; Ricino; Rosa; Sambuco; Timo.

Chioma

China; Ortica; Ricino (brillantina); Sambuco.

Dentifrici

Ireos; Menta; Pioppo; Piretro; Timo.

Geloni

Bergamotto.

Labbra

Rosa.

Lentiggini

Dulcamara; Genziana; Rosa.

Pelle con eruzioni (acne, eczemi, foruncoli)

Bardana; Dulcamara; Lavanda; Malva; Ortica; Parietaria; Spigo; Tisana depurativa.

Pelle ruvida

Malva; Ippocastano; Rosa.

Pelle da sbiancare

Dulcamara; Rosa.

Pelle con rughe

Malva; Rosa.

Pelle screpolata

Rosa.

DECONGESTIONANTI

Fegato

Gramigna.

Vene emorroidarie

Aloe; Ippocastano.

DEODORANTI

Alito

Giaggiolo; Menta; Pino; Ruta.

Ozæna

Ruta.

Piaghe

Pioppo.

DEPURATIVE (per attivare il ricambio)

Bardana; Cicoria; Crescione; Dulcamara; Gramigna; Salsapariglia; Sambuco; Tarassaco; Tisana depurativa.

DIAFORETICHE (per promuovere il sudore)

Alloro; Bardana; Crescione; Dulcamara; Gramigna; Saisapariglia; Sambuco; Tiglio; Timo; Tisana diaforetica; Viola.

DIGESTIVE

Alloro; Aloe; Arnica; Assenzio; Camomilla; Cascara; Eucalipto; Frangula; Genziana; Luppolo; Menta; Noce-vomica; Rabbarbo; Rusco; Timo; Trigonella; Valeriana.

DIMAGRANTI

Quercia marina.

DISINFETTANTI

(v. antisettiche)

DISSETANTI

(v. calmanti)

Crescione; Liquirizia.

DISINTOSSICANTI

Lauro canfora.

DIURETICHE (per favorire la secrezione dei reni)

Assenzio; Bardana; Colchico; Crescione; Dulcamara; Giaggiolo; Girasole; Gramigna; Menta; Mughetto; Parietaria; Pini; Rusco; Salsapariglia; Sambuco; Tarassaco; Tiglio; Timo; Tisana diuretica; Viola; Vischio.

Calcoli renali e vescicali

(vedi litontritiche)

Cistite

Gramigne; Parietaria; Pini.

Idropisia

Crescione; Digitale; Mughetto; Parietaria; Rusco; Sambuco.

Pleurite

Girasole.

DRASTICHE (per purgare energicamente)

Colchico.

ECCITANTI

Canfora; Lavanda; Noce-vomica; Mughetto; Ortica; Piretro;
Senape, Timo.

EMETICHE (per favorire il vomito)

Mughetto; Violetta.

EMMENAGOGHE

(Vedi regolatrici delle regole femminili)

EMOLLIENTI

Altea; Lichene; Lino; Liquirizia; Malva; Parietaria; Tiglio; Violetta.

EMOSTATICHE (per arrestare perdite sanguigne)

Ippocastano; Ortica; Salcerella; Vischio.

ESPETTORANTI

Crescione; Faggio; Giaggiolo; Lichene; Poligala; Primula;
Violetta.

EUPEPTICHE

(vedi aperitive)

FEBBRIFUGHE

(vedi antipiretiche)

GALATTOFERE (per aumentare la secrezione del latte)

Galega; Luppolo; Ortica; Sambuco.

GALATTOFUGHE (per sospendere la secrezione latte)

Belladonna; Cicutia; Menta,

INGRASSANTI

Luppolo; Trigonella.

INSETTICIDE

Bergamotto; Lino; Piretro.

IPERTENSIVE (per innalzare la pressione del sangue)

Lauro canfora; Noce-vomica; Trigonella.

IPO TENSIVE (per abbassare la pressione del sangue)

Biancospino; Vischio.

LATTIFORE

(vedi Galattofore)

LATTIFUGHE

(vedi Galattofughe)

LASSATIVE (e purgative)

Agar-agar; Aloe; Cascarasagrada; Cassia; Cicoria; Cuscuta; Frangula; Lino; Liquirizia; Malva; Parietaria; Rabarbaro; Ricino; Rosa; Sambuco; Seria; Tamarindo; Tisana lassativa; Violetta.

LITONTRITICHE (per spezzettare calcoli e favorirne l'emissione).

Belladonna; Rusco; Violetta.

NARCOTICHE (per conciliare il sonno)

Biancospino; Bergamotto; Camomilla; Lavanda; Luppolo; Papavero; Passiflora; Tiglio; Tisana sedativa; Valeriana.

ODONTALGICHE (per i denti)

Giaggiolo; Lauro canfora; Malva; Ortica; Pioppo; Piretro; Rosa; Timo.

Dentifrici

Ireos; Lauro canfora; Menta; Pioppo; Piretro; Timo.

Dentizione laboriosa

Rosa (miele rosato).

Dolore

Ortica; Papavero; Piretro.

PURGATIVE

(vedi lassative).

REGOLATRICI DELLE REGOLE FEMMINILI

Dolorose

Camomilla; Menta.

Età critica

Passiflora; Valeriana; Vischio.

Perdite bianche

Pini.

Scarse e tarde a comparire

Aloe; Assenzio; Ortica; Rusco; Ruta.

REVULSIVE

(vedi rubefacenti).

RISOLVENTI

Calcoli renali (vedi litontritiche).

Calcoli vescicali (idem).

Foruncolosi

Bardana.

Ingorgi emorroidari

Cicuta.

Ingorgi del fegato

Cascara; Cicoria; Frangula; Parietaria; Rabarbaro.

Ingorgi ghiandolari

Cicuta.

Ingorgi lattei

Cicuta.

Itterizia

Aloe; Dulcamara; Parietaria; Rabarbaro; Rusco; Sena; Taras-
saco.

Renella (v. litontritiche)

Tumori

Cicuta; Luppolo (dolore); Valeriana (dolore); Violetta.

RUBEFACENTI (per richiamare sangue alla pelle)

Ortica; Piretro; Ranuncolo; Sambuco; Senape.

SCIALAGOGHE (per promuovere la secrezione della saliva)

Crescione; Piretro.

SEDATIVE (vedi calmanti).

SONNIFERE (vedi narcotiche).

STERNUTATORIE

Mughetto; Ippocastano; Piretro.

STIMOLANTI

Appetito (v. aperitive).

Regole femminili (v. regolatrici).

Secrezione lattea (v. galattofore).

Secrezione urinaria (v. diuretiche).

Secrezione salivale (v. scielagoghe).

Secrezione del sudore (v. diaforetiche).

Sviluppo del seno Galega.

STOMATICHE (per le malattie della bocca)

Eucalipto; Lino; Malva; Rosa.

TONICHE

Assenzio; China; Genziana; Ippocastano; Lichene; Menta;

Noce-vomica; Rabarbaro; Tarassaco.

VASOCOSTRITTIVE (per restringere le vene della periferia –
varici – emorroidi)

Ippocastano.

VASODILATATRICI Canfora.

VERMIFUGHE (v. antielmintiche).

VESCICATORIE (v. rubefacenti).

VOMITORIE (v. emetiche).

SPECIALI
PREPARAZIONI MEDICINALI
A BASE DELLE PIANTE QUI ELEN-
CATE

ACETO AROMATICO-CANFORATO

per dolori reumatici.

ACETO INGLESE

eccitante.

ACQUA DI BELLEZZA

ACQUA D'ORO

cordiale.

ACQUA DELLA PRINCIPESSA

per fare la pelle liscia.

ALCOOLATO VULNERARIO

per la toeletta.

BRILLANTINA

per la chioma.

CAFFÈ CATARTINATO

purgativo.

CERATUM

per ammorbidire la pelle.

ELETTUARIO LENTIVO

purgativo.

ELISIR DI CHINA

tonico.

ELISIR DI ETERNA GIOVENTÙ

ELISIR DI EUCALIPTO

per dispepsia atonica.

ELISIR DI GALEGA

per aumentare la secrezione del latte.

ELISIR DI GUAIACOLO

per disinfettare i bronchi.

ELISIR DI LUNGA VITA

ELISIR DI PRIMAVERA

depurativo.

ELISIR DI PROPRIETÀ

aperitivo.

ELISIR TONICO-STOMACHICO

aperitivo,

LATTE VERGINALE

per le lentiggini.

LINIMENTO DI GUAIACOLO E MENTOLO

per forme pruriginose.

LINIMENTO OLEO-CALCAREO

per scottature.

LOZIONE PER LA CHIOMA

NASALINA (polv. pomata)

per raffreddori.

MIELE ROSATO

per la dentizione.

OLIO CANFORATO

per dolori reumatici.

OLIO DI CICUTA

per dolori gottosi e reumatici.

OLIO LAURINO

per dolori reumatici.

OLIO DI MACASSAR

per la chioma.

OLIO DI MERLUZZO AL CREOSOTO

per forme polmonari.

PILLOLE DEI CAPPUCCHINI

purgative.

PILLOLE DIMAGRANTI

PILLOLE NERE ITALIANE

emmenagoghe.

PILLOLE ORIENTALI

per ingrossare il seno.

PILLOLE DEL PIEVANO

purgative.

PILLOLE DELLA SALUTE

purgative

PILLOLE SANT'AGOSTINO

purgative.

POLVERE DI LIQUIRIZIA COMPOSTA

lassativa.

POLVERI DI PISTOIA

antigottose.

POMATA PER CAPELLI

POMATA DI ROSE

per pelle screpolata.

POZIONE ANTIDIARROICA

POZIONE DIMAGRANTE

POZIONE DI TIMO

calmante nella pertosse.

POZIONE VIENNESE

purgativa.

SALI INGLESI

eccitanti.

SCIROPPO D'ALTEA

calmante della tosse.

SCIROPPO 5 RADICI

litontritico.

SCIROPPO DI VIOLETTA

lassativo.

SPIRITO CANFORATO

per dolori reumatici.

TINTURA AMARA

aperitiva.

TINTURA DI ARNICA

per contusioni e distorsioni.

UNGUENTO DI IPPOCASTANO

per emorroidi.

UNGUENTO LAURINO

per reumatismi.

UNGUENTO POPULEO

per emorroidi.

UNGUENTO ROSATO

contro le rughe.

VERMOUTH DI BARDANA

per la foruncolosi.

VINO CHINATO

VINO CHINATO-FERRUGINOSO

VINO CHINATO-TONICO

VINO AL CREOSOTO

forme broncopolmonari.

VINO DI EUCALIPTO

antimalarico.

VINO DI GENZIANA

aperitivo, digestivo.

VINO AL GUAIACOLO

forme bronco-polmonati.

VINO DI MARTIN

digestivo.

VINO DI RUSCO

diuretico-emmenagogo.

VINO DELLA SALUTE

tonico.

VINO DI SAMBUCO

diuretico.