

Introduzione

Questo mio nuovo libro si propone di colmare una lacuna. Dopo la pubblicazione di *Uomini erbe salute* e di *Ha ragione la natura*, migliaia di lettori mi hanno scritto chiedendomi ragguagli sulla celidonia, l'achillea, la santoreggia e tante altre piante nelle quali probabilmente si imbattono tutti i giorni. Da dove vengono, che aspetto hanno, come trovarle in natura, come coltivarle, raccoglierle e, naturalmente, quali sono le loro proprietà curative e come avvalersene?

Il mio erbario risponde a tutte queste domande.

Non bisogna aspettarsi da questo volume un trattato completo: le specie e varietà di erbe che curano sono centinaia. Mi sono limitato a elencarne 100, perché questo numero mi è parso sufficiente a soddisfare le esigenze del bravo padre e della brava madre di famiglia interessati a trarre beneficio dalle proprietà curative delle piante. Se poi ho deciso di descrivere quasi sempre le specie più comuni a parità di efficacia con altre meno accessibili, è stato per rendere possibile a tutti di procurarsi senza faticare troppo una piccola e abbastanza completa erboristeria casalinga, o "farmacia del buon Dio".

Inoltre, il criterio che ho seguito nella scelta delle piante e dei fiori delle nostre campagne e dei nostri giardini è stato quello di elencare le specie che offrono le maggiori virtù terapeutiche, senza peraltro essere tossiche. Sono del parere che sia più saggio lasciare a persone esperte come i farmacisti la manipolazione di veleni come il colchico, l'aconito, la belladonna, il giusquiamo, la cicuta o il ranuncolo. Le "mie" piante, come il timo, la santoreggia, la salvia, la viola mammola, il tasso barbasso o la rosa curano con ottimi risultati tutti i disturbi e possono essere usate da chiunque, nel rispetto della massima *primum non nocere*, innanzitutto non nuocere...

Questo libro non va letto tutto d'un fiato. Contrariamente ai miei volumi precedenti che includevano anch'essi alcune ricette, *Il mio erbario* vuole essere una guida utile da consultare di volta in volta secondo le

necessità: vogliamo curare un'influenza, un mal di gola, un mal di pancia, disturbi al fegato o insonnia? Ebbene, troverete le relative ricette.

Scorrete l'“Indice delle malattie” che si trova alla fine del libro (p. 236) e seguitene le raccomandazioni: vi troverete subito un rimedio per i vostri disturbi lievi e anche abbastanza gravi. Avendo a disposizione un po' di tempo potrete imparare, seguendo i miei consigli, i segreti che racchiudono le varie piante per guarirvi e mantenervi in forma, senza trascurare qualche suggerimento che aiuterà le donne a prendersi cura della loro bellezza. Sarete così in grado di fronteggiare in breve tempo le situazioni più disparate. Una attenta lettura di questo libro vi darà una buona conoscenza dei “semplici”: li potrete riconoscere nel loro ambiente naturale, imparerete a coltivarli in giardino, saprete quando raccogliervi e, infine, mettere insieme una provvista di erbe per la farmacia naturale che avete sempre sognato di avere.

Ci vuole molta pazienza per riuscire a capire, indovinare e quasi presagire l'effetto che ogni pianta può avere in una determinata situazione. Non dubito che ci riuscirete, e allora potrete considerarvi arrivati ed essere i “fitoterapeuti” di voi stessi. Sarebbe per me una immensa soddisfazione. Mio padre mi ha insegnato la magia delle erbe; io stesso ho fatto innumerevoli prove ed esperimenti con le piante durante i miei lunghi anni di pratica e ritengo sia mio dovere mettere le mie conoscenze a disposizione di tutti adesso che ne ho la possibilità. Scrivendo questo libro ho un po' l'impressione di tramandare un messaggio alle generazioni future. Auguriamoci tutti che questa nostra civiltà, basata sull'inquinamento e la distruzione della natura, si ravveda a tempo permettendo ai nostri discendenti di potere almeno ammirare in tutta la loro bellezza il fiordaliso, il papavero e la rosa canina ed eventualmente trarne benefici per la salute.

Nel breve capitolo che dedico a ognuna delle 100 erbe presentate in questo volume, troverete le indicazioni utili alla loro descrizione botanica: sono enunciate in un linguaggio alla portata di tutti. Queste indicazioni sono di fondamentale importanza per evitare al lettore pericolosi equivoci, come potrebbe essere quello di cogliere la mortale cicuta avendola scambiata per prezzemolo o carota selvatica.

Mi sono poi premurato di descrivere le virtù, spesso numerose, di ogni singola specie. Tutte le piante medicinali non agiscono solamente su un determinato, singolo, organo (cuore, fegato, stomaco, reni), ma esercitano le loro attività curative su degli insiemi di grandi funzioni vitali (sistema circolatorio, digestione, eliminazione delle urine ecc.).



Secondo il caso particolare ne sceglieremo una piuttosto che un'altra: quando avremo ritenzione di urine accompagnata da debolezza cardiaca ci serviremo, ad esempio, del biancospino che è diuretico e tonifica il cuore, piuttosto che del picciolo della ciliegia che è solamente diuretico. Se avremo un caso di inappetenza e mal di stomaco useremo genziana piuttosto che assenzio, e così via.

Molti che hanno letto i miei libri precedenti mi hanno scritto dicendomi che erano dispostissimi a seguire i miei consigli, ma non avevano la più vaga idea di dove raccogliere le erbe né sapevano quando farlo per ottenerne il massimo giovamento. Era doveroso rispondere a queste domande, e pertanto ho fatto seguire, alla descrizione di ogni pianta, una spiegazione riguardante la raccolta e la conservazione della specie in questione. Nulla è più importante di una saggia scelta del momento (stagione dell'anno e, addirittura, ora del giorno) nel quale effettuare la raccolta dei fiori, delle foglie, delle radici e dei semi. Inoltre, le condizioni nelle quali avvengono l'essiccamento e la conservazione sono determinanti per garantire l'efficacia delle mie ricette.

Una pianta raccolta sciattamente e conservata senza le debite precauzioni, non solo rischia di perdere le sue virtù, ma può addirittura trasformarsi in veleno. Sempre coerente con i miei principi, e ve ne accorgete!, non mi sono mai lasciato sfuggire l'occasione, ogni volta che lo ritenevo necessario, di denunciare i gravi pericoli, per le piante e per coloro che se ne servono, derivanti dall'uso e abuso di concimi chimici, erbicidi, insetticidi e pesticidi di ogni tipo. Su questo punto non transigo e mi è totalmente indifferente il fatto che alcune mie prese di posizione mi abbiano attirato le ire di alcuni coltivatori industriali. Meglio astenersi dal far uso di certe piante nelle preparazioni medicinali che correre il rischio di avvelenarsi con arsenico o insetticidi organo-clorati.

Ho già fornito alcune fra le mie ricette preferite nei libri precedenti ma, per mancanza di spazio, mi dedicavo più che altro a perorare la causa della fitoterapia. Avendo quindi già chiarito questo concetto di massima, posso adesso dedicarmi alla materia in particolare. Ricordo al mio pubblico i metodi di cura per osmosi che ho già menzionato molte volte e ai quali tengo moltissimo, non solo, ma metto a sua disposizione centinaia di ricette vagliate dall'esperienza: tisane, infusi, decotti, macerazioni, vini di fiori, impacchi e cataplasmi. Non mi limito a trasmettervi la scienza di numerose generazioni di maestri erboristi di Gavarret, vi faccio anche partecipi di molte scoperte che ho fatto io



stesso in svariati decenni di esperienza pratica. Ho tralasciato le ricette che prevedono l'impiego di specie vegetali pericolose perché non le raccomando mai a nessuno.

In *Uomini erbe salute* scrissi che, se fossi un contabile esperto di bilanci, sarei piuttosto soddisfatto del bilancio risultante dalla mia esperienza: sono un pioniere della fitoterapia e ho sempre proclamato la mia fede nell'avvenire di questo metodo di guarigione con le erbe.

La mia convinzione che molto deve ancora essere scoperto mi impone di fare il punto. Fino a poco tempo fa non ero che un "guaritore" (per usare il termine dispregiativo con il quale mi definivano i miei nemici), un abusivo perseguitato da cause giudiziarie, che la gente veniva a consultare in segreto dopo che tutti i rimedi ufficiali si erano rivelati inutili. C'è voluto un vero e proprio capovolgimento della mentalità allora dominante per arrivare a far rispettare l'arte di curare con i semplici. Infatti il nostro secolo di inquinamento galoppante non solo fa temere il peggio per l'avvenire della razza umana, ma incoraggia un ritorno ai metodi antichi e alla saggezza di altri tempi che rendeva felici gli uomini. Le nostre piante, come la celidonia, l'aglio, la borragine e la salvia, meravigliose benefattrici del nostro corpo e del nostro spirito, non sono forse efficaci? È di moda attribuire maggiori virtù a costose droghe esotiche provenienti da lontani Paesi. Con il portafoglio ben alleggerito si ha l'impressione di essere meglio curati. È ragionevole o giustificabile questo atteggiamento? Non mi sembra proprio. I lunghi anni spesi a curare e guarire con le piante mi hanno insegnato che cerchiamo troppo spesso agli antipodi quello che abbiamo sott'occhio, a due passi da casa, o che ci si offre nel corso di una breve passeggiata nella campagna ridente e assolata con l'ulteriore vantaggio di ossigenarci i polmoni.

La vera arte di guarire, a mio umile giudizio, deve saper ricorrere a tutte le risorse che la natura e l'intelligenza degli uomini ci mettono a disposizione. Non dobbiamo trascurare niente. La medicina non è nata nel 1900 e anche se la scienza in pochi decenni ha fatto passi da gigante, non dobbiamo dimenticare che i nostri antenati avevano già fatto innumerevoli scoperte per curare i vari malanni.

Secondo la mia esperienza, troppi malati combattono i loro mali a colpi di artiglieria pesante quando otterrebbero lo stesso risultato con una fionda. I saggi sono quelli che usano l'artiglieria pesante solo in casi di assoluta necessità. È proprio perché le piante sono delle armi leggere ed efficaci che io ho fede in loro. Considerate un momento



la lavanda, la menta, l'ortica: giurereste che queste pianticelle nella loro banalità siano simboli dell'umiltà stessa; tutt'altro; queste tre erbe possono guarire altrettanti disturbi quanti ne guarirebbe un armadio strapieno di specialità medico-farmaceutiche. Con questo, però, non posso ammettere che mi si attribuiscono dichiarazioni che non ho mai fatto: non ho mai proibito, e nemmeno sconsigliato, una cura medico-farmaceutica in corso per sostituirla unicamente con dei fiori sotto forma di tisane, cataplasmi o bagni.

Raccomando l'uso dei semplici solamente in casi di affezioni benigne, soprattutto quando siano croniche, o per *aiutare* nei casi gravi. Se agissi diversamente, allora sì che giustificherei le critiche che mi sono state rivolte. Ciò sia ben chiaro, e che non sussista alcun dubbio in materia. Usate le mie piante dilette secondo le mie indicazioni, ma ogni volta che ce ne sarà bisogno fatevi vedere dal medico. Pur avendo una grande fede nei doni che la natura ci offre, non dovremo fare a meno dei progressi della scienza.

Amabile papavero, fiordaliso vestito d'azzurro, salvia baciata dal sole, rosa dei miei amori, e voi tutte piante mie beneamate, mi auguro di essere stato all'altezza di rendervi l'affettuoso omaggio che meritate e di non avervi deluse. Non ambisco altra ricompensa per la mia fatica, ed è questo l'unico desiderio che formulo nel concludere questo libro.

