



pro natura 
N° 29, luglio 2011

f i c c i n o

La farmacia della natura



Nicola Patocchi (foto: Pro Natura Ticino).

La farmacia del Signore

Forse grazie alle sue capacità di acquisire forza vitale direttamente dal sole, al regno vegetale sono attribuite proprietà particolari a disposizione per il regno umano.

Molti grandi pensatori hanno segnalato queste caratteristiche, per esempio Sant'Agostino (La città di Dio):

«Il neoplatonico Plotino dimostra per mezzo dei fiori e delle foglie che dal Dio Supremo, la cui bellezza è invisibile e ineffabile, la Provvidenza giunge fino alle cose della terra quaggiù. Egli fa osservare che questi oggetti fragili e mortali non potrebbero essere dotati di una bellezza così immacolata e di così squisita fattura se esse non promanasero dalla Divinità che senza fine pervade tutte le cose con la sua invisibile e immutabile bellezza.»

Intrigante!

Il legame privilegiato tra questi due regni passa tramite il femminile, basti pensare all'attrazione spontanea che esiste tra le donne e i fiori, svelandone le affinità ricettive e di aspirazione alla bellezza.

Forse solo il racconto poetico può cogliere questi aspetti sottili, ma anche i contributi di due etnobiologhe e le testimonianze di una saggia contadina possono aprire una finestra su questi aspetti del mondo.

«Guarda! Ci sono fiori e benedizioni! C'è il sorriso dell'Amore divino! / Esso è senza preferenze e avversioni. / Scaturisce per tutti in un generoso flusso / e mai riprende a sé i suoi meravigliosi doni!»

Mère (Mirra Alfassa), trad. di N. Mancuso.

Nicola Patocchi

Impressum

Bollettino trimestrale della Sezione Ticino di Pro Natura. Viene allegato alla Rivista nazionale di Pro Natura.

Editrice:

Pro Natura Ticino

Segreteria:

Viale Stazione 10, c.p. 2317,
6500 Bellinzona

Tel.: 091 835 57 67

Fax: 091 835 57 66

E-mail: pronatura-ti@pronatura.ch

CCP: 65-787107-0

Internet: www.pronatura.ch/ti

Commissione redazionale:

Christian Bernasconi, Fiorenzo Dadò,
Andrea Persico, Sara Rossi, Luca Vetterli, Serena Wiederkehr

Redattrice responsabile:

Serena Wiederkehr

Produzione e stampa:

Schlaefli & Maurer AG, Interlaken

Tiratura:

3000

Immagini di copertina:

Copertina: *Arnica montana*; ultima di copertina: fiori maschili di *Rhodiola rosea* (foto: Andrea Persico).

Indice

Di uomini e piante	3
Un tempo ci curavamo così	5
Malva e arnica: preziose alleate	8
Bruna Martinelli e l'elogio della curiosità	10
Antichi saperi, ricerche moderne	12
In breve	13
Attività giovanili	15

Di uomini e piante

Dalla notte dei tempi l'uomo si relaziona con il mondo vegetale che lo circonda usufruendone nei più svariati modi per nutrirsi, costruire e curarsi. Un ruolo speciale spetta alle piante medicinali, da sempre alleate preziose per mantenere sano il fisico e lo spirito.

Ovunque, da tempo immemore

La cura delle malattie con erbe e piante ha radici antichissime: piante medicinali sono state rinvenute in Iraq in tombe vecchie di 60 mila anni e anche in India il loro uso è certo da oltre 10 millenni. Le più antiche testimonianze scritte risalgono alle tavolette sumere (4000 a.C. con la menzione di centinaia di piante e del loro uso, ad esempio della belladonna e dell'oppio) e anche i Veda, testi sacri indiani, testimoniano dell'impiego delle piante medicinali. Il primo vero testo di rimedi è costituito dai papiri Ebers (1550 a.C.) che tratta 700 ricette per differenti malattie, ma ancor più antico è l'Erbario cinese di Shên Nung (2700 a.C.) che elenca 365 specie con indicazioni medicamentose, una per ogni giorno dell'anno. Dai Greci abbiamo ereditato molti trattati di medicina tra cui quello di Discoride (*De materia medica*, 65 d.C.) che, rifacendosi a Ippocrate, Teofrasto e altri medici, elenca 650 sostanze medicamentose di origine vegetale. Questo testo resterà un classico della farmacologia fino al XVI secolo.



Immagine di curanderos (tratte da Internet: artemaya.com; indigoarts.com; chiltepe54.blogspot.com).

Rivelazioni e osservazioni

Il bagaglio di conoscenze terapeutiche sulle piante è stato acquisito nei più svariati modi con il concorso dell'intuizione, della rivelazione dal mondo soprannaturale (per il tramite di divinità, avi defunti o sogni) come pure con osservazioni empiriche e anche col caso. Attirati da forme, colori e profumi, gli uomini hanno provato le piante, raccogliendo successi e intossicazioni; essi hanno inoltre minuziosamente osservato gli animali: è il caso, ad esempio, della tribù dei Chippewa, i cui rimedi migliori (radici, ghiande, bacche e altro) corrispondevano, stando alla leggenda, alla dieta dell'orso in determinate circostanze.

Guaritori e cure popolari

Le conoscenze terapeutiche sulle piante, chi le detiene, e come vengono trasmesse, dipende specificamente dal contesto culturale. Su molte malattie correnti, le conoscenze erano ancorate in modo diffuso nella popolazione e venivano trasmesse di generazione in gene-

L'etnobotanica

Disciplina che si situa tra le scienze naturali e quelle umane, l'etnobotanica studia, nel loro sviluppo storico, le relazioni tra società umane e mondo vegetale. Al suo interno le piante medicinali e il loro uso nelle pratiche di guarigione assumono un ruolo fondamentale.

Dalla pratica antichissima, l'etnobotanica in quanto disciplina, si sviluppa prepotentemente a partire dal Rinascimento quando le conoscenze dei botanici escono dai monasteri ed iniziano a giungere le novità della «scoperta» delle Americhe: partono allora le grandi spedizioni a caccia di nuove piante e saperi. Le conoscenze così acquisite dagli etnobotanici, in particolare nei paesi del Sud, diventeranno una vera miniera d'oro per la industrie farmaceutiche (vedi riquadro sulla biopirateria a pag. 4).

Grazie ai mutamenti della percezione, l'etnobotanica considera oggi in modo approfondito il sistema di rappresentazioni delle società studiate e affronta pertanto anche la percezione del corpo, della salute e della malattia, concentrandosi sull'urgenza di salvare i saperi popolari che stanno scomparendo ad un ritmo impressionante.

Biopirateria

Biopirateria è lo sfruttamento commerciale delle conoscenze mediche tradizionali dei popoli indigeni senza ritorno a loro favore. Essa genera iniquità tra i paesi in via di sviluppo, ricchi in biodiversità, e le nazioni con le industrie farmaceutiche. L'accordo ABS (Access and Benefit Sharing) firmato a Nagoya (Giappone) alla fine del 2010 ha gettato le basi per condividere i vantaggi dell'uso di queste ricchezze.

Un caso emblematico è quello della casa farmaceutica Eli Lilly che fece brevettare un procedimento per sfruttare il principio attivo della vincristina (un antileucemico), sottraendo così ogni diritto legale alle popolazioni malgascse che avevano individuato le proprietà benefiche della pervinca, la pianta da cui viene estratto.

Schiacciati tra le dita, i fiori di iperico liberano oli essenziali e pigmenti rossi (foto: Andrea Persico).

razione tramite canti, poemi o scritti; per malattie più complesse ci si rifaceva spesso allo sciamano, al curandero o a streghe e stregoni, persone con conoscenze e poteri straordinari che tramandavano il loro sapere per via iniziatica. In molte parti del mondo le svariate forme di medicina si accostano e si completano a vicenda in un miscuglio tutto nuovo comprendente aspirine, antibiotici, medicine alternative e perfino riti di deposizione.

Ciascuno a modo suo

In moltissime culture mondo vegetale e spirituale erano, e in parte sono ancora, strettamente connessi. Se Aristotele attribuiva una «psyché» a ogni pianta, numerose sono le culture che vi attribuiscono un'anima o in cui le erbe vengono associate a delle divinità o rivestono poteri magici. In molte etnie amazzoniche o nordamericane e sibiriche, l'uso delle erbe medicinali è strettamente connesso a esperienze spirituali e sciamaniche che riguardano i sogni, le visioni, il respiro, il canto, la preghiera, il digiuno. La malattia è percepita come fisica o spirituale e lo sciamano ha il compito di cercare nei suoi viaggi lo spirito delle piante, ovvero la loro energia, e apprende direttamente da loro come meglio debbano essere usate per trarne beneficio dalle loro proprietà curative, sia per il corpo che per la mente.

La miriade di usi delle piante non fa altro che riflettere la moltitudine di modi

di percepire il corpo, la malattia, la salute e la morte, per le quali definizioni e percezioni sono tutt'altro che universali.

Un sapere minacciato

Delle 270 mila piante oggi inventariate, si stima che circa 20 mila siano utilizzate nella farmacopea umana. La conoscenza dei loro poteri curativi e delle rispettive sostanze (come la digitossina, l'atropina, la morfina e la chinina) ci è data dalle culture tradizionali ma tende oggi a perdersi sotto i colpi della medicina moderna (anche se l'80% della popolazione mondiale dipende ancora dalla medicina popolare). Dopo anni di declino, in cui veniva considerata come la medicina dei poveri, in Occidente la fitomedicina sta però rifiorendo perché l'efficacia della medicina moderna contro molte malattie appare scarsa pur provocando effetti collaterali indesiderati.

Pericolo sottovalutato

Spesso si cade nell'equivoco che tutto ciò che è «naturale» non fa male, non ha effetti collaterali o è un rimedio blando. I principi attivi di molte piante sono però quelli poi ripresi anche dalla farmacopea moderna e possono essere assai pericolosi: è quindi sempre consigliabile evitare di assumere erbe o decotti senza il consiglio di un professionista, che sia un medico, un naturopata, un farmacista o un erborista.

Serena Wiederkehr





Fiori di calendula e borragine (foto: Corinne Broquet).

Un tempo ci curavamo così

Per tre anni ho percorso il nostro cantone, intervistando persone anziane e passando al vaglio documenti d'archivio e materiali del Centro di dialettologia e di etnografia; obiettivo: ricostruire l'inventario dei vegetali usati nella medicina popolare ticinese.

Le piante medicinali nella farmacopea popolare

L'uso delle piante medicinali nel nostro cantone a inizio Novecento riflette le malattie e i disturbi legati alla situazione socioeconomica e igienico-sanitaria della popolazione. Studiandolo, riusciamo a capire in che condizioni vivevano e lavoravano le persone a quei tempi: troviamo infatti molte patologie di natura respiratorio-infettiva facenti capo ai cosiddetti «colpi di freddo» (tosse, bronchite, mal di gola, catarro, febbre) particolarmente frequenti in inverno e curati quasi sempre con tisane e impiastri.

La farmacopea vegetale in Ticino era inoltre diffusa nella cura degli incidenti più comuni fra le mura di casa, sui

campi, durante i lavori forestali o all'alpeggio, specialmente nel corso della fienagione: ferite, morsicature e punture di animali velenosi, bruciature, contusioni, distorsioni, fratture ecc. Se trascurati, questi incidenti potevano avere un decorso nefasto. I rimedi usati per bloccare e lenire tali traumi erano quindi numerosi. La pelle rappresenta di fatto il maggiore campo d'applicazione della farmacopea popolare ticinese: più della metà delle piante recensite nell'inventario concernono questa categoria terapeutica.

Numerose anche le citazioni che sottolineano il ruolo delle tisane e di altre preparazioni nel facilitare la digestione di cibi spesso carichi di calorie e di grassi, importanti per fare fronte a lavori pe-



Raccolta di semi di carota (foto: Corinne Broquet).

santi, specie durante i mesi più freddi. Questa tendenza, tipica di una cultura contadina, è ben radicata nella memoria della maggior parte degli informatori ticinesi. Molti di questi rimedi trovano ancora oggi un uso frequente fra gli anziani intervistati, poiché capaci di lenire tutti quei problemi legati alla digestione che si acquisiscono con l'età.

Tisana e grappa: i rimedi più usati

La principale forma di preparazione dei rimedi era la tisana, dove i principi attivi sono portati in soluzione tramite macerazione in acqua bollente (infusione) o bollendo le parti vegetali per un certo tempo (decocto). Nelle parlate dialettali, si usa spesso il sostantivo *aqua* seguito dal nome del vegetale per definire decocti e infusioni. Semplice e rapida da preparare, la tisana esplica una triplice azione reputata benefica dalla medicina popolare: veicola il calore all'interno del corpo, facilita la traspirazione e stimola la diuresi.

Oltre alle tisane, sono i distillati, quasi sempre sotto forma di grappa, a essere maggiormente citati come rimedio orale, spesso con l'aggiunta di un'erba medicinale. Questi preparati figurano fra i principali rimedi preposti ad agevolare la digestione.

Il sole e l'altitudine

La farmacopea popolare tende a creare delle gerarchie di efficienza terapeutica, frutto di una pratica atavica basata sull'esperienza, sull'osservazione e su una buona dose di spirito critico. Ad esempio, maggiori virtù sono attribuite alle erbe colte nei siti più soleggiati. Oltre a motivi pratici (le parti umide della pianta tendono a fermentare, ed è quindi sconsigliabile coglierle il mattino presto, in serata o subito dopo la pioggia), si pensa che per il tramite dei raggi solari i principi attivi siano potenziati.

La migliore qualità, il profumo e la purezza delle erbe colte lontano dai centri abitati, preferibilmente in alta quota, concorrono a giustificare l'efficacia terapeutica attribuita dal sapere popolare a questa tipologia di piante: ciò spiega ad esempio come il timo serpyllum (*Thymus serpyllum* L. agg.) sia reputato più

attivo rispetto al timo coltivato (*Thymus vulgaris* L.) e la ventagliina alpina (*Alchemilla alpina* agg.) sia preferita alla ventagliina comune (*Alchemilla vulgaris* L. agg.).

Spiritualità e magia

La medicina popolare possiede anche tutta una serie di rimedi basati su riti, formule e pratiche che ruotano attorno alle figure dei santi. San Giovanni Battista, festeggiato il 24 giugno, condensa più di ogni altro riti propiziatori, profittici e apotropaici (che allontanano gli influssi maligni) comuni a molte regioni d'Europa: «Adesso le dico, oggi è San Giovanni ... la sera, qui da noi, quando eravamo bambini portavamo una camicia nel prato vicino [...] C'era la rugiada che era medicinale, per San Giovanni ... e mettevamo anche un catino, così, per lavarsi alla mattina ... la camicia la mettevamo su, dopo ... e se avevi qualche male da qualche parte, lo toglieva!» (testimonianza di un'informatrice di Vogorno).

Un altro rituale consisteva nel raccogliere in mazzi, allo spuntare del sole del 24 giugno, le erbe campestri ancora bagnate di rugiada, la quale conferiva al rimedio speciali virtù curative. I fiori del mazzo, consacrati in chiesa, erano usati come rimedio contro i malanni della gente e del bestiame: «[In Valle di Blenio] il mattino della festa di San Giovanni, all'alba del 24 giugno, si coglieva l'iperico, si andava poi in chiesa per benedirlo ... si preparava allora un infuso che si dava da bere alle mucche, prima che partissero per l'alpeggio ... si pensava che questa bevanda le proteggesse durante l'estate» (testimonianza di un'informatrice di Locarno).

La donna: al centro della cura dei malati

All'interno delle comunità valligiane, i problemi legati al benessere, all'igiene e alla salute del nucleo familiare erano gestiti e risolti dalle donne che, occupandosi dei figli e degli anziani, dovevano essere pronte a curare i malati.

«A quell'epoca, c'erano solo i rimedi naturali ... c'era certo il medico di condotta, ma veniva unicamente quando si era gravemente malati» (testimonianza

di un'informatrice di Medeglia). La farmacia di casa, quasi interamente gratuita, si affidava dunque soprattutto alle erbe medicinali, come lo testimoniano i proverbi dialettali *aqua e praa al speziee l'è bell e faa e tücc i erb ca varda in sü, i g'ha la so virtù*. Ogni famiglia o comunità ha quindi imparato a conoscere e sfruttare al meglio alcune delle risorse vegetali attraverso una «farmacia domestica» a base di qualche erba medicinale. Essendo di facile insegnamento e alla portata di tutti, le conoscenze mediche popolari erano di dominio pubblico e trasmesse da una generazione all'altra attraverso la pratica e la parola. Parenti e conoscenti scambiavano e diffondevano consigli e ricette, di cui è spesso difficile accertare la provenienza: *«Sono stata iniziata da ragazzina, sull'alpe e sui monti, ai poteri delle erbe, da mia zia Angelica [...] Ma anche mia madre sapeva molte cose, anche se da sposata non è più andata in montagna»* (testimonianza di un'informatrice di Biasca).

Saperi che si perdono, conoscenze che rinascono

L'uso sistematico e diffuso delle piante medicinali pare interrompersi con le generazioni tra la fine dell'Ottocento e la prima metà del Novecento a seguito dei progressi strutturali, istituzionali e medici conseguiti dal Cantone. Sembra quindi che la mancanza di necessità abbia influito in maniera importante sull'erosione di molte conoscenze familiari concernenti la flora medicinale e i rimedi vegetali: questo aspetto è particolarmente evidente per le pratiche di veterinaria, soppiantate dai cambiamenti tecnologici del mondo agro-pastorale e dalle norme d'igiene, prevenzione e vaccinazione. Il mutamento dello stile di vita e della composizione dei nuclei familiari ha inoltre ridotto la condivisione degli spazi e delle attività tra le generazioni, riducendo la solidarietà legata alla cura dei malati, dei bambini e degli anziani. Così le conoscenze su molti rimedi, ancora in voga durante l'infanzia degli informatori, non sono stati trasmessi alle giovani generazioni.

È vero però che l'uso delle piante medicinali scaturisce anche dalla passione, dall'interesse e dalla sensibilità di ogni singolo individuo, indipendentemente dal vissuto, dal sesso e dall'età. Così, sebbene ai giorni nostri non tutte le piante medicinali siano facilmente accessibili, alcuni informatori continuano a servirsi dei rimedi offerti dalla natura, ben coscienti dell'importanza del vegetale come alternativa al medicamento di sintesi. Aggiungendo alle pratiche apprese dalla tradizione orale e dall'esperienza l'apporto di nuove conoscenze, queste persone hanno costruito un sapere-mosaico in continua trasformazione: resta ancora da approfondire il ruolo delle giovani generazioni, anche circoscritte a determinate categorie professionali (erboristi, fitoterapisti, ecc.) nell'applicare e nel diffondere le conoscenze di stampo tradizionale.

Giulia Poretti Lozano



Malva e arnica: preziose alleate

Due esempi di preziose erbe usate nella farmacopea europea: la malva, famosa per «guarire tutti i mali» e l'arnica, che non si ingerisce ma si applica su ematomi, ferite e punture d'insetti.

La malva

La malva era già nota agli antichi Greci con il nome di malaché (da malakòs, che significa molle) e presso i Romani: il suo nome deriva dal verbo *mollire*, con riferimento sia alla morbidezza delle foglie sia alle proprietà emollienti. Nel XVI secolo quest'erba fu anche battezzata *omnimorbia*, perché si riteneva efficace contro tutte le malattie.

Oltre a essere uno dei rimedi vegetali di base della farmacopea popolare europea, in modo speciale nel Sud dell'Europa, la malva riunisce in Ticino la quasi totalità delle indicazioni che le si attribuiscono tradizionalmente tanto in medicina umana che in medicina veterinaria. La sua efficacia curativa è scandita da due proverbi diffusi un po' ovunque sul territorio cantonale, *La malva, tücc i maa la calma* e *malva: mal va* (il male va, passa).

La malva godeva di ampio uso soprattutto per le sue proprietà antinfiammatorie ed emollienti: «*La malva è contro le infiammazioni ... anche per fare bagni, per accesi, così ... è buona per tutto ... si può bere anche il tè, o fare impacchi, a seconda del male che si ha ... magari quando si ha un ascisso, così, per farlo maturare*» (testimonianza di un'informatrice di Bedretto); «*La malva era antinfiammatoria, se si vuole dire così ... [...] per mal di denti o infiammazioni alle gengive, la malva era buona*» (testimonianza di un'informatrice di Airolo). L'azione lenitiva sulle mucose bronchiali la rende efficace nel favorire l'espettorazione e nel calmare la tosse. È anche un regolatore intestinale per anziani e bambini e da sempre viene utilizzata come blando lassativo.



Malva sylvestris (© Missouri Botanical Garden, www.illustratedgarden.org).

Descrizione scientifica della malva

In Ticino si usano tradizionalmente la malva selvatica e la piccola malva o malva domestica, originarie dell'Europa meridionale e dell'Asia. Prediligono i terreni fertili: s'incontrano nei luoghi incolti, vicino ai detriti, lungo le siepi e i sentieri, dal piano alla montagna. Crescono anche con facilità nei giardini. La malva selvatica (*Malva sylvestris* L., nell'illustrazione) è una pianta erbacea biennale o perenne. I fusti eretti, spesso robusti, possono superare il metro di altezza. Le foglie sono alterne: quelle superiori si dividono in 3–7 lobi dentati, più o meno profondi, acuti o arrotondati. I fiori hanno color porpora chiaro, con venature scure. La malva domestica (*Malva neglecta* Wallr.) è pianta annuale, talora perenne. Raggiunge al massimo 40 cm di altezza: possiede fusti prostrati o appena ascendenti, ramificati e ispidi. Le foglie sono più tondeggianti della malva selvatica, lievemente palmato-lobate. I petali hanno colore bianco-rosa pallido.

Descrizione scientifica dell'arnica

L'arnica è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae, come la camomilla, l'assenzio, il millefoglio, la calendula, ecc. Si riconosce facilmente dalle foglie basali in rosetta, ovali a lanceolate, intere e sessili. Il fusto, alto dai 20 ai 60 cm, è generalmente provvisto di 1-2 paia di foglie opposte e sessili. L'infiorescenza, a capolino solitario, possiede fiori ligulati e fiori tubulosi di color giallo-arancione. L'arnica è originaria dell'Europa; cresce in tutto il territorio della Svizzera italiana, fino a 2700 m di altezza, di preferenza nei luoghi soleggiati, quali i boschi radi delle zone montane, le praterie e i pascoli subalpini e alpini a suolo acido di origine silicea.

Arnica (© Missouri Botanical Garden, www.illustratedgarden.org).

L'arnica

I ricordi sugli usi medicinali dell'arnica, cui è legato un profondo senso di appartenenza, sono ancorati al sapere popolare della regione alpina. Sono numerosi i ticinesi che vanno a coglierla ancor oggi, mentre in passato, a causa di una raccolta inconsulta, se ne temeva la diminuzione: «*Alcuni anni fa, sopra a Al-l'Acqua ... all'alpe di Stabiello Grande ... dei pastori avevano cercato l'arnica da mettere nei fiaschi ... l'hanno messa su, sul tetto della cascina, sono passate le guardie di confine e hanno dovuto pagare la multa!*» (testimonianza di un informatore di Bedretto). Oggi l'arnica è a rischio estinzione nel Giura e nell'Altipiano.

Le testimonianze raccolte attestano la grande popolarità medicinale dell'arnica, specialmente per la cura di contusioni e distorsioni causate da traumi fisici (cadute e colpi), contro i dolori (soprattutto di tipo reumatico), come disinfettante, antinfiammatorio e cicatrizzante in caso di lesioni, foruncoli, scottature e punture d'insetti. Queste proprietà terapeutiche si prestavano anche alla cura del bestiame: «*Avevamo sempre una scorta, l'adoperavamo anche per le bestie [...] Si usava in estate, quando c'erano tanti tafani, si usava per frizionarli, faceva così bene, povere bestie!*» (testimonianza di un'informatrice di Mergoscia).

Le infiorescenze sono messe a macerare in acquavite o in olio, e il conteni-

tore è esposto all'azione del sole per alcuni giorni prima di essere usato. Nelle famiglie più povere, specie nei villaggi d'alta montagna, l'olio vegetale e la grappa potevano essere sostituiti con un semplice decotto per l'applicazione d'impacchi. La somministrazione orale dell'arnica nella medicina familiare è sconsigliata per la sua tossicità: «*Per una botta, per una slogatura ... si facevano gli impacchi ... ma solo esterna, l'arnica, perché interna no ... penso che sia velenosa ... si faceva un decotto e si metteva su l'impacco dov'era slogata la gamba*» (testimonianza di un'informatrice di Airolo).

Secondo alcuni studiosi il nome arnica, diffuso nel linguaggio popolare di alte regioni europee, deriverebbe dall'alterazione del termine greco *ptarmike*, ovvero starnutire. La proprietà starnutatoria delle foglie di arnica è registrata in un nome dialettale ticinese, *starnüdèra*, documentato nel Gambarogno (v. il *Lessico dialettale della Svizzera italiana*). Le foglie venivano anche essiccate e fumate in sostituzione del tabacco dalle popolazioni montane, come testimoniano i nomi dialettali *tabacón* e le loro varianti registrate in Ticino.

Giulia Poretti Lozano





Bruna nel suo atelier (foto: Pro Natura Ticino, Sara Rossi).

Bruna Martinelli e l'elogio della curiosità

Ha un'esperienza da raccontare, un sapere da tramandare e per fortuna ama scrivere e parlare. Per questo la invitano spesso a conferenze e Armando Dadò le ha pubblicato un volume di memorie: «non semplici testimonianze del passato», dice la prefazione, «ma insegnamenti per il futuro».

Bruna Martinelli è nata nel 1926 ad Avegno e li abita ancora. L'ha incontrata nel suo orto Sara Rossi.

Fino a poco tempo fa teneva le pecore, mentre ora consacra la maggior parte del suo tempo a coltivare piante, frutta e verdura in un magnifico orto poco lontano da casa sua. Di famiglia contadina, ha conosciuto l'amore e l'odio per la montagna: i profumi e il senso di libertà, ma anche tanta, tantissima fatica. Di bello, ha imparato che un prato selvatico è uno scrigno prezioso: per nutrirsi, quando non c'è nulla altro nei negozi o nell'orto; per nutrirsi bene, anche quando i supermercati sono pieni; e in ogni caso, per curarsi.

«Molto l'ho appreso da mia zia Luigina,

che era considerata 'speciale' in paese e si ricordava più tradizioni degli altri. C'erano però moltissime cure che tutte le donne conoscevano. Era un ambito prevalentemente femminile, anche se non esclusivo. Poi, già prima della guerra, con l'arrivo di alcune medicine e della modernità, parte di questo sapere

Si usciva deboli dall'inverno, e nei primi prati verdi di marzo si coglievano rimedi d'oro per rimettersi in salute.

si era già assopito. Ai tempi di mia mamma, chi andava a prendere in montagna le erbe per la minestra era considerato un poveraccio che non aveva i soldi per comprarsi la cena: invece se-

condo me era più furbo di tanti altri. Durante il conflitto, però, quando c'era poco da mangiare e nelle drogherie si trovava solo olio di ricino, acqua ossigenata e tintura di iodio, si riscoprivano abitudini alimentari e rimedi ancestrali che erano già stati dimenticati.»

Per esempio?

«Mia zia Luigina mi ha insegnato a usare l'uva orsina per la vescica e i reni; a mettere la felce maschio nei cuscini contro l'artrosi e l'artrite; a ungersi i reumatismi con l'olio canforato; a cogliere la piantaggine di due tipi, maggiore e minore: una va bene contro la tosse e l'altra in caso di infezione, semplicemente applicando la foglia sulle parti infette. Funziona benissimo. Mi ha insegnato l'ortica, il lichene, che è un disinfettante, l'arnica, che messa a macerare nella grappa serve per frizionare i punti doloranti del corpo, l'olio rosso, ottenuto con i fiori di San Giovanni (iperico), che è ottimo contro il mal

Ai tempi di mia mamma, chi andava a prendere in montagna le erbe per la minestra era considerato un poveraccio che non aveva i soldi per comprarsi la cena: invece secondo me era più furbo di tanti altri.

d'orecchio, il timo per la tosse e per l'intestino, le gemme di pino o il ginepro, sempre per la tosse e molti altri...»

Si curavano anche gli animali?

«Certo, mi ricordo per esempio i lavaggi con l'acqua di timo se una mucca aveva un'infezione.»

C'erano prodotti tutto l'anno da cogliere?

«Alcuni sì. Ma il periodo in cui servivano di più era la primavera, prima che l'orto ti potesse dare le sue vitamine. Si usciva deboli dall'inverno, e nei primi prati verdi di marzo si coglievano rimedi d'oro per rimettersi in salute. Mi ricordo minestre, minestre e ancora minestre con ortiche, borragine, insalata, spinaci selvatici, dente di leone, cime d'ortica, foglie di selene (quelle che fanno quei fiori bianchi che scoppiano),

la parietaria e la coda cavallina. Si può fare il risotto con i germogli di luppolo, è buonissimo e sano».

In un certo senso erano rimedi preventivi.

«Sì, una buona zuppa carica di vitamine e sali minerali serve a essere forte e a non ammalarsi. Un decotto con le prime

A volte, forse quando non restava altro da fare, c'erano le preghiere e l'acqua santa.

foglioline di noce è utile per depurare il sangue. Oppure mi ricordo che le partorienti, negli ultimi giorni di gravidanza, bevevano olio di lino perché si diceva che poi il parto sarebbe stato più facile. Insomma, si cercava di tirar fuori dalla montagna un piatto variato per supplire alla mancanza di vitamine e per non doversi curare dopo. È incredibile: la natura ci dà tanta ricchezza che noi ignoriamo e spesso abbiamo il coraggio di passarle accanto indifferenti, senza curarcene...»

I rimedi consistevano unicamente in piante selvatiche o c'era la possibilità di coltivare le erbe di cui si aveva bisogno?

«Si dice che ciò che cresce spontaneamente è più efficace. Bisognava quindi sapere dove andare a prendere queste erbe e riconoscerle. Mia zia mi ha inculcato la curiosità, poi, già da sposata e con i figli piccoli, ho fatto dei corsi di fitoterapia. Ho imparato nuove cose e ne ho ricordate molte altre. Per tornare alla domanda, comunque, certo, in un orto si possono tenere molte erbe con cui fare decotti, infusi, applicazioni: camomilla,

Chi non ha curiosità muore presto e muore 'bambo'.

tiglio, sambuco, spinaci selvatici, timo, borragine. Poi, bisogna pensare che non ci sono solo le erbe. Si usava di tutto per guarire i mali: il bianco d'uovo per le slogature, le lumache da mangiare vive contro il mal di stomaco, o le coppette. Si mette in un bicchiere un batuffolo di ovatta imbevuta di grappa, si accende, e si applica il bicchiere «a coppetta» sul petto o sulla schiena. La pelle si gonfia

Dall'alto: uva orsina, borragine, felce «maschio», grappa «rimedio universale» (foto: Andrea Persico).



e quando si toglie, sembra che aiuti a liberare i bronchi dal catarro. A volte, forse quando non restava altro da fare, c'erano le preghiere e l'acqua santa. Per certi versi gli sviluppi nella medicina sono meravigliosi, per altri versi... sapevamo tante cose anche prima, anche se si trattava di conoscenze contadine e le ricette erano imprecise, personali, con dosi incerte.»

Mi sembra che ci sia una parte di sperimentazione nel modo di usare le risorse della natura. È così?

«Oh certo! Guardi lì, ho messo un sacchetto di lavanda perché ho tante mo-

È incredibile: la natura ci dà tanta ricchezza che noi ignoriamo e spesso abbiamo il coraggio di passarle accanto indifferenti, senza curarcene ...

sche in casa. So che le tarme si combattono con la lavanda, allora ho pensato di provare se funziona anche per scacciare le mosche. Vedremo: è un esperimento!

Chi non ha curiosità muore presto e muore 'bambo'. Una giornata in cui non impari niente e non ti scervelli su niente, per me è una giornata un po' povera.»

C'è qualcuno a cui tramanda i suoi saperi?

«Vedo bene che si stanno perdendo a causa della medicina di oggi, che è più immediata e efficiente. E anche perché i prati sono forse meno ricchi di tesori. Lo dico spesso alle ragazze di qui, che se vogliono imparare quello che so, sono

disposta a insegnarglielo. Tutte dicono di sì, poi però vanno a fare la spesa, perché è più comodo. Una delle mie figlie ha imparato, è brava a cercare rimedi naturali. Magari l'effetto non è così subitaneo, ma non ci sono controindicazioni, non creano dipendenza e quando smetti di prenderli sei veramente guarito. C'è un filone della medicina che continua con la conoscenza delle piante, e mi fa piacere. Però personalmente preferisco coglierle fresche io stessa.»

Grazie per l'intervista!

Sono nata in questo paese, ci sono cresciuta e ci abito tuttora.

Ci sto bene.

Le mie radici affondano profondamente in questa terra sassosa e ne traggono l'essenza del mio essere.

Conosco ogni angolo, ogni sentiero, quasi ogni albero di questo luogo e mi sento in sintonia perfetta con quanto mi circonda.

Tratto da Fra le pieghe del tempo, di Bruna Martinelli, ed. Dadò, 2009.

L'orto di Bruna ad Avegno (foto: Pro Natura Ticino, Sara Rossi).





Sopra: la sede della FASV. Sotto: Michela Pedroli nel laboratorio (foto: FASV).



Antichi saperi, ricerche moderne

Grazie alla sua attività ed esperienza, la Fondazione alpina per le scienze della vita di Blenio è diventata il Centro di competenza riconosciuto dal Cantone Ticino per lo studio delle piante medicinali: attiva dal 2005 nella formazione e nella ricerca, la Fondazione collabora strettamente con la Cooperativa COFIT, che produce in particolare caramelle e tisane a base di erbe alpine, come pure con l'Istituto alpino di chimica e tossicologia.

Mezzi moderni per una pratica ancestrale. La Fondazione Alpina per le Scienze della Vita (FASV), diretta dal dott. Ario Conti, la Cooperativa COFIT e l'Istituto alpino di chimica e tossicologia, tutti insediati a Olivone (Comune di Blenio), svolgono da anni un'intensa ricerca sui principi attivi delle piante e erbe medicinali alpine con applicazioni nel campo farmaceutico, della cosmetica e dell'etnobotanica. La ricerca agroalimentare fa capo alla Cooperativa COFIT che produce tisane a base di erbe alpine quali melissa, salvia e verbena – tra cui le più note sono la Tisana Olivone e la Tisana Nostrana – nonché caramelle a base di erbe officinali locali, tra le quali spicca quella con la genziana maggiore. Le ricerche partono dai saperi popolari sugli usi e i benefici della natura circostante, avvalendosi di preziosi informatori sul territorio. Proseguono poi con gli strumenti più tecnologici e le collaborazioni con istituti universitari e politecnici. La fondazione offre in questo modo posti di lavoro qualificato in una regione periferica e permette di mantenere in vita una pratica tradizionale a rischio di oblio.

In tal senso la Fondazione alpina, è molto impegnata anche nel settore della formazione e proponendo corsi in collaborazione con le Università, le Scuole

Politecniche e le alte Scuole Universitarie Professionali. A Olivone vengono offerti dei pacchetti di formazione che riguardano la conoscenza della natura e degli ecosistemi, delle scienze naturali e dell'applicazione di queste conoscenze nel settore della medicina naturale (o complementare) attraverso l'organizzazione del corso che prepara al diploma cantonale di fitoterapista. Sono stati così rilasciati i primi trenta (e per ora gli unici) Diplomi Cantionali di Fitoterapista di tutta la Svizzera. Inoltre la FASV offre corsi anche ai più piccoli, dalle scuole elementari alle medie superiori. Dal 2005 sono stati anche organizzati tre corsi di formazione nel settore paramedico, formando persone in grado di proporre delle terapie a base di rimedi naturali.

Recentemente, la Fondazione Alpina di Olivone si è fatta promotrice della Conferenza delle scuole superiori di medicina alternativa assieme ad altre 10 scuole svizzere il cui obiettivo è di condurre al riconoscimento da parte della Confederazione delle professioni di omeopata, terapeuta naturale, terapeuta che applica la medicina tradizionale cinese e fitoterapista.

Per maggiori informazioni si può consultare il sito www.fasv.ch o scrivere a fasv@bluewin.ch.



Salviamo Brè ...

Un gruppo di cittadini riuniti nell'Associazione Salviamo Brè (300 membri) ha lanciato una petizione per preservare Brè da un'edificazione che sconvolgerebbe l'integrità dell'abitato e porterebbe traffico e rumori in un'area privilegiata per lo svago del luganese. Le costruzioni – una ventina di edifici previsti da una nuova variante di piano regolatore – occuperebbero il ripiano sopra l'abitato di Brè dal quale l'imprendibile vista spazia dalle Alpi grigionesi a quelle vallesane. La petizione chiede al Municipio di Lugano di tener libera l'area da ogni costruzione. Scaricate dal nostro sito e firmate la petizione: www.pronatura.ch/ti

Escursione sulle erbe medicinali

Il Centro Pro Natura Lucomagno organizza il 22 luglio un'escursione alla scoperta delle erbe alpine e della geologia del Lucomagno. A guidarla sarà Antonella Borsari, fitoterapista. Per iscrizioni o informazioni: 078 929 82 82 o 079 255 53 45 www.pronatura-lucomagno.ch

... e la Val d'Ambra

Continua la prova di forza tra chi vuole sommergere la Val d'Ambra e chi la vuol salvare a futura memoria (vedasi rivista 17: www.pronatura.ch/ti/rivista). Per un solo voto di scarto il Gran Consiglio ha per ora rinunciato a confermare il progetto di una seconda diga, mentre in un'interrogazione del giugno scorso il deputato Fiorenzo Dadò ha proposto un'alternativa ecologica: un bacino multifunzionale a Pollegio per mitigare le ondate di piena nel Ticino e fornire l'acqua da ripompare nel bacino esistente in Val d'Ambra. Esso verrebbe oltretutto finanziato da swissgrid, la Società svizzera di rete, e non peserebbe quindi sul bilancio dell'AET.

Presentato il gruppo Geasi

Il 20 aprile scorso al laghetto di Origgio si è tenuta la presentazione del Gruppo di educazione ambientale della Svizzera Italiana (Geasi). La neonata associazione riunisce i principali attori del settore e ha come obiettivo la promozione delle attività di educazione ambientale. www.geasi.ch

... e la Verzasca

A nome proprio e di diverse associazioni per la protezione della natura e per la pesca, Pro Natura ha inoltrato un ricorso al Tribunale amministrativo cantonale contro la microcentrale di Brione sul fiume Verzasca. Per un pugno di mosche, il Cantone è disposto a sacrificare un paesaggio fluviale protetto di straordinario valore: la centrale produrrebbe annualmente 6,6 mio. kWh, un contributo irrisorio rispetto ai danni. Per coprire l'aumento nazionale dei consumi di corrente del 2010 si dovrebbe mettere in esercizio quotidianamente una centrale come quella di Brione: non si possono però risolvere così gli assillanti problemi energetici del dopo Fukushima. Mancherebbe l'acqua, anche a volerla sfruttare fino all'ultima goccia. C'è una sola via d'uscita sostenibile: ridurre finalmente sprechi e consumi di corrente elettrica! Già solo evitando l'inutile perdita dello stand-by delle macchine da caffè (in Svizzera: 400 mio kWh) si sostituiscono 60 centrali come quella di Brione!

Attività giovanili

Come partecipare alle uscite?

Visitate il nostro sito: www.pronatura.ch/ti/giovani dove potete iscrivervi online, oppure spedite una cartolina postale firmata dai genitori indicando nome, indirizzo, telefono, e-mail, data di nascita e allergie a: Pro Natura Giovani, CP. 2317, 6501 Bellinzona, possibilmente tre settimane prima dell'attività.

Attenzione: l'assicurazione è a carico dei partecipanti. Posti limitati.

Agli iscritti sarà data conferma e verranno fornite indicazioni sui luoghi, gli orari e il materiale da prendere.

Un pomeriggio da pipistrello

Nei dintorni di Arbedo-Castione «indosserete» i panni di un pipistrello.

Tra giochi, mille peripezie e tanto divertimento sarà possibile scoprire il mondo dei mitici chiroterteri. Un'avventura per tutta la famiglia!

In collaborazione con il Consiglio dei genitori di Arbedo-Castione.

Data: sabato 11 settembre 2011.

Luogo: Arbedo.

Orario: dalle 14.00. È possibile iniziare il percorso fino alle 15.30.

Partecipanti: per tutta la famiglia. Programma alternativo al coperto in caso di brutto tempo.

Prezzo: attività gratuita.

La vita dello stagno

Questa prima attività destinata ai piccoli permetterà loro di scoprire la vita acquatica divertendosi. Costruiremo insieme un piccolo acquascopio per osservare cosa sta sotto la superficie dell'acqua: larve di libellula, girini e molto altro ancora!

Data: sabato 1° ottobre 2011.

Luogo: stagno di Camorino.

Partecipanti: da 4 (compiuti) a 6 anni, massimo 20 partecipanti.

Equipaggiamento: buone scarpe, abiti caldi, K-way e un buon picnic.

Prezzo: 10.–.

Osservazione degli insetti all'uscita sui giardini naturali (foto: Andrea Persico). Pagina accanto: attività di educazione ambientale durante la presentazione del Geasi (foto: Pro Natura Ticino, Andrea Persico).





Aderire o offrire un'adesione a Pro Natura

Potete iscrivervi dal nostro sito internet:
www.pronatura.ch/ti/iscrizione
oppure tramite questo tagliando:

Desidero offrire questa adesione,
ecco i dati della persona che offre:

Signora Signor Giovane Famiglia

Signora Signor Giovane Famiglia

Nome

Nome

Cognome

Cognome

Via

Via

NAP e comune

NAP e comune

Data di nascita

- Socio individuale: quota annua Fr. 60.–
- Famiglia: quota annua Fr. 80.–
- Pensionati AVS o beneficiari AI: quota annua Fr. 50.–
- Giovani sotto i 18 anni o in formazione fino a 25 anni: quota annua Fr. 25.–
- Membri a vita: quota Fr. 1800.–
- Collettività – Aziende: quota annua Fr. 300.–

Per la documentazione non disponibile in italiano preferisco:

tedesco

francese

Data:

Firma:

Ritornare il tagliando a: Pro Natura, CP 2317, 6501 Bellinzona