

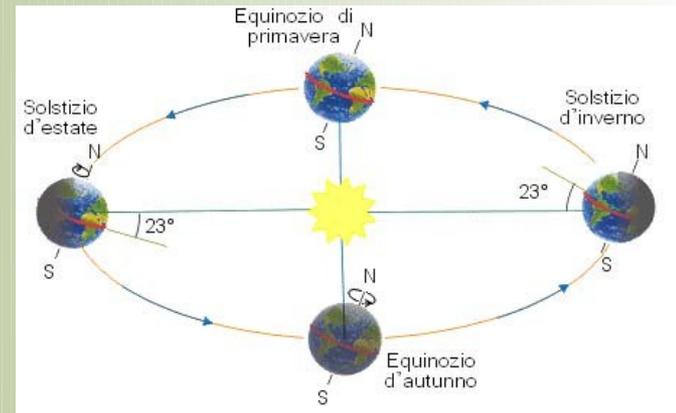
Il solstizio d'estate

Il solstizio d'Estate è il giorno più lungo dell'anno durante il quale il sole raggiunge nel nostro emisfero, compatibilmente con la latitudine, la massima altezza sull'orizzonte. Nel 2010 il Sole sarà al punto più alto il 21 giugno alle 12.28.

Per questo motivo la giornata del solstizio d'Estate ha rappresentato un evento "particolare" presso tutte le popolazioni. Il calendario dell'antico Egitto iniziava con questa data.

Nel mediterraneo e in Europa durante la notte precedente il solstizio estivo si accendevano fuochi dal significato propiziatorio e purificatore.

Dopo l'avvento del cristianesimo tali riti vennero associati alla festività di San Giovanni Battista.



Le erbe di San Giovanni

Le erbe di San Giovanni variano da regione a regione, rimangono però costanti quattro essenze: Iperico, Lavanda, Ruta e Rosmarino. Queste piante, esposte la notte di San Giovanni in una bacinella colma di acqua servivano per ricavare l' "Acqua di San Giovanni" dalle proprietà miracolose.

Le erbe di San Giovanni avevano proprietà divinatorie soprattutto per quanto riguarda le nozze e la fecondità.

Altra funzione di queste erbe era quella di tenere lontane le streghe che si riunivano durante la notte del solstizio estivo e servivano quasi tutte a tenere lontani anche gli animali velenosi, in particolare i serpenti. Avevano anche il potere di allontanare tristezza e malinconia.

Altre essenze legate al santo sono: Aglio, Sedum, Salvia, Agnocasto, Artemisia, Cardo Mariano, Menta.



Le
er
be
ma
gic
he

Hy
per
icu
m
per
for
atu
m
L.

Nome italiano: Iperico, erba di San Giovanni, scacciadiavoli

Droga: foglie

Proprietà: lenitive, vulnerarie, antidepressive

Usi popolari: l'olio d'iperico viene utilizzato per lenire le scottature e le ferite. E' oggi oggetto di studio nella ricerca farmaceutica per le sue proprietà antidepressive.

Notizie: "Erba di S. Giovanni" indica lo stretto legame con Giovanni Battista e con le festività del solstizio estivo. Leggende nordiche narrano che l'iperico era cresciuto dal sangue del dio Odino; la successiva cristianizzazione della festività produsse invece la leggenda secondo cui l'iperico crebbe dal sangue di S. Giovanni decapitato. Veniva usato per guarire dai morsi dei serpenti e dalle scottature. Insieme all'aglio teneva lontane le streghe.

Hypericum perforatum L.
©Thomas Schoepke



Ru ta gra veo len s L.

Nome italiano: Ruta

Droga: sommità fiorite, foglie

Proprietà: tonica-venosa,
antiarteriosclerotica, calmante,
vermifuga.

Usi popolari: in Garfagnana le foglie
si uniscono all'aglio come
antielmintico. Nel Pisano il profumo
è usato in caso di svenimento. Nel
Livornese, in Valle Benedetta, si
usava far dormire i bambini su
cuscini imbottiti di foglie di ruta per
allontanare gli ossiuri intestinali.

Notizie: in liquoreria è famosa la
grappa alla ruta. Le foglie triturate
nelle minestre conferiscono un
sapore di arancio. Insieme all'iperico
è un'erba cacciadiavoli e contro il
malocchio. Coltivata davanti alla
porta teneva lontane le streghe e
aveva fama di medicamento contro il
veleno dei serpenti.



Ruta graveolens
Sertürner Photo CD



Lav an dul a ang ust ifol ia Mil ler

Nome italiano: Lavanda

Droga: foglie

Proprietà: antisettica, pettorale, antidepressiva

Usi popolari: le infiorescenze, in macerati idroalcolici, hanno proprietà analgesiche e antireumatiche. Nel livornese le esalazioni della lavanda, macerata nell'aceto insieme alla canfora, vengono utilizzate per prevenire gli svenimenti. All'Isola d'Elba la lavanda viene utilizzata per il trattamento di foruncoli e brufoli.

Notizie: le infiorescenze di lavanda, raccolte in sacchetti di stoffa, sono utili per tenere lontano le tarme dalla biancheria negli armadi.



Ro
sm
ari
nus
off
icin
alis
L.

Nome italiano: Rosmarino

Droga: foglie

Proprietà: Antisettico, astringente, antireumatico, emmenagogo, coleretico, stomachico e colagogo.

Usi popolari: Il decotto, assunto oralmente, esercita azione galattogoga ed è utilizzato anche per frizioni del cuoio capelluto come tricostimolante. Il macerato alcoolico è ottimo come antireumatico, ipotensivo e sfiammante. Nel livornese e nel grossetano viene posto sulla stufa per prevenire gli attacchi d'asma.

Notizie: Il colore azzurro dei suoi fiori ricorda quello del mare; il suo nome infatti può avere vari significati: rugiada del mare, rosa del mare, arbusto del mare. Per gli Egizi era simbolo di immortalità, tanto da metterlo in mano ai defunti per facilitarne il passaggio nell'aldilà. Per il suo forte potere antisettico in cucina veniva aggiunto alle marinade delle carni per preservarle dalla putrefazione. L'olio essenziale di rosmarino viene estratto dalle foglie e dai rami fioriferi delle piante preferibilmente spontanee. Nel Livornese il decotto viene usato per favorire la montata latte e contro le coliche intestinali.



Alli
um
sat
ivu
m
L.

Nome italiano: Aglio

Droga: bulbo

Proprietà: antinfiammatorio, antisettico, cicatrizzante, lenitivo, emolliente, cheratolitico.

Usi popolari: I bulbi contengono Allicina (composto sulfurato antisettico) e vitamine A, B1, B2 e C; mangiati crudi, strofinati sulle tempie oppure in decotto, enolito o macerato acquoso, vengono somministrati contro le verminosi. Il bulbo crudo viene utilizzato anche come ipertensivo.

Nell'arcipelago toscano è interessante l'uso dell'aglio contro il fuoco di Sant'Antonio.

Notizie: corone d'aglio venivano indossate come amuleto e talismano per tenere lontane le streghe nella notte di San Giovanni. Era considerato pianta degli inferi dagli antichi greci.



Sil
yb
um
ma
ria
nu
m
(L.)
Ga
ert
n.

Nome italiano: Cardo della Madonna

Droga: semi, radici

Proprietà: decongestionante epatico, colagogo, tonico, diuretico.

Usi popolari: si usa il decotto di semi e foglie contro l'ipotensione. La radice lasciata in decotto di vino bianco forma un ottimo aperitivo. I germogli centrali si mangiano come insalata. Ricco di principi amari, si usa anche per la preparazione di liquori. Gli acheni di questa pianta, che contengono silimarina, sono utili contro le affezioni del fegato facilitando la rigenerazione delle cellule epatiche e proteggendo il fegato dalle sostanze tossiche. Per le proprietà suddette gli acheni del Cardo mariano vengono utilizzati anche per contrastare le intossicazioni da funghi soprattutto se somministrati prima che si manifestino i sintomi dell'avvelenamento.

Notizie: secondo la tradizione le foglie, screziate di bianco, furono macchiate dal latte della Vergine mentre nascondeva il Figlio dai soldati di Erode. Predittivo in amore la notte di San Giovanni.



Salvia officinalis L.

Nome italiano: Salvia

Droga: foglie

Proprietà: antispasmodica, antiseptica, astringente, balsamica, carminativa, digestiva, diaforetica, emmenagoga, stomachica, diuretica.

Usi popolari: l'infuso di salvia è un toccasana universalmente noto per tutti i disturbi dell'apparato digerente poichè stimola e facilita la digestione. E' indicata per le affezioni della cistifellea del fegato e delle vie biliari. Fortemente diuretica favorisce il drenaggio renale.

E' particolarmente utile come sfiammante del cavo oro-faringeo. L'olio di Salvia infine è un potente battericida. Contiene un ormone estrogeno dalle spiccate proprietà emmenagoghe (Famosa l'acqua di salvia). La teoria della signatura la indicava come utile per il cavo orale.

La notte di San Giovanni era usata come pianta divinatoria.



Ar
te
mis
ia
abs
int
hiu
m
L.

Nome italiano: Assenzio

Droga: Foglie, fiori

Proprietà: digestive, vermifughe, toniche, stimolanti, emostatiche.

Usi popolari: Nel pistoiese l'infuso è usato contro dolori di stomaco o come ipertensivo. A Massaciucoli è ritenuto ipocolesterolizzante.

Si usa anche contro i vermi intestinali insieme all'aglio.

Notizie: Il sapore è tanto sgradevole (dal greco "senza dolcezza") che nell'Antico Testamento è simbolo delle amarezze della vita. Il liquore ottenuto con questa pianta può dare luogo a forti allucinazioni e fu bandito dalla Francia e da altri paesi europei per la sua pericolosità. Durante la notte di San Giovanni si raccolgono le radici che hanno il potere di proteggere dai fulmini e dai malanni.



Mentha x piperita L.

Nome italiano: Menta

Droga: foglie

Proprietà: decongestionante, antispastica, balsamica e bechica

Usi popolari: nel livornese, dalle foglie messe a macerare in alcool, si ricava una tintura antireumatica. L'infuso delle foglie viene utilizzato in toscana per sciacqui antisettici e sfiammanti per il cavo orofaringeo. Ancora oggi viene usata per lenire le punture degli insetti strofinando le foglie sulla pelle.

Notizie: in versilia la menta viene utilizzata per tenere lontani i topi conservando le foglie essiccate nelle dispense. Queste piante tendono a formare spesso degli ibridi, in particolare la mente piperita, sterile, si è originata in Inghilterra nel XVII secolo.

Sparsa per terra tiene lontano i serpenti e protegge dal veleno se mangiata cruda o in infuso.



Se
du
m
tel
ep
hiu
m
L.

Nome italiano: Erba di San Giovanni

Droga: foglie

Proprietà: antinfiammatorio,
antisettico, cicatrizzante, lenitivo,
emolliente, cheratolitico.

Usi popolari: la foglia, contusa, viene applicata sulle bruciature e sulle ferite come emolliente e cicatrizzante. In particolare è utile per curare le ferite infette e gli ascessi bloccando il processo di suppurazione e stimolando la fuoriuscita del pus.

E' utilizzato anche per favorire la maturazione dei brufoli.

Notizie: l'antica mitologia greca narra che il re Telefo fu ferito ad una gamba da Achille durante una battaglia. La ferita che non guariva mai, fu curata dallo stesso Achille con un'erba portentosa. Linneo, nel dare il nome a questa pianta, si ispirò a questo racconto e dedicò questo Sedum al re Telefo. La notte di San Giovanni predice gli esiti del matrimonio.



Foto: Ame Anderberg



Vit
ex
agn
us-
cas
tus
L.

Nome italiano: Agnocasto

Droga: frutti maturi

Proprietà: emmenagoga, anafrodisiaca e vulneraria

Usi popolari: I frutti maturi vengono utilizzati attualmente per le irregolarità del ciclo mestruale, sono efficaci anche per ridurre i sintomi premestruali (dismenorrea).

Notizie: il nome di questa pianta deriva da un errore di traduzione del greco agnos (in nome della pianta stessa) confuso con hagnòs (puro) e tradotto quindi in latino con castus. La credenza secondo cui l'agnocasto era capace di reprimere gli ardori amorosi affonda le radici nel tempo di Roma antica. Questa fama non è però del tutto infondata: infatti questa pianta contiene, nelle parti verdi, la vitexina che ha effetti sedativi e quindi antieccitanti.

Plinio il vecchio (I sec. d.C.) sosteneva inoltre che l'Agnocasto servisse anche come antidoto contro i morsi dei serpenti velenosi e dei ragni. La notte di San Giovanni si usa per costruire corone intrecciate.

