



AVIS
FANO

QUADERNI
DEL CONSIGLIO REGIONALE
DELLE MARCHE



MIMMO CARBONI

MIMMO

IL SIGNORE DELLE ERBE



QUADERNI DEL CONSIGLIO REGIONALE DELLE MARCHE

Erminio Carboni

MIMMO

IL SIGNORE DELLE ERBE

QUADERNI DEL CONSIGLIO REGIONALE DELLE MARCHE

È davvero con grande piacere che ho accolto la proposta di inserire nella collana “I quaderni del Consiglio” dell’Assemblea Legislativa delle Marche la ristampa, giunta alla terza edizione, dell’opera “Il signore delle erbe” di Erminio Carboni.

Mimmo è a buon diritto un altro dei figli marchigiani la cui creatività, fantasia, sapienza, il cui amore per il proprio territorio, i suoi costumi, le sue tradizioni, la sua storia, hanno ispirato un’opera che, per originalità, si iscrive nel ricco patrimonio di cultura popolare della nostra regione.

Non so se l’autore potesse mai immaginare quanto la sua opera, sulle potenzialità terapeutiche delle erbe, risultasse, ai giorni nostri, così attuale, come testimonia la crescente attenzione “scientifica” alla medicina naturale per la prevenzione e la cura di molte patologie. Certo è che il libro ha una freschezza davvero sorprendente, non solo un meticoloso e sapiente ricettario, ma una filosofia di vita, un profondo legame con la natura, uno smisurato amore per la propria terra e per la propria comunità sgorgano con impetuosa forza dal volume “Il signore delle erbe”, a cui auguro ogni ulteriore fortuna.

Vittoriano Solazzi
Presidente
dell’Assemblea legislativa delle Marche

Dedico questa ristampa a zia Lorenza.

Come non dire che l'amata e dolce zia Lorenza mi manca; è letteralmente impossibile. A me potrebbe mancare un amico che magari; vive in un'altra città o come in effetti è, un caro cugino che per motivi di lavoro risiede negli U.S.A, ma non di certo zia Lorenza perché so che lei non se ne è mai andata dalla sua Arzilla, da quel piccolo ma immenso mondo rappresentato dalle sue rose, dal lento torrente, dai suoi affezionati animali. Tutti i giorni infatti la percepisco attraverso quei suoni e rumori che erano a lei familiari: avvengono alle stesse ore; si confondono con lei. All'improvviso le piccole anatre iniziano a sbattere le ali e le galline corrono tutte verso la stessa direzione come se qualcuno stesse dando loro del pane. Un gesto che zia Lorenza spesso compiva.

Poi il rumore della chiusura dello sportello della sua fedele 500 e successivamente il suono metallico della maniglia del cancelletto che dà accesso al giardino. A volte sento addirittura lo scroscio dei giornali quotidiani che zia Lorenza era solita appoggiare sul davanzale della finestra prima di entrare in casa. Il cane corre felice come un pazzo e senza una meta. Queste sensazioni le avvertiamo tutti in famiglia e siamo contenti di percepirla; se così non fosse allora, solo allora potrei dire che la zia mi manca. Potrei dire che tutto questo dipende dal fatto che da anni studio parapsicologia e che in particolare le mie ricerche sono concentrate sul filone dello spiritismo. So che in fondo non è proprio così, anche se i molti perché, gli infiniti interrogativi e dubbi che riempiono la nostra vita possono essere meno magici ed angoscianti se ci rendessimo conto delle grandi risorse e possibilità racchiuse in noi. Ad alcune risposte, se non certezze che io do, possiamo arrivare facendo leva sulla nostra interiorità, scavando in noi, avendo fede in eventi che ritenevamo non alla nostra portata.

Prima di concludere volevo farvi presente che zia Lorenza, poco fa, guardando ciò che scrivevo, mi ha detto: "L'ho sempre dit, te sii un gran patacca" e ridendo se ne è andata.

Filippo Carboni

INDICE

Presentazione	5
Bab arcónta!	13
Voler bene anche ad un madon!	21
Le erbe medicinali	31
Le malattie e le sue ricette	63
Testimonianze e foto	109

Presentazione

Caro Mimmo,

una volta, tanti secoli fa, quando le città erano paesotti e i paesotti non esistevano, uomini saggi o santi eremiti vivevano con la natura, accanto ad una sorgente e si nutrivano con poco e rimettevano alle piante il compito di curarli se ne avevano bisogno. Ci sono intere biblioteche di cronache storie e leggende. Ho pensato a questo quando mi hai fatto avere il tuo ricettano. Anche tu te ne stai solitario accanto all'Arzilla: l'unico posto della nostra terra fanese dove in primavera si sente il verso della civetta e chiù. Come un solitario hai per anni parlato con le erbe e ti sei fatto dire tutti i loro segreti. E così puoi aiutare i tuoi amici a liberarsi dai fastidi e mali: poi fai l'apologia del migliore prodotto fanese: il cavolo.

Non scherzo, caro Mimmo, perché so che la tua ricerca è una cosa seria anche se è detta da me che - cosa gravissima in un contadino nato a Rosciano vissuto al Fenile e poi per la Strada di mezzo - non distinguo una malva da un'ortica.

Il tuo libro di ricette sarebbe piaciuto moltissimo a Fabio Tombari perché si tratta pur sempre di pagine derivate dalla terradi Frusaglia. Bisogna per questo che tu racconti ancora come hai scoperto la tua arte liberando i conigli malati osservandoli col binocolo e alla ricerca dell'erba giusta. Un colpo davvero geniale.

Intanto con la vecchia cordialità auguro buona fortuna al ricettario non senza, prima, inviarti un gran saluto che dalla Paleotta ove abito io arrivi sino alla sponda nord della tua Arzilla.

Valerio Volpini

Non per obbligo, ma per riconoscenza del molto ricevuto, questo testo lo si deve a Sergio Carboni per buona parte dei disegni di tratto, a Zeila Frattini per aver raccolto le conversazioni in libertà di Mimmo, a Ivana Bianchi e Lorenza Carboni per aver curato la rielaborazione, a Giovanni Pelosi per la introduzione alla figura di Mimmo, a Rita Bartoloni per la ricerca fotografica e allo Studio Nautilus per il coordinamento grafico.

Inoltre vivi ringraziamenti a tutti quelli che hanno contribuito con la loro testimonianza a rendere un omaggio a Mimmo.

INTRODUZIONE

Queste ricette sono
futto di accurate ricerche
e esperienze personali
in questa valle di
facime, (ma jù ce
piugn ben machi)
Consiglio però sempre
prima dell'uso il
parere del medico.

Garo 11-10-1997
Geminio Carbone

Bab arcónta! *

“Babbo raccontami una storia!” è la pressante richiesta che i bimbi da sempre rivolgono ai genitori per trovare una serena e riflessiva quiete lasciandosi coinvolgere in quelle vicende ricche di personaggi e di accadimenti che li accompagneranno per il resto della giornata e delle giornate a venire.

Un nastro da cassetta su cui si era depositata la fuliggine del camino insieme alla polvere del tempo, recentemente ascoltato, riporta la stessa accorata ed antica domanda. Se poi è espressa in fanese: *Bab te m'hâi d'arcuntâ un po' de rob, allora dai sbrighte!*, l'invito si fa dolce e perentorio al tempo stesso; non viene da una incerta, garrula e infantile voce, ma è pur sempre quella di una figlia che non chiede una favola, ma ha bisogno di partecipare al flusso di vita del proprio padre. Solo brandelli compagno, squarci intervallati da un abbaiare del cane, dall'irrompere di un nipotino, Emanuele; poco per accompagnarci a ritrovare la pienezza e la complessità di una esistenza, sufficiente per capirla e sentirla vicina.

Il raccontarsi di Mimmo attraverso quella registrazione, a cui sostanzialmente mi affido, è tutto in quel leggero, sorridente e scanzonato andare indietro nel tempo, in quel non prendersi sul serio, in quel non prendere troppo sul serio neanche le tappe, le circostanze, gli episodi che lo hanno portato a divenire nel corso degli anni “l'erborista dell'Arzilla”, conosciuto ed apprezzato anche al di fuori dell'ambito provinciale.

Ma questo è Mimmo, questa la sua “cifra”, il suo stile come direbbero gli uomini di lettere; un modo di guardarsi e di porsi agli altri, non una scelta, una conquista o un risultato maturato dagli eventi, piuttosto l'adesione ad una filosofia sempre praticata, mai appresa.

Tutto ciò è quanto, certamente, aveva intuito e forse già sperimen-

(*) Devo all'amico Agostino Silvi la corretta grafia dei termini dialettali.

tato un suo lontano compagno di svaghi e di risate, Colombo, quando abitavano, entrambi ragazzi, al Carmine. Nello stendere, d'inverno, le trappole per gli uccellini, Colombo, ad un tratto esclama: *Si fusa 'n uċlin ni ria sempre tla tra pula tua!*, sapendo quanto fortunato sarebbe stato quel misero uccellino che appena catturato avrebbe riacquistato la libertà.

Difficile per Mimmo non accostare questo fatto ad un altro analogo, al tempo in cui piccoli topi, i forasac, si infilavano sovente nei vari angoli delle case specie di campagna. Accadde, così, che in una gabbietta ne venne catturato uno per via di un allettante pezzo di formaggio. Mimmo venne a trovarsi ben presto tra due fuochi: la moglie Margherita che, impaurita, lo spingeva con forza ad eliminare il poco gradito ospite e la piccola Lorénza che, catturata da quegli occhietti che le sembravano chiedere aiuto, ne reclamava la salvezza. Pochi dubbi furono facilmente e rapidamente sciolti come in quella circostanza. Mimmo con il suo ingombrante fardello se ne va verso l'Arzilla, al ritorno depone la gabbia vuota, si avvicina alla figlia e piano piano le sussurra: *Sta sita cojóna, en l'ho masât, avevi da veda cum curiva cuntènt*. Proprio quel torrente, l'Arzilla, in cui andò ad abitare appena sposato, un angolo di verde a due passi dalla città, quasi sconosciuto, contribuì non poco a dargli serenità; gli permetterà di lasciarsi guidare da tempi e ritmi propri di quel mondo che lo circondava. Lì ha coltivato il giardino della pittura, ha lasciato che le talpe bucassero il suo orto, che i rondoni chiassosi trovassero in una stanza della casa il luogo dove riposarsi e riscaldarsi da una prematura invernata.

Il suo dire: *Ji so' un cuntadin*, lui che non aveva mai preso in mano con continuità una vanga o una zappa, era non tanto l'apprezzare un duro lavoro, quanto affermare il rispetto dovuto alla natura e l'impegno per una sua tutela.

Gli capitava di sovente veder passare cacciatori che si portavano lungo il torrente o salivano per la collina, partire all'alba Sergio e

Luciano, suoi figli, per una qualche battuta; con i primi molte volte si fermava per scambiare due chiacchiere e invitarli a prendere un bicchiere di vino, a tutti dichiarava la sua disapprovazione. Sosteneva che la loro era una guerra troppo facile, non alla pari: *Vria veda: si anca j uclìn c'avéser el schiòp, alora si che me divertiria!* la sua uscita preferita.

All'Arzilla si diede a coltivare il suo orticello solo con concimi organici; ne ricavò una magra e stentata verdura, agli così piccoli che sfiguravano confrontati con quelli del vicino contadino, ceppi di insalata miseri e poco appariscenti.

Ho conosciuto poche persone così serene, con la voglia di sdrammatizzare e dal sorriso accogliente; fu un caldo giorno di luglio quando con la moglie mi accolse sull'uscio di casa. Pensavo di essere preparato a quell'incontro, Lorenza mi aveva a lungo descritto la sua famiglia e in particolare il padre; pur se timoroso, mi sentivo pronto e all'altezza. I freschi studi universitari erano lì per offrirmi, eventualmente, una valvola di sicurezza, un angolo in cui rifugiarmi. Rimasi disorientato e confuso come un giovane gatto che appena arrivato in una nuova dimora si trova sommerso di attenzioni e premure e capisce che in quel posto può essere amato. A pranzo non mi riuscì di andare oltre poche frasi fatte, ovvie e di circostanza. Mimmo tenne la scena da attore consumato senza voler essere tale: cercava solo di mettermi a mio agio, di rendermi partecipe di idee, progetti o semplicemente pensieri, ne aveva tanti di ognuno, che liberamente gli frullavano in quel momento in testa. Lo faceva alla sua maniera con un parlare torrentizio in cui il passato e il presente si mescolavano nel continuo fondersi e altalenarsi di dialetto e di un italiano che voleva essere ricercato.

Da allora imparai che per lui non sarei mai stato un posto in più a tavola, che conversare più che dialogare rappresentava una necessità vitale, riferire di alcune letture non uno sfoggio di sapere, ma una sua personale rivisitazione di antiche e affrettate passioni. Non era infre-

quente sentirlo parlare di Victor Hugo di cui ricordava personaggi e episodi che andavano da “Notre-Dame de Paris” a “Novantatrè”, di S. Agostino, Pitigrilli, Schopenhauer, quel *mat* di Nietzsche, Cozzano, Oscar Wilde.

Probabilmente aveva in mente Seneca e le sue “Lettere a Lucilio” quando alla figlia che partiva per il Nord insieme al fidanzato per un posto da insegnante le disse: *T’afid ma te, se fâi qualcò ch’en avevi da fâ, vra di che t’ho afidât malamènt!*

A me, le volte che mi fermavo nella sua casa e al mattino scendevo per la colazione, sovente citava il celebre passo del Manzoni “Addio monti sorgenti...” e guardando Lorenza mi sorrideva, complice, quando arrivava a “...s’imparò a distinguere dal rumore de’ passi comuni il rumore di un passo aspettato” e io guardavo l’arrossire di Lorenza. Le sue battute, la sua arguzia e istintività ne hanno da sempre fatto un appartenente a quella che Leandro Castellani ha chiamato la “fani-tudine”: una condizione dello spirito e della mente che si traduceva in lui in atteggiamenti che si muovevano tra una innocente furbizia, una impulsiva onestà, una signorile fuga da ciò che costituisce un eccessivo rischio, accanto a scatti di orgoglio e di indignazione. Metteva in pratica su quest’ultimo punto, quanto scrisse Georges Bernanos “Sono disposto a dare un bacio ad un lebbroso, ma non a dare la mano ad un imbecille”. Al tempo in cui il conte Panicali aveva un allevamento di galline, tra i due, per un periodo, vi fu una certa frequentazione per questo comune interesse. Si trasformerà in profonda stima e apprezzamento quando Mimmo che stava dando una mano al conte nel raccogliere le uova, tornando a casa, si accorse che in una tasca era rimasto un uovo e trovò del tutto naturale tornare indietro e riconsegnarlo al proprietario stupito. Toccherà, invece, a Mimmo rimanere meravigliato quando andò a trovare il conte in un momento inopportuno: aveva come ospite la cugina dell’Imperatrice d’Italia. Vistosì gentilmente rifiutare l’accesso stava per tornarsene sui suoi passi, allorché il conte affacciandosi dalla finestra lo fermò

e insieme passarono alcune ore a discutere e guardare in lontananza Monte Giove.

Da ragazzo conobbe la povertà, non la miseria. Il suo essere: *disperât côm un ciuç* lo portava a fare lavoretti vari e al tempo in cui era allievo della scuola d'Arte gli capitò di pitturare i serramenti di casa Magnani che si trovava al Carmine. Vide per la prima volta Anna mentre davanti allo specchio si stava sistemando i capelli facendosi bella; divennero amici.

L'episodio che Mimmo racconta è relativo a quando praticavano un gioco di quei tempi "il nascondino". *La cugina stâva tel mur: ji e st'Anna sin giti a'rpónce mali da Caslón, tun filón, ce sin misi sóta. M'ariva tut in tna volta un scrul de bretón ... me vòlt...l'Anna en c'era più! En m'era acòrt che lia era fugita! Era el padrón perché i pistâmi la tèra! "Me pudévi avisà!" J ho dit ma st'Anna. M'ha dit: "Ma se te si incantât, ji cu t'ho da fâ?"*.

Un'altra volta grazie a Merlot, un giovane pescatore con cui qualche volta si frequentava, volle portare Anna, la cugina e lo zio di Anna a fare un giro sulla barca. Al ritorno, notando che lo zio stava per tirar fuori il portafoglio. Mimmo lo anticipò con un "lasci, lasci, ci penso io", gettando uno sguardo al Merlot, il quale ricambiò sgranando gli occhi increduli e preoccupati. Vedeva sfumata la sua giusta paga ben sapendo che Mimmo non aveva un *bec d'un quadrin* e al suo *cum facén?* Mimmo si impegnò a rimborsarlo. Dopo alcune settimane, cercando di risparmiare riuscirà a dargli i dieci soldi prima di un nubifragio in cui perse la vita. Sempre da studente avvenne che un padre agostiniano della chiesa del Porto apprezzando la sua bravura di intarsiatore gli commissionò la base di una reliquia che ancor'oggi si trova in sagrestia. Il legno che ricevette era inservibile perché tutto tarlato, per cui si procurò un pezzo di quercia e con passione si mise all'opera. Al momento della consegna, di fronte alle esclamazioni di meraviglia del padre: "Eh! Sei davvero un'artista, che bel lavoro", Mimmo che durante la strada aveva ragionato di chiedergli dieci

soldi, pensò bene che a quel punto poteva permettersi di alzare un po' il prezzo e arrivare almeno a dodici soldi. Non si aspettava certo di sentirsi dire: "Come sarà contenta Maria Vergine di questo tuo bel regalo: "Uscendo in cuor suo si disse: "La Madòna č'avrà un bel po' de regài in paradi's, ma a malincuore cum el mia en č'l'ha sigur! cu č'ha da fâ la Madòna?"

Conosciuta al di fuori dell'ambito familiare è la storia di Gioba un vecchietto che andava in giro strimpellando su una chitarra da lui costruita con il legno e *sa le sprang* e per penna un *pès de lata*. Un giorno che Mimmo era in compagnia di Lino Patruno, si imbatte in Gioba e ammirando la sua chitarra invita Patruno, che era proprietario di un negozio di mercerie a dargli una vera penna. Al che Gioba *Mo vó - ha dit - per dâm na péna dacsì se ved che vó sit ric! Tant en sarit el fiòl d'Solasi! Ji jo ho dit: Sì - ansi j ho dit: Avet magnai vó òg? - Era vers le diéč. Avet da gî malî da "papà" e dij che su fiòl m'ha mandât a pranz!*

Quel giorno il barbone che non aveva forse mai visto una casa così bella e di cui comunque poco gli importava, si gustò un pranzo da gran signore. Dopo un po' di tempo i due, casualmente, si incontrano ancora, Gioba ringrazia Mimmo e riferendogli come era andata gli riporta anche la rassegnata risposta del signor Giulio *mo tant a câsa mia cmandarò anca ji!*. Non minore fu la gioia di Gioba quando Mimmo, che ben conosceva il suo desiderio di partecipare alla sfilata del Carnevale, si prestò a dargli un biglietto contraffatto per entrare. Riuscì a salire su di un carro e a divertire tutti con la sua chitarra.

Un altro personaggio, uno dei tanti che ha arricchito la varia umanità fanese delineandone l'estrosità, gli umori, la giocosità anche nel confrontarsi con gli aspetti più duri dell'esistenza, è stata la "Mariuccia".

Per "tirare avanti", dopo una serie di sventure, aveva bisogno di una rete di solidarietà che nel tempo era riuscita a costruirsi. Mimmo mentre in un negozio stava facendo acquisti attento a non saltare

nessuno dei prodotti che la moglie gli aveva scritto su un foglietto, altrimenti, come stava dicendo alla proprietaria *chi la vria senti si manca qualcò*, vide venirgli incontro la Mariuccia che stanca di essere in giro dalla mattina presto gli chiede: *En è che me purtarisi a câsa sa la tumòbil?*”. Mimmo ben volentieri la fece salire sulla sua Topolino. Di lì a poco la Mariuccia gli fa: *Me fermarisi ch’ho da salutâ ma na persona?*. Nessuna difficoltà, a venir incontro a tale desiderio. Dopo che la Mariuccia se ne esce dalla casa in cui si era recata, riprendono la marcia. Pochi metri e Mimmo sente rivolgersi di nuovo lo stesso invito di prima. La terza volta Mimmo anche se non ancora spazientito, in fondo le visite erano piuttosto brevi, si chiese quanto avrebbe durato la storia e al tempo stesso si meravigliava delle tante amicizie che in un breve tratto di strada aveva la Mariuccia. Finalmente la vede venire tutta sorridente e salendo, sempre sorridendogli, dice: *Ho fnit! Dacsì da gust gî per la carità!!* Mimmo, che non aveva mai avuto difficoltà a trovar battute, quella volta non profferì parola.

Voler bene anche ad un madon!

Mimmo non arrivò per caso ad un interesse profondo verso la fitoterapia, “l’altra medicina”; fu il naturale approdo di ciò che da sempre era in lui: una profonda “vocazione” verso la medicina, una spiccata capacità diagnostica che si traduceva nell’intuire le ragioni di disturbi e di affezioni varie e di suggerire opportuni rimedi. “Ci si nasce e lui, modestamente, lo nacque” mi verrebbe da dire con il grande Totò.

Certo è che, giovanissimo, aveva circa 16 anni, si trovava a casa di un certo Govoni studente di medicina, di poco più grande di lui, quando si mette a leggere alcune pagine di un trattato. All’amico che scettico gli aveva detto “Non sono cose per te”, Mimmo, a mò di sfida, chiude il libro e gli riferisce puntuale il contenuto. Stupito Govoni chiama la madre esclamando: *Mama, Mama, quest è un fenòmen, ji ce dur tanta fatica e quest machì me sa tut anicò!* Non potè che trattarsi di una vera meraviglia se la signora il giorno dopo si reca in casa Carboni per fare una singolare proposta: che venga concesso a Mimmo di frequentare l’Università di medicina a Bologna, le spese sarebbero state a carico suo. Come contropartita chiedeva di essere alloggiata per due mesi di estate e risarcita una volta che avesse iniziato la professione. Anna, sua madre, non se la sentì di lasciarlo andare. Il rifiuto non destò particolare sorpresa in Mimmo e guardando in lontananza l’accaduto, oggi, dichiara di non essere affatto dispiaciuto perché la sua vita avrebbe certamente avuto un altro percorso e ridendo verso la figlia esclama: *In du eri te? Chi saria nuta al post tua se diceva de sì Mama? Eh, ho ragion? En è vera ch’è dacsì? Va ben cum è gita!* “Va bene come è andata” non è di chi ha saputo accontentarsi subendo fatalisticamente gli eventi, o vivere a caso come si può.

Questa e altre circostanze lo portarono ben presto a ritenere che ognuno di noi ha uno “spirito guida”, così lo chiama; qualcosa o qual-

cuno che traccia il destino individuale. Non si tratta di una immagine propriamente religiosa, di un atteggiamento devozionistico o consolatorio, quanto l'essere consapevoli della propria finitezza, precarietà, di essere solo un pezzo della totalità, l'ingranaggio di un progetto a cui, comunque, dobbiamo dare il nostro contributo.

È di "spirito guida" che Mimmo parla anche riguardo all'episodio che segnerà una svolta sul suo futuro. Tornava dalla città verso casa quando la "caramedaria" della bici, così la chiamerà il ciclista a cui l'affida per la riparazione, si buca. Di fianco al cimitero, a piedi, scorge un foglio di giornale in cui si parla di conigli d'angora, a lui del tutto sconosciuti, e veniva riportato l'indirizzo di Luisa Spagnoli, una delle prime allevatrici in Italia. Incuriosito, si accennava a buoni profitti e alla facilità nell'occuparsene, prende tutti i contatti necessari ed inizia una piccola attività commerciale in cui occupa alcune donne, tra queste vi era Serenella, detta Lella, sua futura nuora.

Successivamente Augusto Sperandini, Giovanni Di Bari, Enrico Adanti e altre persone costituiscono una società per azioni e nella zona Foderino, su un terreno di circa quattro ettari concesso dal Comune a favorevoli condizioni, sorse uno stabilimento per lo sfruttamento industriale della lana angora.

Fu don Guido Berardi che propose Mimmo come direttore tecnico, "un giovane tanto modesto quanto competente e appassionato cultore di tali importantissimi studi ed esperienze" riporteranno le cronache dell'epoca. Nell'agosto del 1940 fu inaugurato questo complesso, salutato come una nuovissima industria autarchica destinata alla produzione della lana ricavata dal candido pelo dei conigli. Il suo compito era di sovrintendere a tutto il ciclo lavorativo dalla riproduzione degli animali, all'igiene, alla tosatura, alla qualità della lana ricavata da destinare alla tessitura. Fu sua l'idea di istituire un Centro di assistenza e profilassi contro le malattie di conigli e polli per l'assistenza sanitaria rivolta agli allevamenti rurali e privati. Inizia per Mimmo molto più di un periodo di tranquillità economica, ebbe

modo di scoprire le sue doti, mettere a frutto i talenti che possedeva, verificare empiricamente ciò che era frutto sì di studi, di letture, ma soprattutto di un “annusare”, di vedere oltre.

La mortalità tra tanti animali, lo stabilimento poteva ospitarne fino a quattrocento, era un dato fisiologico, ma quando questa superò una certa soglia e i medicinali non davano risultati significativi, Mimmo pensò bene, per una decina di essi e a titolo di esperimento, di ricorrere ad una pratica che i nostri contadini erano soliti applicare in tale circostanza: lasciarli liberi nel campo. Si accorse con sua grande sorpresa che non tutti si dirigevano verso uno stesso luogo, anzi, chi sceglieva un'erba, chi un'altra. Dal momento che possedeva un gabinetto anagrafico con schede relative al singolo coniglio per un rigido controllo di tutto ciò che lo riguardava (data di nascita, numero del padre e della madre, peso della lana ricavato e per molti anche i nomi quali Ursus, Moschettiere, Nerone, Mitragliere) riuscì, facilmente, a rendersi conto che chi aveva le costipazioni mangiava erbe lassative, chi anemico si esponeva, immobile, al sole, chi aveva problemi intestinali la lattuga, lentamente finirono con il guarire.

Non furono poche le volte che non si trovò in sintonia con ciò che a livello scientifico veniva accreditato e nella maggior parte dei casi fece prevalere il suo intuito. Nel breve periodo che tenne anche le galline nelle gabbie, si accorse che erano affette da cannibalismo: si beccavano e ferivano talvolta gravemente. I testi che consultò attribuivano prevalentemente la causa nella mancanza di libertà!

Mimmo, pensò, piuttosto, cogliendo nel segno, che poteva derivare dalla carenza di sali minerali.

Fu proprio studiando le proprietà della lana d'angora che riuscì a metterne in risalto il potere coibente, isolante (di gran lunga superiore a quello della lana di molti animali, circa dieci volte rispetto alla pecora), la proprietà di emettere radiazioni, ioni elettriche che potevano portare effetti benefici in caso di bronchiti, polmoniti, pleuriti e in genere malattie di origine reumatica. Sfruttò questa scoperta facendo

confezionare fasciature preparate a mano, ginocchiere, guaine per la sciatica, ventriere, cuscini per vari usi. Preparò appositi disegni, una dettagliata relazione al Ministero dell'industria e commercio e nel 1950 ottenne il riconoscimento di un brevetto per "Fasciatura di lana angora per scopi sanitari". La mancanza di fondi non gli permise di sfruttare il suo "Termangor"; lo fecero altri.

Ma anche questo non gli procurò particolari dispiaceri, aveva sempre i suoi luoghi dello spirito in cui rifugiarsi, il suo torrente nel quale si portava per raccogliere l'edera, la malva e quant'altro poteva generosamente offrirgli, il suo rinchiudersi nella capanna laboratorio in cui su tavolozze rimediate alla meno peggio buttava squarci di natura, brandelli di vita quotidiana e slanci di una religiosità che stenterà sempre a trasformarsi in una profonda e acquietante pace. In quei momenti il tempo era una dimensione che non gli apparteneva più e a poco servivano i richiami della moglie agli inviti dei figli ad un pranzo che era già freddo. Il tramonto, nelle giornate tiepide, lo coglieva ancora sull'aia dove aveva preso posto dal mattino, lì accoglieva le molte persone, amici, parenti, pazienti, il più delle volte li aspettava una bottiglia di buona qualità "presa in prestito" dalla cantina del genero, da lì sentivi echeggiare continue risate, tornare echi del suo passato, di quando come delegato provinciale dell'associazione Avicunicola partecipò al convegno di categoria a Bergamo. Si fece accompagnare dal suo amico Patruno che al momento delle presentazioni ufficiali, si era ammessi solo dietro formale invito, Mimmo presentò come suo segretario personale. Patruno durante l'incontro, per darsi un contegno e rimanere nel ruolo assegnategli fingeva di prendere appunti. Al termine della mattinata, mentre tutti i partecipanti si avviavano al pranzo offerto dagli organizzatori nazionali, ignaro di tale con-suetudine, Mimmo prendendo la scusa che una, inesistente, sorella del suo segretario li attendeva in città, declinò l'invito e si ritirarono tutti e due nella stanza dell'albergo a mangiare un pezzo di pollo: *séc arabit*.



TERMANGOR

cura e previene le malattie reumatiche

Scienziati Italiani e stranieri affermano che le fibre delle quali è composto il "TERMANGOR", sono dotate di forte azione antireumatica

Gli verrà conferito anche il Cavaliato per l'insieme della sua opera e competenza dall'ordine di S.Maria di Betlemme nel 1946 e quando avrebbe potuto ricevere la nomina di Commendatore ne parlò con Del Vecchio al quale disse: *Se tuti avéser merit cume me a prènda st'unurificènsa, a meti al mur en se farla un sòld de dan!* La sua prima paziente/cavia fu la moglie, Sora Margherita, che non riusciva a venire a capo di un fastidioso catarro gastro-intestinale. finché un giorno: *Senti, carina, sta gente te fa murì con tut ste porcherie, perché non provi una volta a fa da coniglio?* E siccome i suoi conigli li curava con le mele, fece altrettanto con lei e in capo ad una quindicina di giorni scomparvero tutti i dolori. Si abbandonò così con fiducia allo studio della fitoterapia avendo poca fiducia nei prodotti di sintesi, senza con ciò negare i meriti della medicina ufficiale, anzi ogni volta raccomandava di "sentire il dottore". Sapeva di essere l'ultima spiaggia. Alla moglie fecero seguito tante altre persone di ogni età e sesso; anche se la prevalenza era costituita da donne, non mancavano gli uomini. Molti di essi si presentavano lamentando inizialmente magari un dolore alla spalla, cattiva digestione, per arrivare, poi, a confessare: *E pu c'ho n'antra ròba...lei ha capit?* E Mimmo, che aveva afferrato il problema, in questi casi consigliava loro un infuso di santoreggia e menta. Non erano infrequenti le volte in cui tornandolo a trovare gli dicevano: *Sta nòt ho fat un figurón!*

Lamentava spesso che si stava perdendo la capacità di osservare e di stupire eppure, ricordava, "C'è più miracolo in una farfalla o in una formica che in tutte le cose messe assieme. Non si può uscire dalla natura, avvicinandosi ad essa si scopre che ci si può ancora guardare negli occhi".

La cosa che, infatti, più lo sorprende era lo straordinario equilibrio e simbiosi degli elementi che compongono una pianta, il miracolo era nelle loro proporzioni, in quel completarsi, rinforzarsi, moderarsi.

Le erbe che consigliava ai pazienti le prendeva direttamente dall'orto, la sua "farmacia" come era solito dire o le andava a cercare

lungo l'Arzilla; di esse come dei consigli che dava non chiedeva nulla in cambio. Chiunque lo veniva a trovare per qualche acciaccio nella sua stanzetta piena di libri si sentiva, immancabilmente, ogni volta rivolgere lo stesso invito quale ricompensa per la sua diagnosi: *Ades en pòl più gè via se prima en m'arconta na barzaléta!* e se il poverino aveva qualche difficoltà, lui era sempre pronto a tirarne fuori una delle sue preferite.

Da tutto ciò il suo sentirsi lontano da qualsiasi tentazione di dominio, di possesso, il rifuggire dalla febbre del fare, dal desiderio di accumulare.

Oggi che Mimmo ha ottantasette anni sa di avere vissuto una vita piena, di averla saputa coltivare, di aver fatto forse non molto, per gli altri solo ciò che poteva. Ha dato e continua a dare cortesia e sensibilità. Pur non conservando nostalgia del passato, né aver particolari rimpianti, ci tiene a ricordare che ha esercitato il piacere essere una persona libera nella convinzione di andare verso una verità che faticosamente e parzialmente costruiamo. Per questo gli piaceva Socrate, il suo pensare in profondità, distaccato dagli interessi, il Socrate che non se la prendeva con la religione, ma con i pregiudizi, con le pratiche utilitaristiche. Per questo mi narrava il fatto attribuito a S. Agostino del fanciullo in riva al mare intento a scavare una buca entro cui pensava di riuscire a prosciugare il mare; vi leggeva in ciò lo sforzo vano di giungere all'assoluto, e, al tempo stesso, la spinta a cercare di dare un senso anche se non metafisico o eterno alla sua finitezza che è poi la finitezza di tutti noi. Ed è questo che Mimmo ha realizzato.

Giovanni Pelosi

LE ERBE MEDICINALI

Cavolo

La prima paziente che ho curato per l'acne, veniva da Senigallia, era una studentessa universitaria, arrivava sempre di notte, perché si vergognava di farsi vedere, in seguito ad una frase detta da un amico durante un viaggio in treno: "Fai schifo, non ti si può guardare".

Un altro paziente con l'acne era di Pesaro: si era lasciato con la fidanzata in seguito ad un diverbio: la sua morosa si era pulita la bocca dopo un bacio. Passati alcuni mesi il paziente era andato ad una visita militare per poter entrare nell'esercito e far carriera, ma fu respinto proprio a causa dell'acne; quando il paziente ritornò alla visita militare dopo la cura, il medico gli domandò da che strega fosse stato per avere la pelle così bella e liscia. La ricetta per entrambi è stata una lozione con le foglie di cavolo, si fa un succo con la centrifuga e subito dopo si tampona il viso, mentre se c'è il comedone si fa la maschera con le foglie di cavolo, occorrono 3 o 4 strati. Si tiene da 1 ora a tutta la notte. Quando sono andati via i comedoni, rimangono delle macchie rosse, queste spariscono con una lozione a base di edera rampicante: far bollire 50 gr. di edera per 10 minuti in un litro d'acqua, poi filtrare e tamponare.

Il cavolo è una pianta paragonabile ad una farmacia, è un rimedio molto efficace, con esso vengono curate più di 120 malattie. Dal libro di Castore Durante "Nuovo Erbario" del 1585 si legge: "Il cavolo è utile per ogni sorta di male", per questo non c'è da meravigliarsi se i romani, avendo cacciato i medici da Roma si curarono per 600 anni continui tutti i mali solamente con i cavoli, infatti quando andavano in guerra avevano il carro dei cavoli; il cavolo oltre ad estinguere la sete eccitava l'appetito ed era un grande antibiotico.

Durante la mia esperienza ho potuto constatare che con le foglie di cavolo si ottengono dei miracoli; ad esempio mi viene in mente un signore di Arezzo al quale dovevano amputare le gambe dal ginocchio in giù, si è guarito con quattro strati di foglie di cavolo cambiate ogni 4

ore, perciò sei volte in 24 ore. Quando, dopo qualche tempo, l'ho rivisto, ho chiesto: "Ma come hai fatto? È un miracolo!" Mi ha guardato un po' perplesso e mi ha detto: "Se non lo sa lei!", ma il meccanismo di questa cura, il perché, non lo conosco. Sul piano scientifico, sembra, secondo certi autori, che il cavolo abbia la proprietà di attirare a sé tutti gli umori corrotti e in seguito ne parlerò più ampiamente.

Ritornando all'acne, sì, devo dire che sono guariti in centinaia, mi ricordo anche di un signore, un ufficiale dell'aeronautica di Jesi, che aveva dei foruncoli enormi e si è guarito agevolmente. Da questi brevi cenni si può già ricavare che il cavolo viene impiegato in moltissime affezioni. Buoni risultati si ottengono nei confronti di acne, bronchiti, calcoli urinari, capillariti, coliche ulcerose, cefalee, cistiti, dermatosi, dolori reumatici. Nella maggior parte dei casi consiglio di preparare una insalata con le foglie di cavolo. Se cotto perde molte sostanze. Può sembrare curioso, ma può essere usato anche come maschera di bellezza. A tale proposito, tempo fa una signora mi ha detto che aveva l'addome con il grasso, così le ho consigliato di mettere uno strato di foglie di cavolo sull'addome, dopo le ho chiesto se era sposata perché pensavo: "Chissà cosa dirà il marito, quando sentirà l'odore del cavolo..." prontamente la signora mi ha risposto: "Non dubiti Mimmo, la parte interessata la lascio scoperta!".

Continuiamo con le malattie guarite dal cavolo: mitriti, morsiature, nervosismo, nevralgie, occhi arrossati, irritati; poche gocce costituiscono un dolce e sano rimedio. Col cavolo si cura anche la necrosi perché il cavolo ricostituisce i tessuti. In questo tipo di cura anche l'acqua salata fa miracoli: 1 cucchiaino da caffè di sale marino in un bicchiere d'acqua, far bollire per 10 minuti. Tempo fa ho detto ad un signore di disinfettare una ferita con questa acqua salata e di mettere poi sopra uno strato di foglie di cavolo, dopo qualche giorno mi fa vedere la piaga: era tutta nera! Ho chiesto come mai, la risposta è stata: "È il nero del caffè". Aveva messo il caffè invece del sale!

Il cavolo è un'ottima soluzione per l'eliminazione delle parti necro-



CAVOLFIORE (*Brassica Oleracea*)

Originario dell'Europa, si trova però allo stato selvatico anche nelle parti del Mediterraneo Orientale. L'uso medico del cavolo, empirico per millenni, si basa, oggi, su precise considerazioni scientifiche. Le virtù curative sono molteplici: per uso interno, adoperanti il succo fresco della foglia cruda. Per uso esterno applicando vari stati della foglia.

tizzate perché le applicazioni di foglie di cavolo attirano le impurità provocando all'inizio una suppurazione molto benefica. Occorre sempre pulire il pus, cioè il sangue nero attirato in superficie nella piaga, con sale e acqua bollente. Per le piaghe profonde e dolorose, talvolta è preferibile immergere per qualche minuto le foglie di cavolo nell'acqua bollente, per ammorbidirle e renderle sopportabili. A Ponte Sasso un malato con piaghe da decubito si è guarito con le foglie del cavolo, io stesso ho consigliato di ammorbidirle per farlo soffrire di meno.

Si può anche farle macerare per un'ora in olio d'oliva, il che conferisce loro morbidezza, aderenza e le rende addirittura antitossiche. Nella cura delle emorroidi: prima cerco di decongestionarle con la foglia cel cavolo, poi passo al decotto con foglie di cipresso per guarirle definitivamente.

Nelle pleuriti la revulsione dolce della foglia di cavolo è molto utile, in questo caso si applicano 3 o 4 strati nella zona affetta anche dopo il periodo critico, poi si bevono uno o due bicchieri al giorno, di succo. Le prostatiti vengono curate mettendo una volta sul basso ventre, una volta sul perineo, foglie di cavolo, se occorre, tenere l'applicazione giorno e notte. La cura si completa per via orale, con infuso di cipolla a digiuno. E ancora nelle punture di insetti è utile strofinare, applicare come medicazione, il più presto possibile, una foglia di cavolo schiacciata.

Quanta gente andrebbe meno all'ospedale se si prendesse l'abitudine di mangiare in insalata le foglie di cavolo o di verza! Nel 1585 Durante scrisse: "La brassica o cavolo, cotta leggermente e mangiata, muove il corpo, biscotta restringe". Per il mal di stomaco basta bollire per un minuto le foglie in acqua abbondante e bere da due a tre bicchieri al giorno di tale decotto. Molti si sono guariti tranne un signore che ha dovuto berne fino ad un litro al giorno. Il cavolo cura anche l'ulcera gastrica: occorre bere tre bicchieri di succo al giorno, lontano dai pasti. Anche l'americano Garner, professore di medicina, fece una

pubblicazione sui risultati ottenuti col succo di cavolo nella cura di ulcere gastriche. Su 65 casi trattati 62 guarirono in tre settimane. La ricchezza del cavolo è costituita da: zolfo, arsenico, calcio, fosforo, rame, iodio i quali elementi possono spiegare le virtù rimineralizzanti e ricostituenti della pianta. Esso è infatti abbondantemente provvisto di vitamine ed è antiscorbuto, rivitalizzante, riequilibratore generale di incontestata utilità per il buon funzionamento organico.

Degli studiosi hanno dimostrato che contiene una sostanza battericida capace, in piccole proporzioni, di uccidere dei germi cronici gram-negativi. Ecco perché i romani usavano il cavolo; partivano per la guerra che erano sani, tornavano feriti e fasciati di cavolo. Gli uomini sono sempre stati stupidi. Muoiono di fame, ma per le armi i soldi li hanno sempre trovati!

La vitamina A contenuta nel cavolo nutre i tessuti e favorisce il ringiovanimento. Grazie al suo contenuto di vitamina B, la quale ristabilisce l'equilibrio nervoso, il cavolo favorisce l'assorbimento dell'ossigeno attraverso le cellule e la metabolizzazione dei glucidi, partecipa alla respirazione e con lo zolfo ha azione disinfettante.

Così depurando l'organismo, il cavolo permette l'eliminazione dei residui dei veleni che causano e mantengono la malattia, aiuta pertanto in modo notevole, la natura che è un medico naturale e agisce spesso da sola purché non venga ostacolata da medicinali. Mi sono capitate delle persone rovinate dall'abuso di medicine assunte senza controllo medico, a questo proposito, il cavolo favorisce le cicatrizzazioni escludendo ogni effetto collaterale o controindicazione.

La scoperta e il dosaggio degli ormoni vegetali degli elementi catalitici dei diversi sali minerali e dei fermenti, ha già permesso di dare una spiegazione all'azione di numerosi vegetali finora utilizzati empiricamente. Occorre quindi essere molto prudenti prima di formulare un giudizio negativo e drastico contro l'erboristeria. Questo scritto sarebbe bene lo facessero leggere alle tante persone che con il loro sorrisino di sufficienza, dimostrano quanto siano profani in

materia, non tengono infatti conto del valore delle medicine naturali sperimentate in modo empirico per migliaia di anni. Oggi possiamo solo dire che la scienza non ci ha ancora permesso di spiegarne esattamente l'azione terapeutica, ma non possiamo negarne l'efficacia comprovata dall'esperienza. Il dottor Jean Valnet, medico e presidente dell'associazione fitoterapica francese, scrive per quanto riguarda l'azione del cavolo nelle asciti: "Quando è somministrato per via orale, i nostri attuali mezzi di analisi non ci danno ancora la possibilità di scoprire e di comprendere la sua azione terapeutica. Si continua a parlare di un principio che agirebbe sulla permeabilità dei capillari peritonei, di una "sostanza preservatrice" non ancora isolata." Quindi ancora oggi ne sappiamo quanto gli antichi. Non ne sappiamo di più e lo deploriamo, ma del cavolo, come pianta officinale, conosciamo bene gli effetti e in definitiva è ciò che importa di più ai malati come ai medici.

Le guarigioni ottenute per numerosi secoli con il cavolo, potrebbero essere elencate all'infinito.

Questo eccezionale mezzo terapeutico era conosciuto fin dall'antichità. Catone il Vecchio dichiara: "È merito suo se i romani potevano fare a meno dei medici per sei secoli". Il fatto è che come ha scritto il dottor Poucel: "Se l'uomo non fosse divorato dalla smania del filosofare sull'astratto, l'uso, vecchio come il mondo, dei metodi naturali si sarebbe ben presto affermato".

Certo è che il venire da un paese lontano, portare un nome sconosciuto, strano, l'avere un valore venale, sono tutti elementi che contribuiscono a valorizzare un medicamento, oggi come nel passato, la foglia di cavolo è completamente sprovvista di tutti questi "elementi".

Il dottor Leclerc il quale, anche dopo la sua morte, rimane un maestro incontrastato nell'ambito della medicina naturale, scriveva qualche anno fa che l'uso del cavolo come topico cioè per uso esterno non è una fantasia. In realtà, come per la maggioranza delle piante, della frutta, degli ortaggi, le virtù curative del cavolo sono state di volta

in volta vantate, esagerate, dimenticate o denigrate. Eppure è facile trovare in letteratura innumerevoli prove della sua azione curativa; Ippocrate, Lisippo, Plinio, Galeno, il già citato Catone il Vecchio ne hanno trattato abbondantemente, raccomandando ai cardiopatici o ai malati di dissenteria di mangiare il cavolo cotto due volte al giorno con un po' di sale. Catone il Vecchio, medico, nemico feroce dei medicastri numerosi nell'antica Roma, curava col cavolo se stesso e tutti i suoi per ogni malattia senza distinzione e ne consigliava in particolare l'applicazione su eruzioni, ferite, artriti, piaghe torpide, impiegandolo anche contro la peste.

È bene sapere che è ottimo anche nelle afonie se assunto come succo, ma perché sia tale le foglie vanno centrifugate altrimenti io consiglio di masticarle. Anche nel '600, i medici consigliavano di masticare le foglie di cavolo per l'afonia e poi prendere del miele. Adesso i terapeuti moderni dicono di centrifugare foglie crude e pulite di cavolo, verza o cavolfiore, poi miscelare il succo con un po' di miele, con il liquido ottenuto fare dei gargarismi. Il magnesio, il potassio e il calcio contenuti in questa pianta costituiscono potenti mezzi di difesa contro le malattie, compresa la cancerosi.

La sua clorofilla permette la produzione di emoglobina combattendo così gli stati anemici, tengo a dire che la cottura distrugge questi elementi, per questo si consiglia sempre l'assunzione a crudo delle foglie di cavolo.

Le sue proprietà antianemiche sono dovute essenzialmente al ferro ed al rame il quale attua la funzione di fissatore calcico. Il cavolo per i suoi glucidi e i suoi protidi è un alimento energetico e costruttore. È perciò facile comprendere come un alimento del genere, costituisca spesso un rimedio polivalente di rara efficacia. Tale rimedio naturale appare superiore ad alcune preparazioni di laboratorio spesso incomplete. Come abbiamo già detto la scienza non è ancora in grado di realizzare la sintesi del "volgare cavolo". Il mangiare spesso cavolo crudo è quindi molto importante per le donne incinte, per gli anemici

colpiti da infezioni e da parassiti intestinali, per gli artritici. Ripeto se si vuole conservare tutto il potenziale terapeutico dello stesso, occorre evitare di trasformarlo. Ogni trasformazione, infatti, per quanto minima, produrrà una diminuzione ed uno squilibrio delle sue proprietà. Il miglior modo di utilizzare il cavolo o verza sarà dunque quello di consumarlo come antipasto, condito con un buon olio, sale marino, limone, prezzemolo, aglio. Naturalmente può essere anche aggiunto ad altre verdure crude. Si trarrà beneficio anche dal succo di cavolo estratto con la centrifuga elettrica al momento in cui se ne voglia fare uso. In ogni cura o applicazione si dovrebbe sempre adoperare il cavolo appena preparato, perché avviene subito in esso una modificazione chimico-fisiologica.

Come posologia si sappia che la dose di un bicchiere al giorno procura un rapido miglioramento dello stato generale, un recupero di vitalità e l'attenuazione o la scomparsa di disturbi intestinali, urinari e respiratori. Il succo di cavolo non ha un sapore molto gradevole, così sarà bene aggiungervi del succo di carota e qualche goccia di limone. Il dott. Valnet in "Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali" afferma: "Se abbiamo l'impressione di aver chiarito un poco i misteri dell'azione curativa del cavolo somministrato per via orale, non siamo tuttavia ancora riusciti a spiegare i principi della stupefacente efficacia della foglia di cavolo, nelle applicazioni esterne". In effetti ho visto sparire dei noduli al seno e altri miracoli, sempre grazie alle foglie di cavolo. È sufficiente l'applicazione limitata ad alcuni punti dell'affezione per guarirla interamente. Ho fatto anche un esperimento: invece che sul foruncolo, ho fatto mettere la foglia vicino alla zona da guarire ed ha ugualmente prodotto l'effetto desiderato. Depurando l'organismo, il cavolo partecipa all'eliminazione dei veleni che mantengono la malattia. Alcuni attori e cantanti utilizzano abitualmente questo vegetale a titolo preventivo per prevenire afonie: si cuociono gr. 50 di foglie di cavolo in un litro di acqua senza sale e con tale decotto si fanno i gargarismi.

Misteri della natura

Sono sempre un po' restio a dare ricette che fanno dimagrire, perché specialmente le ragazze non si stancano mai "di curarsi". È successo anche con una signorina alla quale dicevo: "Guardi che va bene così". E lei: "No, guardi qui" e mi si è messa a testa in giù, facendomi notare che le pendeva un po' di grasso sui fianchi, quando era in quella posizione. Allora le ho detto: "Stia a sentire, signorina, vada da un medico, si metta come si è messa qui da me, facciamo una scommessa... vedrà che dopo pochi minuti arriverà l'infermiere del manicomio per portarla dentro." Non l'ho più rivista, ma la ricordo nella posizione a candela... avrà avuto 17/18 anni.

Per dimagrire ho visto che va bene la malva, ma senza esagerare: bollire per 5 minuti gr. 25 di foglie fresche di malva, poi filtrare, bere due o tre bicchieri al giorno di questo decotto a digiuno, per un mese o 40 gg. Questa è la ricetta. Le pazienti mi hanno detto che si ottengono effetti meravigliosi.

In alternativa c'è un'altra ricetta che è quella dell'arancia. Far bollire per 10 minuti in mezzo litro d'acqua un'arancia e tre limoni tagliati a fette, quindi togliere dal fuoco e aggiungere due cucchiaini da minestra di miele, mettere a bollire per altri 5 minuti, filtrare, fare raffreddare quindi berne tre bicchieri al giorno. Lo si può assumere indifferente prima o dopo i pasti, a meno che non si abbiano i diverticoli, per cui sarà necessaria l'assunzione a stomaco vuoto.

Questa è una ricetta dal sapore gradevole, per chi vuole "soffrire" c'è anche quella del carciofo, versare gr. 30 di foglie della pianta di carciofo con la costa e tutto, in un litro d'acqua. Bollire per 10 minuti quindi filtrare: assumere tre bicchieri al giorno poco prima dei pasti e per 15-20 gg. ogni mese. Tale cura può essere protratta per 2/3 mesi.

Mangiare del sedano lontano dai pasti, cioè o alle 10 o alle 17, fa molto bene perché è un anoretico, ma è curioso sapere che stimola

l'appetito se mangiato durante i pasti, quindi il suo aspetto anoretico si esplica a seconda dell'ora in cui viene mangiato. A questo proposito voglio aggiungere che se uno pensa alla simbiosi, la legge dosimetrica, cioè prenda tanto di questa pianta tanto di quell'altra, ha poca importanza, è il Creatore, che ha stabilito, nel mistero della Sua creazione, le dosi e le cure. Faccio un esempio: la quercia è ricca di tannino, il tannino è un potente veleno anche in dosi minime, la stessa quantità di tannino assunta insieme alle foglie di quercia non è tossica, perché accompagnata dagli altri elementi contenuti nella foglia che hanno azione frenante o stimolante. Questo è molto importante. L'uomo spesso non tiene conto delle leggi naturali e combina disastri. In natura esistono gli oligoelementi, l'aspergillus è un oligoelemento, un fungo che si sviluppa solo se in 11.000 litri d'acqua ce ne sono pochi grammi. Gli oligoelementi una volta erano creduti un'impurità e invece hanno un'azione importantissima, anche nelle cure omeopatiche, purché assunti in dosi infinitesimali. Quando uno esagera nelle dosi fa sempre male invece che bene. La presenza di oligoelementi deve essere mantenuta al suo livello naturale. Il Prof. Denvert sembra aver dimostrato che l'aumento dei malati di cancro è dovuto, anche, al calo della percentuale di magnesio nell'umanità. Due sono le ragioni principali, primo: la lavorazione eccessiva delle farine, poiché gran parte del magnesio presente nel frumento rimane nei sottoprodotti destinati agli animali: farine basse, crusche e crusca. Il pane bianco costituisce uno dei più pericolosi errori dei tempi moderni. Secondo: la raffinazione del sale da cucinare, la raffinazione ha lo scopo di impedire al sale di assumere umidità poiché il magnesio è in parte responsabile di questo; si toglie appunto il magnesio dal sale per ottenere un prodotto piacevole alla vista e di facile uso. Gli si toglie così un prezioso elemento. L'alimentazione è importante nel pervenire molte malattie.

A questo proposito io uso soltanto sale marino. Carlo Macchi uno studioso italiano di alimentazione, constatò che il sale estratto da



ARANCIO “*Citrus aurantium*” (Famiglia delle rutacee)

Questo albero sempreverde che ci viene dalle Indie Orientali nel nostro paese cresce solo dove il clima è più temperato. I fiori, candidi e profumatissimi, sono ritenuti il simbolo della purezza. Dalla distillazione dei fiori d'Arancio si trae uno degli elementi principali per la fabbricazione dell'acqua di Colonia, e di certi profumi classici. I pregi e le virtù di questa pianta sono molteplici. Innanzitutto i suoi frutti, ricchi di vitamina C. Infusi, decotti, elisir, liquori a base di Arancio sono calmanti dei nervi, antispasmodici, stomatici, febbrifughi, antiscrofolosi.

determinate miniere era povero di magnesio, mentre quello estratto da altre ne era notevolmente ricco. Studiando la popolazione delle regioni in cui venivano consumate le diverse specie di sale, ha dimostrato che la frequenza del cancro è inversamente proporzionale alla percentuale di magnesio nel sale da cucina, io questo non posso provarlo scientificamente, ma qualcosa ci deve essere, basta vedere i dati. Nel '28 furono pubblicate due carte della Francia: una geologica ed una cancerologa: si vedeva bene che il cancro era raro nei luoghi in cui c'era abbondanza di magnesio. La stessa esperienza fu ripetuta in Inghilterra, nel Baden, in Egitto, in Costa D'Avorio, paesi in cui l'alimentazione è ricca di magnesio, in tutti questi paesi i casi di cancro sono più rari. Mi è capitato di leggere di persone che avevano avuto esperienze mediche fra popolazioni che si nutrivano in modo naturale: "Ho operato tanti beduini nel deserto e rarissimi sono i casi di cancro...". Dupont, studioso francese di questo fenomeno, riscontrò invece un aumento di casi di cancro negli indigeni che vivevano nelle città e che si nutrivano all'europea. In ragione di ciò sostengo che l'alimentazione europea, basata fondamentalmente sulla cottura, non è l'ottimale. Vogliamo le farine bianche, la pasta bianca, il pane bianco, la frutta bella... noi miriamo più alla bellezza, anche sei poi, in realtà, ci danneggia. Per rendere meglio il concetto che voglio esprimere riporto qui una mia esperienza fatta presso un negozio di frutta e verdura: "Vorrei delle mele col verme dentro"!

Naturalmente il negoziante mi guardò male probabilmente pensava che fossi matto, ma aggiunsi: "Bisogna prendere le mele dove c'è il verme dentro perché se non hanno ammazzato lui, non ammazzano nemmeno noi".

Salvia

Per l'amenorrea, io consiglio sempre la salvia. Un vecchio detto diceva: "Perché l'uomo non muore se ha la salvia nell'orto?" Viene infatti chiamata salvia *salvens* perché salvava da tutte le malattie. La fitoterapia attualmente consiglia vivamente questa pianta per risolvere problemi del sistema nervoso. È raccomandata agli studenti che devono affrontare gli esami, agli anemici, ai convalescenti, agli ipernervosi, ai nevrastenici, alle persone esaurite; calma altresì il vomito, stati di dissenteria e meglio di qualunque altro medicamento giova alle funzioni dello stomaco e dell'intestino. Per le virtù coagulanti se ne raccomanda l'uso per combattere le emorragie, si consiglia in caso di mestruazioni anomale e per lenire la tosse. Le virtù diuretiche e antispasmodiche, fanno della salvia un prezioso medicamento contro malanni fastidiosi e gravi come la ritenzione delle urine, la disfunzione renale, gli edemi, la gotta, i reumatismi e l'emicrania. Ha un'azione veramente benefica sul delicato apparato genitale femminile, tonificando l'utero, regolarizzando come ho già detto, le mestruazioni, combattendo le perdite bianche, aiutando le giovani a trovare il necessario equilibrio ormonale e nelle meno giovani a combattere i disagi della menopausa. Una signora aveva disturbi tipici della menopausa precoce: grazie alla salvia le mestruazioni le sono tornate, sono spariti i dolori e le vampate calore. A tale proposito mi ricordo di aver letto che in Egitto durante la pestilenza, veniva dato come bevanda il succo di salvia per favorire la proliferazione.

Sono state riconosciute alla salvia anche proprietà antidiabetiche, il decotto, infatti, riporta in breve tempo alla normalità il tasso zuccherino nel sangue.

Preziosa nella medicina familiare per l'azione tonica e salutare che svolge. Digestiva, diuretica, carminativa, emostatica, stimolante, tonica, stringente, antireumatica. La salvia risulta preziosa come rimedio contro la stanchezza nervosa, la depressione, l'esaurimento.



SALVIA “*Salvia officinalis*” (Famiglia delle labiate)

Salvia, *salvus*, significa salute. È una fra le più popolari erbe aromatiche che si conoscano. La pianta non cresce spontanea, ma viene coltivata dovunque in Italia, anche nei giardini perché con le sue caratteristiche foglie vellutate e argentee è ornamentale.

Ortica

C'è chi mi chiede: "Cosa è consigliabile per chi ha problemi di anemia?". Oltre il cavolo di cui ho già parlato, mi sento di consigliare l'ortica. Tempo fa è venuta da me una signora di Case Bruciate la quale aveva carenza di globuli rossi; in soli 40 gg. i valori sono tornati alla normalità grazie all'ortica. Questa erba va mangiata lessata, cotta come se fossero gli spinaci, con poca acqua, l'acqua non va buttata via proprio perché in essa sono contenuti tutti gli elementi fondamentali. Se ne mangiano poi uno o due piattini al giorno, condita con sale, olio e limone. L'ortica ha tanti elementi quali acido gallico e formico, tannino, clorofilla, ferro, zolfo, silice, calcio, ammoniaca e poi ancora una sorta di mucillagini, soda, potassio, manganese, doro, vitamina A e tanti altri ancora. L'ortica dunque è un tonico-astringente, pulisce, risana e scioglie. È un vaso costrittore, emostatico, antianemico, antirachitico, depurativo, antinfettivo, antireumatico, diuretico cioè aiuta ad eliminare l'acido urico, è un drenante epatico, normalizzatore intestinale, stomatico, revulsivo. Dunque cerchiamo di spiegare meglio questo ultimo effetto: occorre colpire con una manciata di ortiche, una "certa parte del corpo" per ottenere risultati molto buoni ai fini della sessualità. Le matrone romane quando avevano gli amanti debolini davano loro delle orticazioni sotto l'ombelico... l'effetto era assicurato!

Le affezioni per cui l'ortica è indicata sono: emorragie, emottisi, epistassi, emofilia e anemia, rachitismo e debolezza generale, dermatosi, orticarie e scottature, menopausa. A proposito della menopausa, una volta a una signora ho chiesto: "Come andiamo?" Mi risponde: "Oggi non va bene per niente". "Cosa è successo?" "Oggi sono andata dal dottore e mi ha trovato un'altra malattia."

"E cosa le ha trovato?" "Mi ha trovato la menopansa!". Continuiamo: Casi di dissenteria, flatulenza, enterite, anoressia infantile, mughetto, infezioni broncofaringee, trattamento del cuoio capelluto,



ORTICA “*Urtica Dioica L.*” (Famiglia delle Urticacee)

Cresce ovunque si insedi l'uomo e il fastidio che provoca a chi la tocca è la sua difesa naturale. Viene usata anche nell'alimentazione: infatti si può mettere nella minestra o mangiarla cotta, almeno dodici ore dopo la raccolta.

tutti disturbi che, pur non uguali fra loro, ho ritenuto opportuno curare con l'ortica, anche se non con tutti tale erba ha lo stesso effetto.

Per la preparazione dell'infuso: mettere un cucchiaino da dolce colmo di foglie di ortica in una tazza, versare dell'acqua bollente, lasciare riposare per 1 minuto e quindi filtrare. Bere da due a tre tazze al giorno per 15/20 giorni.

Duecento anni fa, per prenderne il succo lavavano prima l'ortica poi la mettevano nell'acqua calda, la tiravano su, la spremevano e ne prendevano il succo, oggi è sufficiente centrifugarla. Il succo fresco è un rimedio migliore dell'infuso.

L'ortica è un ottimo stimolante per le funzioni digestive dello stomaco, dell'intestino, del fegato, del pancreas e della cistifellea. Il ferro che essa contiene la rende una pianta preziosa per la ossigenazione dei tessuti. Mangiare l'ortica fa bene, il suo sapore è squisito se vengono scelte le foglie più tenere. Le foglie una volta cotte non pizzicano, ma al contrario sono delicatissime. Come ho già detto è un'ottima pianta per la sua versatilità nella cura di numerose affezioni, ma ciò che mi preme ricordare è l'aspetto equilibrante nell'ambito delle mestruazioni. Una signora soffriva da ben 24 giorni di menorragia, l'ortica è risultata capace di arrestare tale problema, oltre ad avere anche funzioni ricostituenti, che in tale caso erano necessarie.

Essendo, come ho detto, un regolarizzatore, è in grado sia di stimolare le mestruazioni facendole comparire nel caso in cui ci fossero problemi in tal senso, sia di arrestarle in caso di menorragia. Fare i gargarismi con il decotto di ortica rappresenta un'ottima soluzione per combattere le infezioni della bocca, le afte, le gengiviti.

È ottima anche per la pelle: deterge, libera dall'acne, dagli eczema arresta la caduta dei capelli.

Fieno greco

La colina presente nel fieno greco esercita una funzione particolarmente importante sul fegato che in condizioni anormali finisce per depositare i grassi e i semiliquidi dentro le sue stesse cellule, instaurando così un grave stato di disfunzione. La colina è una sostanza lipotrofica, cioè scioglie i grassi, dopo un pasto ad alto contenuto di grassi la colina si è rivelata capace di esercitare una notevole azione trofica sul fegato. Analogamente la colina scioglie eventuali accumuli di grasso nei reni e sulle pareti dei vasi arteriosi, la colina è quindi largamente usata nella cura dell'arteriosclerosi; nonostante tutto quello che ho detto, la proprietà più importante che ci viene dal fieno greco rimane quella di sciogliere il muco. Come l'olio solvente scioglie le incrostazioni di olio e di grasso nel motore dell'automobile, così questa pianticella ammorbidisce e scioglie le masse indurite delle secrezioni untuose. Si usano a questo scopo i suoi sieri che una volta inumiditi diventano leggermente vischiosi allo stesso modo che un olio scioglie un altro olio, o un grasso, così questa sostanza mucillaginosa ne scioglie un'altra ancora più vischiosa nel muco del corpo, la soluzione poi rimane nell'organismo formando un rivestimento protettivo e calmante sulle zone infiammate, diventando così particolarmente utile per molti malati di ulcera. Oltre a sciogliere il grasso dei reni il fieno greco può assolvere a un'altra importante funzione proprio nell'ambito di questo stesso organo: scioglie il muco presente nei tuboli renali. Se i tuboli renali sono ostruiti dal muco, i reni che altro non sono che un impianto di filtrazione, non possono eliminare in modo perfetto le sostanze liquide e di scarto, entrate in circolo nell'urina, con conseguente avvelenamento dell'intero organismo e dolori alla schiena. Il blocco renale è seguito da uremia che determina l'arresto di tutte le funzioni organiche e quindi la morte. Tra i reni e la vescica poi ci sono due condotti escretori che possono essere anch'essi ostruiti dal muco: gli ureteri. Tale guaio può capitare anche in seguito ad un



FIENO GRECO “*Trigonella fenum-graecum*” (Famiglia delle leguminose)
Pianta erbacea annua; non cresce spontanea, ma viene coltivata negli orti e nei vivai per le sue spiccate e riconosciute qualità terapeutiche.

banale raffreddore. In tal caso il paziente sente il frequente bisogno di urinare anche se fra i reni e la vescica passa una piccola quantità di liquido. Nei casi peggiori la cura e la scomparsa del raffreddore non bastano a sbloccare gli ureteri e il catarro può continuare ad accumularsi. Per evitare questo pericolo, i montanari armeni bevono ogni giorno un litro di infuso di fieno greco, non solo ai primi sintomi del raffreddore, ma fino ad una settimana dopo la sua scomparsa. Molti usano quest'erba come medicina per gli organi del gusto e dell'olfatto. Infatti quando il muco riveste la lingua ostruendo le papille linguali, il gusto viene alterato e si perde gran parte dell'appetito e del piacere del cibo, quando viceversa si accumula troppo muco intorno alla cellula olfattiva, il senso dell'olfatto viene compromesso. In entrambi i casi una dieta severa a base di infuso di fieno greco può sbloccare quelle zone così importanti riportando i sensi alla normalità. Il fieno greco serve anche per la cura dell'anemia. La scienza ha stabilito che ci sono due forme di anemia, quella che può essere conseguente a emorragia, cancro, stati di debolezza, avvelenamenti e quella derivata da muco. I globuli rossi talvolta formano un rivestimento mucoso ammassandosi poi in masse vischiose, ciò non solo impedisce alle cellule di ricevere il nutrimento adeguato, ma provoca anche la morte dei tessuti bloccando l'accesso ai vasi capillari. Il sangue così coagulato può addensarsi ulteriormente al punto di formare degli emboli che si stabilizzano nei vasi sanguigni, se poi uno di questi si libera, può essere facilmente trasportato verso un'arteria principale ostruendola e causando la morte istantanea. Convien allora prendere il fieno greco, considerando la capacità del fieno greco di eliminare il muco dell'organismo, il buon senso ne suggerisce l'uso a tutte le persone che abbiano buoni motivi per credere di essere soggette ad abnormi formazioni di muco con tutte le conseguenze appena illustrate. Quanti non si sentono perfettamente in forma fisicamente o mentalmente, possono benissimo soffrire di anemia; se è così il loro sangue circola con difficoltà, cosicché muscoli e organi si indeboliscono ogni giorno

di più. In questi casi l'uso di infuso di fieno greco può portare notevoli benefici. Non bisogna inoltre dimenticare un delizioso effetto di questo rimedio: le donne turche che bevono l'infuso di fieno greco non solo sono più attraenti, ma migliorano il profumo del loro alito e di tutto il corpo. Ciò è confermato anche da un punto di vista scientifico, infatti a differenza di sapone, dentifrici e deodoranti, il fieno greco deterge il corpo dall'interno poiché i canali intestinali, gli organi, il sangue, vengono liberati dal catarro e da altre tossine. I loro cattivi odori non vengono più trasmessi attraverso l'alito e la traspirazione, l'essenza di fieno greco è così potente e il suo lavoro è così perfetto che spesso dalla pelle di una persona che usa metodicamente quest'erba nel tè, emana una delicata fragranza.

Il tè di fieno greco si prepara aggiungendo due cucchiaini rasi di semi a una tazza di acqua bollente, dopo averli lasciati in infusione circa 5 minuti, rimestare energicamente e poi filtrare. Si può dolcificare con miele e rendere più aspro con il succo di limone. Può essere dolcificato anche con cioccolato. Se ne prende una tazza prima di pranzo e una prima di cena.

Biancospino

Per l'angina pectoris, si adopera il biancospino. Esso è tonicardico, ipotensore perché è un vasodilatatore, è antispasmodico, leggero ipnotico e febbrifugo: se ne usano i fiori.

È straordinaria dunque l'indicazione del biancospino nelle palpitazioni, dolori cardiaci, angina pectoris, spasmi vascolari, tachicardie e aritmie, vampe congestive, palpitazioni e inconvenienti della menopausa, dispepsie, arteriosclerosi, ipertensione, disturbi di natura neurovegetativa, angosce, vertigini, insonnia, diarree, dissenterie.

L'impiego è facilissimo: si fa un infuso con un cucchiaino da caffè di biancospino per tazza di acqua bollente, se ne bevono due o tre tazze al giorno, se la cura si prolunga per più di un mese, per 5 gg. si interrompe e poi si riprende, io ho visto che fa realmente miracoli nell'insonnia e nella pressione alta. Raccomando il biancospino a quanti soffrono di spasmi nervosi, od obesità. Chi si sente stanco, privo di iniziativa, dorme male, respira con difficoltà, è probabilmente iperteso. L'ipertensione è il male della nostra epoca. L'uomo oggi è avvelenato da cibi malsani, dall'inquinamento atmosferico...soffre di vertigini, tachicardie, stati angosciosi... Insomma tutti coloro che vogliono proteggersi dal pericoli del colesterolo, da tutti gli effetti di cardiopatie, possono ricorrere al biancospino. La cura deve essere di una certa durata per dare risultati, perché il biancospino agisce sul cuore lentamente, ma ha effetti duraturi. Siccome agisce su tutto il sistema circolatorio ha l'enorme pregio di non avere alcuna tossicità e questo è molto importante. L'impiego è lo stesso: l'infuso, due o tre tazze al giorno finché è necessario con interruzioni regolari, come ho già detto.

È meglio che lo si prepari ogni volta che si deve bere. Si perde tanto tempo, per la salute è giusto perderlo. Anzi, per la salute, non si perde, si acquista.

Un giorno, un signore che veniva da me per curarsi, mi ha chiesto:



BIANCOSPINO “Crataegus oxyacantha”

(Famiglia delle rosacee pomoidee)

Nel nostro paese il Biancospino si trova un po' dappertutto: lungo le siepi e i muri, nei boschi, fra i ruderi. Fiorisce dai primi di marzo alla fine di aprile; ogni arbusto porta moltissimi fiori. La medicina familiare si avvale di questa pianta che è un efficace cardiotonico, antispasmodico, calmante.

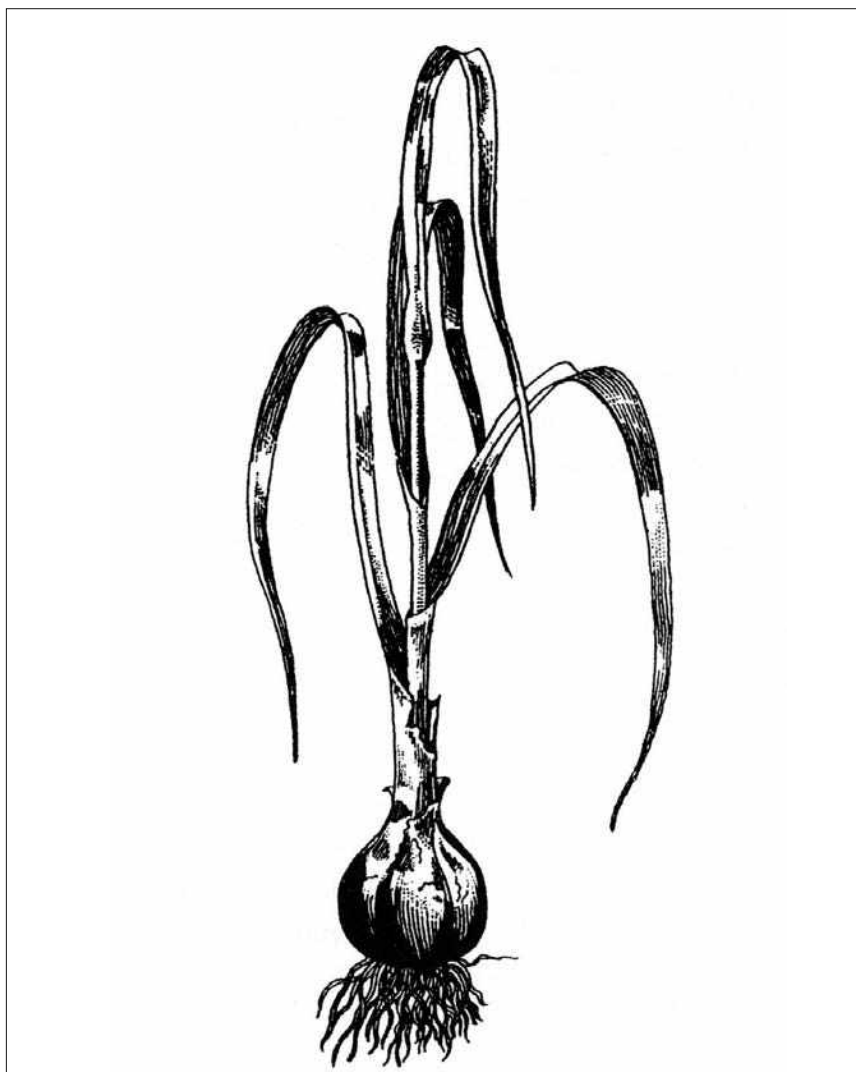
“Dica un po’ Carboni, se venisse il diluvio universale lei cosa metterebbe nell’arca?” Prima di tutto i cavoli, poi l’aglio, il rosmarino, roba piccina, roba da poco, non c’è bisogno di tanto per stare bene, finché ci sono questi rimedi, il medico sta distante. Se siete credenti aggiungete un po’ di Dio a tutte le ricette, non importa quale Dio, tutti vanno bene, a condizione che ci crediate. L’ho detto anche per radio, qualsiasi Dio a cui credete quando alzate gli occhi al cielo. È giusto? Certo! Dio così può presiedere alla vostra raccolta delle piante, aggiungerete ogni volta alla vostra ricetta una ventata di Dio.

Aglione

Se con l'età si è accertata l'arteriosclerosi, cioè l'indurimento delle arterie che rende difficile la circolazione sanguigna, oltre a una dieta molto stretta si raccomanda un'infusione che è quasi un brodo: su 5 gr. di aglio, 5 gr. di cipolla e un pizzico di piscialetto si versa acqua bollente, un litro d'acqua, si lascia in infusione 10 minuti, se ne beve qualche tazza al giorno.

Per restituire ad un anemico il colore, un sangue vivo che scorre sotto la pelle, si usa sempre l'aglio, uno spicchio al giorno. È l'alimento del bambino e del vecchio, pianta rivitalizzante come il cavolo, gli spinaci, il sedano, il ravanella rosa, l'albicocca. L'aglio cura anche per osmosi. Si mettono 2 grosse teste di aglio schiacciate, una manciata di fiori di celidonia e una manciata di fiori di ginestra, in 2 litri d'acqua calda. Fare 2 bagni al giorno alle mani per 8 minuti e ai piedi sempre per 8 minuti. L'aglio possiede potenti principi antibiotici, la sua percentuale di zolfo, ne fa un buon antisettico polmonare, anche nella tubercolosi. Una volta durante le epidemie di peste i medici portavano maschere imbevute d'aglio quando andavano a visitare i malati, oggi, nelle regioni in cui si consuma l'aglio, il cancro fa meno danni, bisogna però dire che queste regioni sono povere e agricole perciò meno disturbate dall'inquinamento industriale e da elementi chimici. Le mie statistiche personali sono forse più modeste e senza nessuna pretesa, ma posso affermare in piena buona fede: dovunque ho trovato l'aglio ho trovato la salute e l'inverso, dove ho trovato la salute ho trovato l'aglio.

L'impiego dell'aglio in medicina risale a 3000 anni a.C., esso è da considerare nello stesso tempo cibo e medicamento dei babilonesi, dei greci e dei romani come pure degli ebrei, degli arabi e degli egiziani, nonché di molti popoli dell'estremo oriente. Maometto ne raccomandò l'uso sia interno che esterno ai suoi seguaci. Ippocrate lo prescriveva per i disturbi intestinali e le malattie infettive. Galeno, il



AGLIO “Allium Sativum”

Conosciuto fin dai tempi antichi (compare con il nome Sanscrito MAHOUSHUDA nel libro dei Numeri della Bibbia che risale al secondo millennio vanti Cristo). È un potente antibiotico. In Unione Sovietica viene chiamato “Penicillina Russa” per l’alto contenuto di Alicina e Garlicina. È leggermente lassativo, diuretico, antisettico, battericida.

medico greco, i cui precetti illuminarono la medicina per oltre mille anni, lo chiamò l'antidoto del veleno, mentre Plinio dal canto suo sosteneva che l'aglio può curare le malattie respiratorie, bronchiali e la tubercolosi.

Carciofo

Per l'artrosi si può fare un infuso oppure un decotto, come uno vuole; se uno fa un decotto bolle per 10 minuti acqua e foglie o radici di carciofo, se fa un infuso versa l'acqua bollente e lascia agire per 10 minuti; usare sia nell'uno che nell'altro caso circa 30 gr. di foglie o radici. Si dolcifica abbondantemente tale liquido con miele perché è amaro e se ne bevono tre tazze al giorno prima dei pasti.

Per foglie intendo la foglia della pianta del carciofo, la cura deve durare almeno 20 giorni, poi va sospesa. Il carciofo ha molte proprietà. Cura l'insufficienza epatica, renale, le coliche epatiche e renali, itterizia, gotta, obesità, orticaria, reumatismi, asma, eczemi, favorisce inoltre la circolazione, in quanto previene gran parte dei disturbi dovuti al colesterolo, all'arteriosclerosi, come angina pectoris e infarto, insomma non si muore più. Intanto voglio precisare che quelle del frutto sono le brattee, non le foglie. Quest'ultime contengono sali di potassio, di magnesio, di calcio e di sodio. Stimolano la secrezione biliare, questo è molto importante, perché la bile è l'olio di ingranaggio della macchina, è il miglior lassativo che madre natura ci ha dato. Il carciofo è diuretico, aperitivo, lassativo, tonico, aiuta il ringiovanimento tessutale, previene l'invecchiamento. Viene indicato per intercolesterolemia, vertigini, ronzii alle orecchie, cefalee. I diversi autori non sono d'accordo, alcuni dicono di usarne 10 gr. per litro, altri 40 gr. Questo dipende anche dal peso di una persona.



CARCIOFO “Cynara scolymus L.” (Famiglia delle composite)

Cugino del cardo e della margherita, il carciofo comune venne scoperto dagli Egizi che ne iniziarono la coltivazione. Generalmente, a seconda dei casi, si adopera in decotto, cioè facendone bollire le foglie per determinati minuti o infusione.

LE MALATTIE E LE SUE RICETTE



Per l'acne giovanile?

La bardana giova, nell'acne giovanile, nelle eruzioni cutanee, nella tigna, nelle ulcere, serve per scottature, morbillo, varicella, scarlattina e poi può giovare anche nella cura delle affezioni sifilitiche secondarie o terziarie, è anche molto efficace per combattere la seborrea e quindi la caduta prematura dei capelli. Dunque, si prendono 20 gr. di foglie tritate di bardana, si fanno bollire in mezzo litro d'acqua per 20 minuti, poi filtrare. Fare impacchi tiepidi sulla parte, più volte al giorno.

La bardana è il re dei depurativi ed è anche un buon diuretico e sudorifero. Soprattutto le malattie della pelle si arrendono davanti all'azione di questa pianta.

Per i geloni?

Per i geloni si mettono 250 gr. di gambi di sedano in un litro d'acqua, bollire per un'ora, poi con questa acqua si fanno dei pediluvi caldissimi per 10 minuti, 3 volte al giorno. Ho visto che la cura risponde molto bene. Una ragazza che piangeva per questo disturbo, soffriva molto, si è guarita bene.

Per l'asma Mimmo?

Per l'asma se è asma ribelle si prende un ravanello rosa, oppure un ravanello, si grattugia molto finemente poi si mescola a questa polpa il succo di un limone e se ne prende per parecchie volte al giorno, un piccolissimo cucchiaino lontano dai pasti. Logicamente brucia, il massimo che si possa sopportare è un cucchiaino per volta. Soprattutto non bisogna bere acqua dopo averlo preso, il bruciore è benefico e alla lunga ci si abitua.

Si sono guariti molti in questo modo, per l'asma ribelle. Ho dato tale cura ad un ragazzo, ed è risultata efficace. Sempre per l'asma io ho fiducia nell'aglio, ed anche nelle foglie di cavolo. Basta mettere le foglie di cavolo sullo sterno, cioè dal petto alla gola. Sia l'aglio

che le foglie di cavolo servono per decongestionare. Dell'aglio se ne mangia uno spicchio al giorno, se uno non è abituato, fa la bruschettà e la condisce con l'olio e l'aglio strofinato.

Per l'asma cardiaca?

Per l'asma cardiaca si fa così: si prendono 60-75 gr. di foglie di lattuga, per litro d'acqua, si può fare l'infuso oppure il decotto. Per il decotto si bolle 10 minuti, per l'infuso, si versa l'acqua bollente e si lascia in infusione 10-15 minuti. Se ne bevono da 2 a 3 tazze al giorno. Per l'asma nervosa io consiglierei di mettere in una tazza un cucchiaino di fiori di biancospino, versarci l'acqua bollente e lasciare in infusione 5-6 minuti, non di più.

Quando ci si avvicina al mese di durata, è bene sospendere la cura per 4-5 giorni per poi riprenderla. Ho già detto questo per il biancospino, ma è valido anche per la lattuga.

Per la bronchite?

Occorrono 3 o 4 strati di foglie di cavolo applicate su petto e gola. Alle foglie si toglie prima la costa e si applicano in diversi strati, si fascia e si lasciano almeno 4 ore o meglio tutta la notte. Si può curare anche con un decotto di cavolo: 60 grammi cotti per un'ora in mezzo litro d'acqua, aggiungere poi 70 gr. di miele. Consumare da uno a due bicchieri al giorno. Passa tutto!

Si possono anche bere da uno a due bicchieri al giorno di succo di cavolo centrifugato. La bronchite si cura per via orale anche con l'aglio, mangiando 2 o 3 spicchi di aglio al giorno. Ho visto gente che con l'aglio non ha più la tosse da anni ed anni. Per tale cura si possono anche tritare due spicchi d'aglio con qualche foglia di prezzemolo e aggiungerci alcune gocce di olio di oliva. Fare questo alla sera, lasciare tutta la notte, farne, la mattina dopo, una tartina per colazione. Se poi c'è da baciare qualcuno si mangia un chicco di caffè, manda via l'odore di aglio. Oppure si mangia un ciuffetto



BARDANA “*Arctium lappa* L.” (Famiglia delle composite)

Il nome botanico del genere deriva dal greco “arctos” (orso) e si riferisce al suo aspetto irsuto, mentre il nome della pianta dal verbo “lambanò” (io prendo). È una pianta dal fusto vigoroso, fiorisce soltanto il secondo anno. Tutte le sue parti sono tanto più utili ed efficaci se usate fresche. Le foglie schiacciate e applicate sulla pelle hanno un’azione battericida che le rende preziose contro tutte le affezioni cutanee. Come uso interno si utilizzano le radici e talvolta i semi.



LATTUGA “*Lactuca Sativa I.*” (famiglia delle composite)

Per lattuga sativa si intende la varietà coltivata mentre quella selvatica è più attiva ma tossica se presa in dosi elevate. Era ben nota ai Greci e ai Romani e si dice che abbia guarito l'Imperatore Augusto da una grave malattia di fegato. Gli antichi ne esaltavano le virtù “sonnifere”. Oggi sappiamo che ha effettivamente un'azione calmante ed emolliente.

di prezzemolo. L'inconveniente della fitoterapia è che ognuno deve preparare tutto per conto proprio.

Se uno ama le erbe e sa il beneficio che danno, ci prende passione, non le pesta nemmeno coi piedi; fa attenzione.

Per i calcoli renali cosa si può fare?

I calcoli renali, la renella, ho visto che si guariscono con il tè di rosmarino. Mettere un cucchiaino di rosmarino in una tazza, versarci dell'acqua bollente lasciare in infusione 10 minuti poi filtrare, berne da due a tre tazze al giorno ogni volta, usare 15-20 gr. di rosmarino.

Che proprietà ha il rosmarino? È uno stimolante, le proprietà non le cito quasi mai, perché penso che non interessino a nessuno, solo a uno studioso, ma uno che prende il rosmarino per curarsi, cosa gli importa se ha il calcio, il rame, il fosforo, il magnesio? Per chi è interessato ci sono dei libri che spiegano tutto questo.

Per i calcoli al fegato?

Per i calcoli al fegato, se si hanno coliche, mettere sulla parte 4 strati di foglie di cavolo e poi tenerle tutta la notte, la mattina si cambiano. Per via orale si bollono gr. 30-35 di carciofo per litro d'acqua, per 10 minuti, filtrare, bere 2-3 tazze al giorno per 18-20 gg. poi sospendere se c'è bisogno, fa miracoli! Preciso che se uno è magro può usare gr. 25 di carciofo, se è grosso gr. 35. Dipende dal peso della persona.

Ricordarsi che parlo delle foglie, non del frutto, quelle sono le brattee e sono quelle che si mangiano.

Per i calli?

Per questi è facilissimo: si prendono un cerotto e le forbici: si buca il cerotto, dal buchino deve uscire il callo o il durone, con il martello si schiaccia mezzo spicchio d'aglio, o uno spicchio, si mescola con una goccia di olio d'oliva, si applica la sera questa pappetta sul callo o sul durone. Si ricopre con un altro cerotto per impedire che la pappetta



ROSMARINO “*Rosmarinus Officialis*” (Laminacee - Labiate)

Gli antichi greci consideravano il rosmarino fiore per eccellenza, i romani incoronavano con rosmarino le statuette dei Lari, divinità tutelari della casa. Il rosmarino è stimolante e cardiotonico, stimolante surrenale, ipertensore stomachico, antisettico polmonare e bechico, antidiarreiico, carminativo, antireumatico, antinevralgico; è indicatissimo nella debolezza generale, nella perdita di memoria, nell'ipotensione, nell'impotenza, linfatismo, adeniti. Si usa in decotto per pediluvi, impacchi e irrigazioni vaginali e in infuso per via orale.

vada sulla pelle sana... Perché altrimenti brucia? Sì, fa anche la piaga, in 15 gg. non ci sono più calli, né duri.

Per i calori della menopausa?

Ho già detto: bastano 2 cucchiaini di fiori di biancospino in una tazza di acqua calda, oppure un infuso di salvia, le foglie di salvia. L'infuso di salvia come si fa? Così: si mettono 4 foglie in una tazza, ci si versa l'acqua bollente, si lascia in infusione 10 minuti, se ne prendono due tazze al giorno, una subito dopo pranzo e una subito dopo cena. Subito dopo pranzo e subito dopo cena servono anche come digestivo, se invece uno soffre d'insonnia invece che dopo cena può prendere l'infuso prima di coricarsi. Fa tutto un sonno!

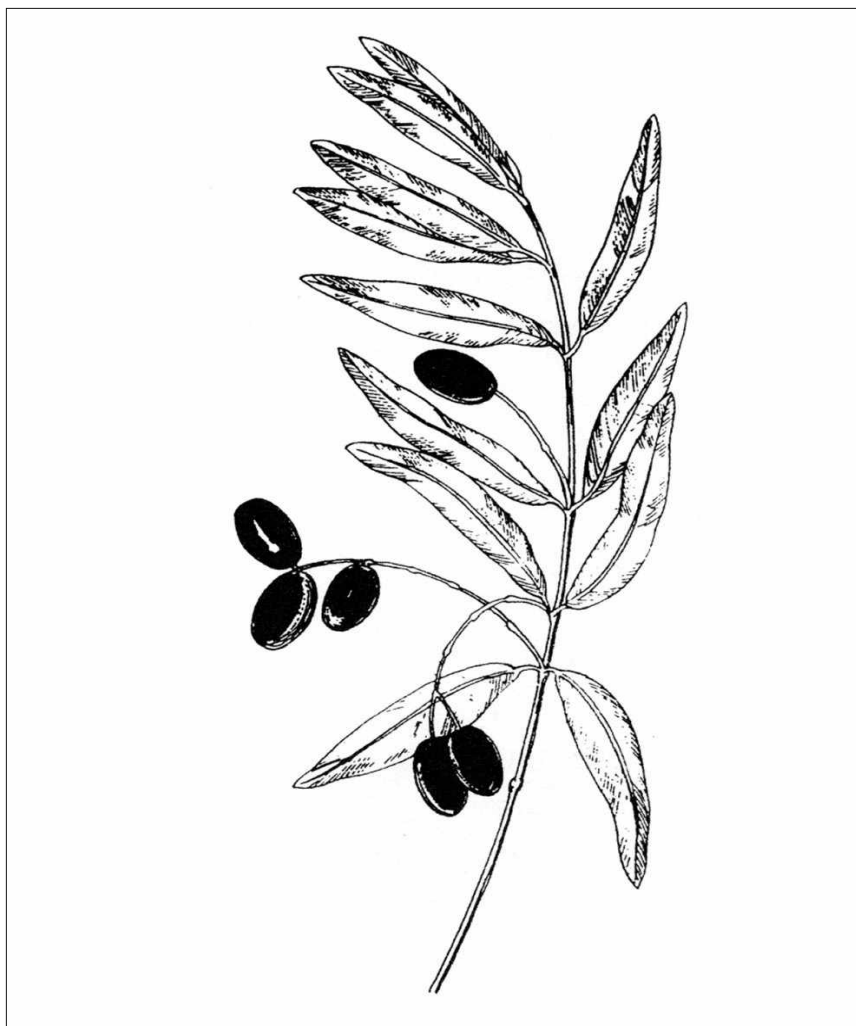
Mimmo, quando c'è una eccessiva caduta di capelli cosa si può fare?

Ungere alla sera tutto il cuoio capelluto con l'olio extra vergine d'oliva, logicamente si ungono un po' anche i capelli; ho visto però che diventano serici, lucenti e si arresta la caduta. Si avvolge la testa con un panno per la notte e al mattino si fa uno sciampo. Si ripete per 8-10 sere. Altrimenti si possono bollire 50 gr. di rosmarino e 50 gr. di sale per dieci minuti in un litro d'acqua, si filtra e si applica come una lozione sul cuoio capelluto, per diverse ore, ogni due sere.

Si usano anche le radici di ortica. Si prendono 200 gr. di radici secche di ortica, 500 gr. di aceto bianco e 500 gr. d'acqua, si fanno bollire per mezz'ora, si filtrano e si aggiunge un profumo a piacere. Frizionare la testa con questa lozione mattino e sera. Questa è una ricetta del '700.

Per il catarro?

Catarro gastrico intestinale: far bollire in un litro d'acqua, per 2 minuti, 20 gr. di foglie di rosmarino e 10 di ruca o rughetto, bere 3-4 tazze al giorno di questo decotto. Ho visto che anche mangiando una



OLIVO “*Olea europaea*” (Famiglia delle oleacee)

Originario dell'Asia minore l'olivo ha in breve attecchito anche in tutti i paesi di clima temperato. Richiede poche cure, e cresce anche sui terreni rocciosi. È una delle piante più longeve; infatti se ne conoscono di plurisecolari. Nel nostro paese l'olivo viene coltivato un po' dappertutto, fatta eccezione per Piemonte e alcune parti della Lombardia. Tutta la pianta, per il suo contenuto di oleina palmitina, arachidina e colesterina, costituisce uno specifico di prim'ordine contro le infiammazioni, le piaghe, la febbre e altre malattie.

mela a digiuno va via il catarro gastrointestinale, questo è un esperimento che ho fatto con mia moglie. Andava da uno specialista, le hanno dato tante porcherie che un giorno l'ho trovata che stava veramente male. Le ho detto allora: "Vuoi far finta di essere una coniglia, i conigli il catarro lo guariscono così". È andata bene.

E per il catarro degli occhi?

Spremere 10-12 gocce di limone in 2 litri d'acqua bollita, lavare gli occhi con una garza bagnata in questa soluzione, oppure lavare gli occhi con l'infuso di fiori di sambuco nella dose di un cucchiaino per tazza d'acqua. Ho visto che va molto bene anche mettere, alla sera, una goccia di succo di foglia cruda di cavolo, una goccia per occhio; in pochi giorni l'occhio arrossato guarisce.

Per il catarro vaginale?

Far bollire per 5 minuti in un litro d'acqua 60-70 gr. di foglie di noce, fare ogni sera lavande vaginali usando tutta la dose. Va via anche bollendo 50 gr. di salvia in un litro d'acqua per 10 minuti, fare un'irrigazione vaginale al giorno; dirò di più, con questo rimedio anche le piaghe del collo dell'utero si guariscono.

Per la cefalea?

Cefalea e mal di capo dipendono dallo stomaco, spremere il succo di un limone in una tazza di caffè o di camomilla o di tè e bere amaro con poco zucchero oppure mettere due o tre gocce di olio puro di menta piperita in una tazza di acqua bollente; berne una dopo ogni pasto. Ho visto che a mettere del limone sulle tempie e poi lasciarlo va via il mal di testa, si possono anche usare le foglie di cavolo per questo rimedio.

Le gocce di limone o le fette? Il succo di limone. Si imbeve del cotone idrofilo con questo succo, si mette sulle tempie e si fascia. Anche la cipolla fa lo stesso effetto: si possono anche mettere delle



IL SAMBUCO “Sambucus nigra” (Famiglia delle capri fogliacee)

Si incontra frequentemente nei boschi e nelle siepi di tutta Italia dalle Alpi alle isole. La pianta è medicinale e tale era già considerata fin dai tempi di Ippocrate. Tra i principi attivi che contiene i più importanti sono: olio essenziale, resina, acidi volatili, acido malico, acido tartarico e tannico. È efficace sudorifero, lassativo, diuretico, rinfrescante, risolvente.

foglie di cavolo sulla testa, 4 strati, e poi stendersi. Quando invece è di origine nervosa prendere la solita valeriana, io per le cefalee di origine nervosa adopero la melissa: bollire 30 gr. di melissa per 10 minuti in un litro d'acqua, berne 2-3 tazze al giorno. La melissa si trova in tutte le ridenti contrade dell'Europa occidentale, cresce lungo i vecchi muri diroccati, le vigne e sulle macerie. C'è dappertutto, anche lungo le strade. È appurato che gli antichi inizialmente hanno coltivato la melissa, per il nettare che offre alle api, i fiori di melissa danno un miele molto buono. I medici arabi si resero subito conto dei doni che la melissa poteva offrire all'umanità, se è vero che prima la definivano cordiale, cioè sostenitrice del cuore, euforizzante, cioè capace di stimolare tutte le funzioni vitali, di allontanare gli spettri angosciosi della nevrasenia, delle fissazioni, dei mal di testa di origine nervosa, delle amnesie. Quelli che la coltivarono scoprirono l'acqua di melissa, l'acqua dei carmelitani. E ora apprezzata nel mondo intero. Mio padre, il quale la annoverava fra le sue erbe predilette, preferiva chiamarla citronella per il caratteristico profumo di limone.

Per me è la regina delle erbe stimolanti; per i disperati, i padri di famiglia preoccupati, le donne assillate da problemi, gli eterni sconfitti dalla vita, raccomandando questa erba munifica che rimette in sesto e rende la gioia di vivere. È antispasmodica, quindi fa cessare le contrazioni dei vari organi, del cuore, delle tachicardie angosciose, del sistema circolatorio in genere, dell'apparato digerente: crampi di stomaco e di intestino, del sistema nervoso: insonnia, stanchezza intellettuale, emicrania, stati angosciosi e nervi a fior di pelle, del sistema respiratorio, attacchi d'asma, tosse ribelle, ecc. Un buon infuso di melissa è inoltre in grado di guarire quasi tutti i dolori addominali diffusi, i dolori di denti, di orecchie, irregolarità delle mestruazioni e tanti altri sintomi... è un rimedio sovrano contro le nevralgie, i dolori reumatici, contusioni e agevola la cicatrizzazione. Insomma guarisce molte malattie, si consiglia di mettere un cucchiaino di melissa nella tazza, versarci l'acqua bollente lasciare i soliti 10 min., prenderne 2 tazze



MELISSA “*Melissa officinalis e calamintha*”
(Famiglia delle labiate)

Originaria del Sud Europa e del Nord America, la melissa viene coltivata anche nei nostri giardini, ma si trova abbondantemente allo stato selvaggio anche nei boschi, nei luoghi ombrosi e freschi, lungo i muri e i corsi d'acqua, sui margini delle stradine al riparo dal sole. I principi attivi contenuti nella pianticella, sostanze tanniche, olio essenziale, resina, acido gallico, mucillagine, esercitano sull'organismo umano una azione colagoga e antinervina che la rendono veramente preziosa.

al giorno, (oppure si mettono 30 gr. in un litro d'acqua e si bollono per 10 minuti; infuso o decotto guariscono entrambi bene.

Cotta in acqua con un sacchetto di fiori di camomilla, giova in parte ai dolori delle donne che partoriscono, provoca le mestruazioni.

Per le coliti?

Mettere a bagno ogni sera in un bicchiere d'acqua un cucchiaino di semi di lino ben mondato. Al mattino verrà preso insieme all'acqua in cui è stato a bagno. Oppure bollire per due minuti in un litro d'acqua 20-30 gr. di foglie di rosmarino e berne 2-3 tazze al giorno. Non mangiare verdura né cotta né cruda durante la cura. Per le coliti faccio anche mettere un cucchiaino di semi di anice verde, l'anice dei biscotti, in una tazza con acqua bollente, lasciare in infusione per 10 minuti, poi filtrare. Si beve subito dopo pranzo e subito dopo cena e fa molto bene.

Invece per le coliche del fegato?

Le coliche di fegato, o della colecisti, si curano con radici di tarassaco. Sarebbe volgarmente il dente di leone o soffione: si bollono per 5 min., in un litro d'acqua, 70-100 gr. di radici di tarassaco, se ne bevono 2-3 tazze al giorno, ma io ho sperimentato che la foglia della pianta di carciofo dà risultati migliori per questa cura. Si deve sentire sempre il parere del proprio medico in questi casi, bisogna stare attenti se si hanno calcoli grossi. Generalmente raccomando sempre a chi ha i calcoli al fegato, l'attenzione, perché questo tipo di cura può essere controproducente. Una donna che da 11 anni aveva dei calcoli, si è però guarita bene; talvolta è fatica capire ciò che fa bene o no. Le reazioni alle cure non sono uguali per tutti. È uscita dall'ospedale perché era Pasqua. L'hanno mandata a casa. "Ritorni dopo le feste", le hanno detto, invece è venuta da me, le ho dato le foglie di carciofo e si è guarita. Ancora sta bene. Il marito mi ha portato uno scatolone di vino per ringraziarmi, gli ho detto che non



LINO “*Linum usitatissimum*” (Famiglia delle linacee)

Originaria dell'Egitto questa pianta non è molto comune da noi allo stato spontaneo ma viene coltivata in tutta Italia e su larga scala per le fibre tessili che si ricavano dai fusti e dalle foglie e per l'olio che si estrae dai semi. Non trascurabili le sue qualità terapeutiche: i principi attivi che contiene mucillagine, resina, tannino, zucchero, aleurone, le conferiscono proprietà rinfrescanti, lassative, diuretiche, risolventi.

doveva fare i complimenti. “Oh! - ha detto - è niente, per come sta bene mia moglie!”

Per le contusioni?

Mettere sulle contusioni delle foglie di cavolo per tutta la notte, se ne mettono 3-4 strati, si fascia e si tengono tutta la notte, si rinnovano al mattino e anche a mezzogiorno.

Per la colite ulcerosa?

Si mettono esternamente 3-4 strati di foglie di cavolo sul ventre ricoperte da un panno di lana, lasciare tutta la notte. Per via orale invece si prendono 1-2 o 3 bicchieri, secondo la gravità, di succo di foglia cruda di cavolo al giorno, lontano dai pasti a stomaco vuoto, però occorre estrarre il succo preferibilmente man mano che si utilizza, perché come ho detto prima, avviene un mutamento chimico fisiologico; continuare così fino a che è necessario, se la durata della cura supera il mese sospendere ogni mese per qualche giorno, per evitare gli accumuli. La mescolanza di succo di cavolo e succo di carote in parti uguali, va bene lo stesso, anche il mirtillo, lo davano agli aviatori in tempo di guerra... però il mirtillo è anche astringente.

Per le cistiti?

Per le cistiti, mettere sul basso ventre tre strati di foglie crude, pulite, di cavolo, a cui è stata tolta la costa, si possono anche tenere di notte e di giorno, il trattamento risulta molto efficace in alcune affezioni della vescica. Per via orale si mettono 4 foglie in una tazza con acqua calda, si prendono due tazze al giorno, una subito dopo pranzato e una dopo cena.

Per la convalescenza?

Prendere ad ogni pasto un cucchiaino di semi di fieno greco, in polvere si compera in erboristeria, altrimenti si può anche macinare in



TARASSACO o DENTE DI LEONE “*Taraxacum officinale*”
(Famiglia delle composite)

Erba medicinale comunissima della famiglia delle composite chiamata anche popolarmente “piscialetto”. Si tratta di una pianta molto resistente che fiorisce tutto l’anno. Cresce ovunque vi sia un centimetro di terra, nei campi, nei prati, tra i sassi e il pietrame e perfino nelle fessure dell’asfalto cittadino. Contiene sostanze resinose e mucillaginose, acidi organici e tarassicina. Ha proprietà diuretiche, depurative e lassative: è colagoga, rinfrescante e infine è antiscorbutica perché ricca di vitamina C.

casa nel macinacaffè, se ne prende un cucchiaino misto a marmellata o cioccolato, prima di pranzo e prima di cena, però non continuamente, nella cura di un mese, si prende una settimana sì e una settimana no, questa cura serve anche ad aumentare il seno alle donne.

Per i crampi di stomaco?

Per i crampi di stomaco occorre un infuso di anice. Si prepara con un cucchiaino di semi frantumati e un cucchiaino di foglie in mezzo litro d'acqua bollente, si lascia riposare per due ore ben coperto e se ne bevono o tre o quattro tazze al giorno. Ho visto che fa molto bene anche mettere in una tazza un cucchiaino raso di semi di anice, poi ci si versa l'acqua bollente e si lascia in infusione per 10 minuti, se ne prendono 2-3 tazze al giorno, subito dopo pranzo, fa anche da digestivo, è un po' stupefacente, bisogna fare attenzione.

Per la crosta latte?

Si prendono 20 gr. di foglie tritate di bardana, si fanno bollire in mezzo litro d'acqua per 20 minuti, poi filtrare. Si fanno impacchi tiepidi sulla parte, più volte al giorno.

Per il diabete?

Per il diabete va molto bene la salvia, però, bisogna stare attenti, perché è ipertensiva, cioè alza la pressione. Quando arrivano da me dei sofferenti di diabete, se hanno la pressione alta faccio loro prendere la cipolla, che fa molto bene per il diabete e non alza la pressione, a chi ha la pressione normale o bassa allora consiglio le foglie di salvia: 4-5 foglie in una tazza versateci l'acqua bollente, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, berne due-tre tazze al giorno, per 20-25 giorni al mese.

Erbe depurative per il sangue?

Ce ne sono diverse; io consiglio di bollire per 20 min. in un litro

d'acqua una pianta intera d'ortica, 35-40 gr. circa, oppure bollire le radici di tarassaco, 100 gr. di radici o la pianta intera foglie e tutto. Bollire in entrambi i casi per mezz'ora, in un litro d'acqua poi filtrare, berne 2-3 tazzine al giorno, per 15-20-25 giorni. Per la depurazione del sangue fa bene anche il carciofo. Bollire per 10 minuti, 20 gr. per litro d'acqua di foglie della pianta di carciofo, poi filtrare, berne 2 tazze al giorno prima di pranzo, per 15-20 giorni al mese.

Contro il dimagrimento?

Un tempo, parlo di 50 anni fa, lasciavano per 12 ore in un litro di marsala 40 gr. di scorza di cannella, 30 gr. di scorza di limone e ne bevevano 3 bicchierini al giorno per stimolare l'appetito. Oppure prendere ad ogni pasto un cucchiaino di questa miscela: semi di fieno greco in polvere mescolati a 200 gr. di olio d'oliva e miele. Tale miscela serve più che altro per la pulizia dei villi intestinali. Oppure mettere in una tazza 2 cucchiaini rasi di fieno greco, versarci dell'acqua bollente e lasciare in infusione per 5 minuti, rimestare energicamente e poi filtrare, dolcificare con miele e aggiungere, se si vuole, succo di limone, berne da uno a due tazze al giorno, una settimana sì e una settimana no, per un mese e poi vedere la bilancia cosa dice.

Per la dispepsia?

Dispepsia, o cattiva digestione: consiglio un buon digestivo, generalmente il fieno greco o l'anice. Però devo avvertire di non prenderne molto di anice, perché con l'andare del tempo può essere dannoso, va preso con un certo riguardo.

La cura potrebbe essere: mettere un cucchiaino raso di semi di anice in una tazza, versarci l'acqua bollente, lasciare in infusione per dieci minuti, poi filtrare.

Berne due tazze al giorno, una tazza subito dopo pranzo e una tazza dopo cena per 15-20-25 giorni.



ANICE o ANICE VERDE o ANICE COMUNE “*Pimpinella anisum*”
(Famiglia delle ombrellifere)

La pianta è originaria dell'Oriente, ma si trova in abbondanza anche nelle regioni più calde del nostro paese dove cresce spontaneamente lungo i muri. Predilige i luoghi umidi. Parti della pianta da usare: le foglie e i semi.

Per il dolore di stomaco?

Per il dolore di stomaco, ci vuole una diagnosi precisa; se è gastrica allora io consiglio il succo di foglie di cavolo preparato sempre di volta in volta: 3 bicchieri al giorno, bevuto lontano dai pasti oppure le limonate. Il dolore di stomaco ha tante cause. Con i cavoli non c'è nessuna contraddizione neppure con le limonate. Toglie il dolore anche la melissa, ma è migliore il succo di foglie di cavolo con 3 tazze al giorno. Le foglie devono essere centrifugate, ogni foglia produce un bicchiere di succo. Per renderlo più gradevole si può aggiungere la carota o qualche goccia di limone. Per la limonata ne consiglio generalmente tre al giorno. Si può fare anche la cura da una a dieci progressivamente al giorno e poi tornare indietro nove, otto, sette, sei, poi una al giorno, io in genere faccio prendere da una a tre limonate al giorno. Con la melissa: si bollono 30 gr. di melissa in un litro d'acqua per 10 minuti, poi si filtra e se ne prende un bicchiere al giorno.

Per l'eczema?

Ho visto che dà buoni risultati il succo di foglia cruda di cavolo preparato sempre prima dell'uso, fare una lozione tamponando, non strofinando, lasciare asciugare e dopo mezz'ora ungere con olio extra vergine di oliva. Con il cavolo può essere fatto anche un decotto e usato nello stesso modo detto sopra. La lozione può essere fatta anche con l'edera rampicante: 30 gr. di edera in un litro d'acqua per 10 minuti, farla bollire, poi si filtra e si applica come lozione.

Per l'emicrania nervosa?

Per l'emicrania nervosa occorre la melissa. Bollire per 10 minuti 30 gr. di melissa in un litro d'acqua, filtrare e berne due tazze al giorno. Per l'emicrania d'altra origine consiglio di mettere del succo di limone nelle tempie, cioè un po' di cotone imbevuto di succo di limone sulle tempie e fasciarle; oppure il succo di cipolla, è la stessa cosa. Da me, una volta, è venuta una dottoressa, le faceva male la



EDERA “*Hedera Felix*” (Araliacee)

L'edera è una pianta molto longeva; può raggiungere infatti anche i 400 anni, rafforzandosi e irrobustendosi come il tronco di un albero. Viene chiamata edera dei poeti da quelli che la vogliono simbolo dell'amore fedele. È il miglior calmante di dolori che si possa trovare poco lontano da casa. Somministrata in cataplasmi fa miracoli nella cura della cellulite.

testa, le ho fatto mettere la vitalba nelle narici; avevo letto di questo rimedio, non so se è stata suggestione, so che è andato via. Molte volte anche la suggestione fa bene. Con la vitalba ho curato anche le nevralgie del trigemino. Strofinare una foglia, schiacciarla e metterne una per narice.

Per l'emorragia interna?

Bollire per 10 minuti in un litro d'acqua 80-100 gr. di equisetolo, cioè coda cavallina, filtrare e prenderne 3-4 tazze al giorno.

Per le emorroidi Mimmo?

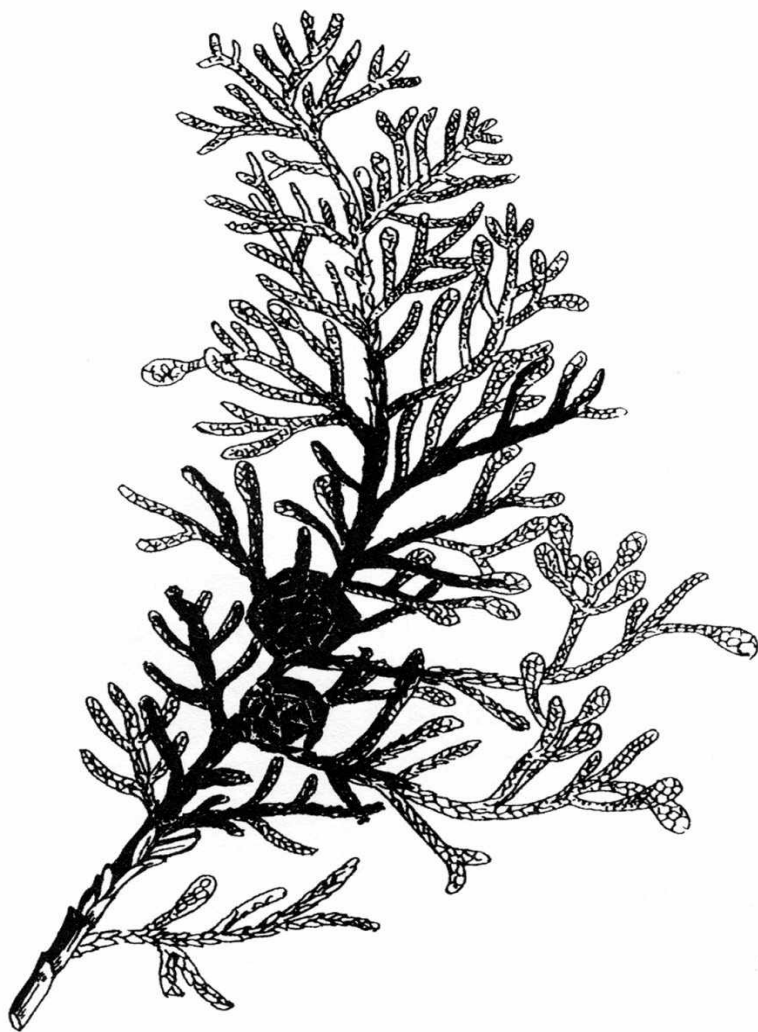
Per le emorroidi: prima di tutto occorre decongestionarle, cioè applicare direttamente le foglie crude di cavolo sulla parte, se invece fanno anche il sangue allora consiglio di scottare le foglie sul fuoco prima dell'applicazione. Come si usano? Metterle giù sulla parte e tirarle su subito. Oppure fare macerare le foglie per mezz'ora nell'olio vergine d'oliva, poi applicarle. Se invece non fanno sangue, le foglie pulite possono essere applicate sulla parte e tenute ferme con un pannolino, se non stanno aderenti non curano. Vanno tenute per tutta la notte. Se le emorroidi sanguinano molto si schiacciano 7-8 coccole di cipresso, si bollono per 15-20 minuti in un litro d'acqua e si fanno degli impacchi.

Per l'epistassi Mimmo?

Si polverizza la corteccia di un ramo giovane di quercia e si annusa come il tabacco.

Per l'esaurimento nervoso cosa si può fare?

Un aiuto potrebbe essere la melissa. 30 gr, in un litro d'acqua, bollire per 10 minuti, berne 2-3 tazze al giorno per 15-20 giorni. Ma bisogna essere un po' filosofi nella vita, altrimenti le cause dell'esaurimento possono essere tante...



CIPRESSO “*Cupressus sempervirens*” (Famiglia delle conifere)

Erbacea sempreverde originaria dell'Oriente, ha forma piramidale, aspetto molto decorativo, e viene impiegata per ornare parchi, giardini, e soprattutto, i viali dei cimiteri. Le foglie - dalle quali si estrae un olio balsamico utilizzato dall'industria farmaceutica - hanno proprietà terapeutiche astringenti. Decotti, infusi, tinture curano emorragie, emorroidi, vene varicose, reumatismi.

Per la fistola anale?

Ho visto un malato con una fistola di dodici cm., gli ho fatto mettere un decotto di coda cavallina o equiseto, parte all'esterno e parte all'interno, aiutandosi con una garza imbevuta nel decotto. È venuta giù, si è proprio staccata, un medico presente al fatto è rimasto meravigliato. Per il decotto occorrono 70 gr. di equiseto in un litro d'acqua, bollire per 10 minuti e filtrare.

Per la flebite?

Applicare 3 strati di foglia cruda pulita di cavolo, fasciare non stretto e tenere tutta la notte; fasciare non stretto, mi raccomando. Oppure fare impacchi con un decotto di salvia. Ho guarito in questo modo una signora di Bellocchi. Che si guariscono lo vengo sempre a sapere da altri, non me lo vengono quasi mai a dire di persona.

Per le faringiti e laringiti?

Bisogna fare gargarismi col succo di foglia cruda di cavolo mista a miele: 3-4-5 gargarismi al giorno, oppure masticare per qualche minuto un pezzo di foglia cruda di cavolo e poi dietro prendere un cucchiaino di miele. Ogni due ore.

E invece per la forfora Mimmo?

Per la forfora lavare la testa, fare una lozione al giorno con l'acqua di cottura del sedano. Si cuoce il sedano e con l'acqua di cottura si friziona la testa.

Per i problemi di gengive?

Per le gengive infiammate la salvia fa molto bene. Mettere 25 gr. di salvia in mezzo litro d'acqua bollente, per 10 minuti. Con il liquido ottenuto fare dei gargarismi.

Per la gotta Mimmo?

Oh, la gotta è una grande bestia. Nel 1965 un industriale del



EQUISETO o CODA CAVALLINA

L'Equiseto è una pianta che preferisce i luoghi umidi e freschi, cresce in tutta Italia dalla regione mediterranea fino a quella subalpina; è facile trovarla sulle sponde dei fiumi, nei greti dei torrenti e in tutti i luoghi erbosi ricchi di acqua.

Nord, soggetto a crisi di gotta, colpito da una crisi particolarmente violenta, ebbe l'idea di curarsi con l'aiuto di una ricetta descritta in un mio opuscolo: una cipolla cruda tritata in mezzo litro di latte caldo non bollente, berne un bicchiere 3 volte al dì. Diversi giorni dopo l'inizio della cura poté riprendere la direzione della fabbrica. Aveva anche perso chili di peso.

Questo signore camminava male; quando l'ho rivisto, dopo pochi giorni si era guarito.

Per l'herpes?

Una quindicina di foglie di salvia, bollirle per 5 minuti in una tazza d'acqua, filtrare e con quel liquido pennellare, bagnare la parte.

Per l'idropisia?

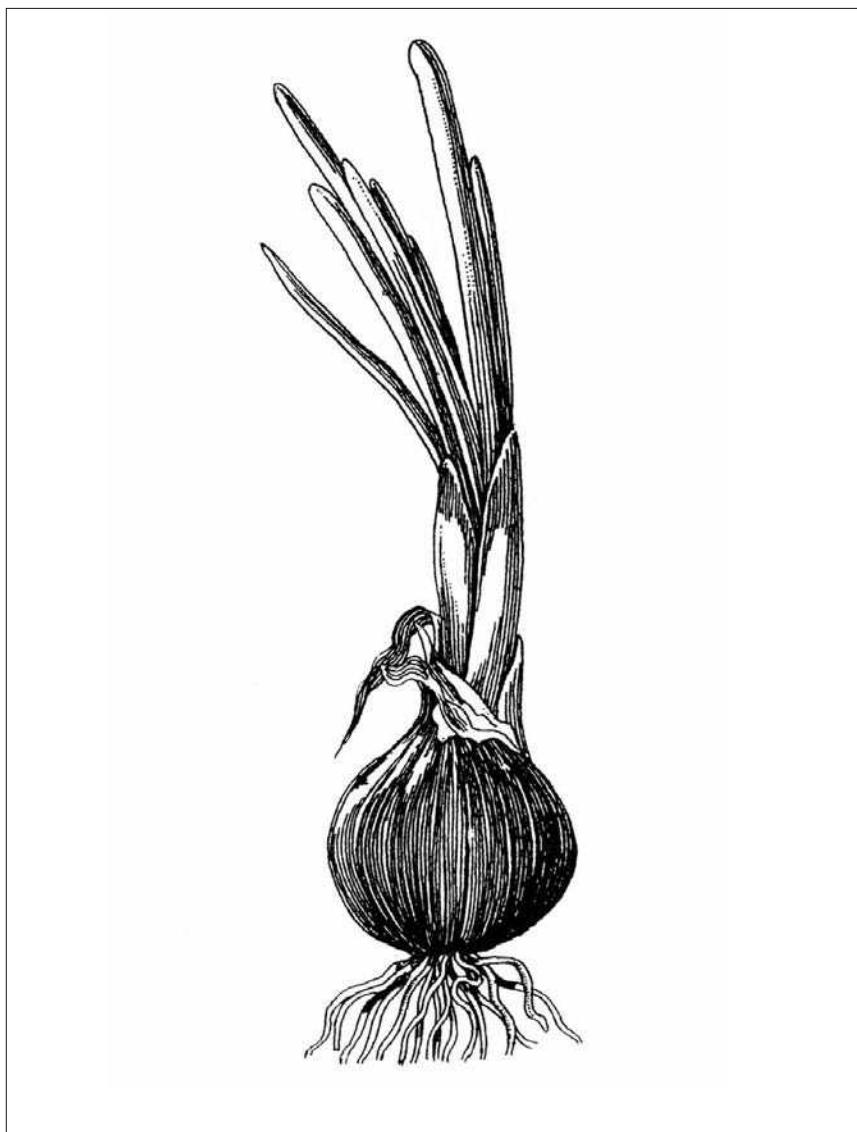
Per togliere il liquido dai tessuti, il cetriolo ha molta vitamina C, fare una bella insalata... Tutto qui.

Per ipotensione e ipertensione?

Per l'ipotensione il rosmarino per gli uomini, per le donne la salvia. Si mette un cucchiaino in una tazza, ci si versa l'acqua bollente, si lascia per 10 minuti, se ne prendono 2-3 tazze al giorno. Invece per l'ipertensione si adopera il biancospino o la foglia di olivo: 40 gr., bollire in un litro d'acqua per 5 minuti, berne 2-3 tazze al giorno.

Per l'impotenza?

Credo che spesso in questo disturbo ci sia qualcosa di psicosomatico. Se uno, una volta non riesce ad avere un rapporto sessuale, pensa di non riuscirci anche le volte seguenti, così si blocca. In genere dò questa cura, che spesso funziona: prendere due cucchiaini di menta e uno di santoreggia; fare un infuso con acqua bollente per 10 min., filtrare, prenderne una tazza prima di coricarsi. Io consiglio le cure, molti poi dicono le bugie sull'argomento, perché sia per le donne che



CIPOLLA “AlliumCepa” (Famiglia delle Liliacee)

La cipolla è un formidabile agente di salute e longevità di cui ancor oggi nessun botanico conosce con certezza il luogo d'origine. Nella popolazione in cui viene fatto largo uso troviamo un'alta percentuale di pluricentenari.

per gli uomini la colpa è sempre o del marito o della moglie. L'amante non è migliore della moglie o del marito, è solo una persona nuova, tutto lì... non vale la pena. L'infusione che ho detto va presa o prima di coricarsi o appena cenato e poi tocca augurarsi buona fortuna.

Per l'inappetenza?

L'aglio va bene, tant'è vero che lo danno come aperitivo, ma io non l'ho mai adoperato per questa cura. Uso in genere l'assenzio. L'assenzio è un ottimo tonico generale, stimola l'appetito e le funzioni digestive. Grazie all'assenzio ho ridato serenità ed appetito a una giovane ragazza affetta da nevastenia, che rifiutava qualsiasi tipo di nutrimento. È ottimo anche per curare l'insufficienza epatica, l'itterizia. È efficace rimedio per i convalescenti, anche nell'epatite virale è usato con successo. Come febbrifugo ne facevano largo uso prima che venisse scoperto il chinino. È raccomandabile per regolarizzare o provocare le mestruazioni, si può usare come antisettico ed è un ottimo rimedio contro la diarrea. Si prendono 25 gr. di foglie, si mettono in un litro d'acqua calda o fredda, zuccherare abbondantemente e berne 2 tazze al giorno per 3-4 gg.

E l'incontinenza d'urina per i bambini piccoli?

Molti si sono guariti facendo dei pediluvi con foglie di quercia. In Francia danno ai bambini un cucchiaino di miele prima di coricarsi, è igroscopico, assorbe il liquido. Nelle montagne del Vermont si dà ai bambini un cucchiaino di miele prima di andare a letto, non solo questo calma il loro sistema nervoso, ma attira e trattiene i fluidi alleggerendo i reni e la vescica; diminuendo la tensione notturna, questo rimedio porta inevitabilmente il bambino ad un maggior controllo della vescica.

E l'influenza?

Dunque nel 1965, un'epidemia di influenza minacciò la Russia, il



SANTOREGGIA “*Satureja hortensis*” (Famiglia delle labiate)

Allo stato spontaneo la santoreggia cresce nelle zone con terreno arido e ghiaioso dell'Italia settentrionale. Nella pratica familiare la pianta è utilizzata per le sue proprietà antielmintiche e astringenti: se ne raccolgono le foglie in primavera.

governo decretò una fornitura supplementare di aglio, gli scienziati sovietici avevano condotto studi approfonditi su questo vegetale e sul maggiore quotidiano moscovita, la Pravda, apparvero inviti alla popolazione a mangiare più aglio possibile in virtù delle sue qualità profilattiche nei confronti dell'influenza. La pretesa proprietà curativa dell'aglio ha un preciso fondamento scientifico o è frutto di infondate credenze? La risposta ci viene ancora una volta dalla stessa scienza: l'elemento attivo dell'aglio è una sostanza chimica chiamata allucina. A differenza degli antibiotici che insieme ai germi nocivi distruggono anche i batteri utili all'organismo, l'allucina e le altre sostanze chimiche presenti nel succo di aglio si legano agli elementi protettivi del virus e li rendono inattivi. In altre parole il contatto con l'aglio soffoca letteralmente i germi. Il potere antibiotico dell'aglio è talvolta chiamato anche penicillina russa, è stato utilizzato dai chimici sovietici sotto forma di oli volatili denominati petroncini. Questi estratti dall'aglio e da altre piante con proprietà antibatteriche sono dei potenti germicidi naturali, il loro effetto concentrato è così potente che anche in piccola quantità distruggono i germi patogeni. L'alimentazione di una volta, ricca di aglio, ci salvava da molte malattie. Oggi mangiamo male e ci ammaliamo più facilmente. Casi, per esempio, di ipovitaminosi, ossia di carenza di vitamine, sono frequentissimi nella nostra civiltà. I prodotti conservati e raffinati della nostra alimentazione sono spesso devitaminizzati. Al giorno d'oggi, chi abita in Europa ha un'alimentazione meno ricca di vitamine naturali e quindi meno equilibrata di un povero contadino egiziano.

Per la lombaggine?

Applicare sulla parte il cavolo in 4 strati, finché dura il male. La cura continua anche 3-4 giorni dopo che è cessato il dolore.

Per le mestruazioni dolorose?

Applicare sul basso ventre le foglie di cavolo, tre strati finché non



ASSENZIO ROMANO “*Artemisia absinthium*” (Famiglia delle composite)
Cresce un po’ dappertutto: in Italia spontaneamente dalle Alpi alle isole prediligendo i terreni aridi e poveri d’acqua. L’Assenzio costituisce la base di parecchi vini, liquori, aperitivi. Ha proprietà terapeutiche digestive, vermifughe, stomatiche.

è finito il dolore per due ore, o più, anche per tutta la notte oppure mettere in un recipiente un cucchiaino di menta, l'equivalente di 4-5 foglie fresche, oppure un cucchiaino di rosmarino, versarci l'acqua bollente, lasciare in infusione per 10 min., filtrare e berne due bicchieri al giorno.

Per la menorragia?

Mi ricordo di una donna che aveva le mestruazioni di continuo, si sono fermate con l'ortica.

Come si deve prendere? Messegueú raccomandava bagni alle mani e pediluvi, ma spesso i malati non fanno questo tipo di cura, è troppo faticosa. Per le emorragie mettere 70 gr. di foglie fresche di ortica in un litro d'acqua e bollire per 10 minuti, oppure versare sopra l'ortica un litro di acqua bollente e lasciare in infusione per 10 minuti, berne tre tazze al giorno. Questo rimedio ferma le emorragie, il sangue dal naso e le mestruazioni troppo abbondanti, va bene anche per le feci sanguinolente.

Per la metrorragia?

Bollire per un quarto d'ora 30 gr. di equisetto, coda cavallina, in mezzo litro d'acqua, far riposare mezz'ora e filtrare, se ne bevono 5-6 cucchiari nel corso della giornata. Occorre interrompere la cura otto giorni prima del periodo mensile di mestruazioni.

Per le nefriti?

Per le nefriti 50 gr. di foglie di salvia, foglie o fiori, per litro d'acqua, bollire dieci minuti e filtrare; un'irrigazione al giorno.

Per la nevralgia del trigemino?

Ho avuto due o tre casi. Uno era un marinaio di Fano, gli ho consigliato di mettere nelle narici una foglia di vitalba tritata o schiacciata.



MENTA “*Mentha piperita*” (Famiglia delle labiate)

Viene coltivata nei giardini e negli orti, ma cresce spontanea e abbondante anche sui margini delle strade, nei pascoli montani, nei boschi, nei prati, lungo i fossi e i corsi d'acqua. Questa pianticella ha proprietà toniche, calmanti, digestive, antisettiche e antispasmodiche.

Per la nevralgia?

Si mettono in un recipiente 15 gr. di salvia, ci si versa l'acqua bollente e si lascia in infusione 10 minuti, poi si fa raffreddare altri 10 minuti; si beve molto calda nel corso della giornata per dieci giorni. Si possono fare anche applicazioni di foglie di cavolo sulla parte dolorante perché calmano progressivamente il dolore, in questo caso non scaldare mai le foglie, appoggiare tre strati sulla parte per quattro ore, o tutta la giornata o tutta la notte.

Per l'obesità Mimmo?

Si prepara un decotto con 20 gr. di foglie della pianta di carciofo, in mezzo litro di acqua bollente, si bolle per dieci minuti, si filtra, si bevono 3-4 tazzine nel corso della giornata per quindici giorni al mese. Un becchino con questa cura è calato molti chili e mi ha detto: "Se muoio prima io, come non detto, ma se morite prima voi, il vestito e la toletta ve la faccio io, gratis!" È stato un modo curioso di ringraziarmi!

Per l'orticaria?

Per l'orticaria si mettono 20 gr. di foglie di piantaggine in un recipiente, poi si versa mezzo litro di acqua bollente, si lascia in infusione dieci minuti, si filtra, e se ne beve un bicchiere tre volte al giorno dopo i pasti fino a completa guarigione. Si può anche usare la parietaria, l'erba murella, i fiori di malva nella quantità di 15 gr., ma si applica lo stesso procedimento della piantaggine.

Per gli ossiuri. Mimmo?

L'aglio. Sì, mangiare verdure e aglio cotto o crudo, meglio di tutto la bruschettà. Altrimenti si possono fare clisteri giornalieri con l'assenzio. Si prendono 10 gr. di sommità fiorite di assenzio, si mettono in un litro d'acqua bollente, si lasciano riposare mezz'ora, si filtra e con il liquido si fa il clistere.

Per le palpitazioni cardiache?

Palpitazioni cardiache, aritmie, insomma tutto quello che riguarda il cuore, usare i fiori di biancospino. Sì, solo fiori di biancospino. Si trovano in erboristeria oppure si raccolgono e si seccano in aprile. Si mette in una tazza un cucchiaino di fiori di biancospino, ci si versa l'acqua bollente e si lascia in infusione sei minuti, non dieci è troppo, si filtra e si beve, due o tre tazze al giorno.

Per le perdite bianche vaginali?

Si fanno delle irrigazioni vaginali o delle applicazioni locali, si mettono in un recipiente 100 gr. di germogli, foglie, fiori di rovo in un litro d'acqua, si bolle per 10 minuti, si filtra e si fanno irrigazioni vaginali o applicazioni locali.

Le applicazioni diverse volte al giorno, se le perdite sono abbondanti è consigliabile una irrigazione al giorno.

Per la perdita della vista?

Mettere in una tazza di acqua bollente due pizzichi di fiori di biancospino e lasciare in infusione 5-7 minuti non di più, berne 2-3 tazze al giorno, però si devono fare delle interruzioni regolari dopo qualche giorno di cura: 8-10 giorni di cura, seguita da 2-3 giorni di interruzione.

Per i pidocchi e le piattole?

Mettere a bagno per ventiquattro ore 50 gr. di edera in un litro d'acqua, poi filtrare, applicare poi il liquido leggermente diluito. Oppure con l'aceto fare degli impacchi sulle parti interessate, una volta al giorno, meglio alla sera.

Per la pleurite?

Per la pleurite secca, si applicano 3-4 strati di foglie di cavolo che oltrepassino abbondantemente la zona affetta, poi si fascia.

Passato il periodo critico, continuare la medicazione durante la notte fino a completa sparizione di ogni disturbo per prevenire postumi dolorosi. Va bene anche un bicchiere o due di succo di cavolo fresco al giorno, o mangiare un piattino di insalata di foglie di cavolo.

Per la prostatite cosa consiglia?

Applicare sul basso ventre per una notte, a sere alternate, 3-4 strati di foglie di cavolo, mettere un pannolino in modo da tenerle aderenti alla parte. Si può anche usare una cipolla tritata, macerata alcune ore in acqua calda, se ne beve il liquido caldo la mattina a digiuno con alcune gocce di limone.

Per la psoriasi?

È una malattia di origine psicosomatica. Con il succo di cavolo fresco tamponare le parti afflitte e dopo mezz'ora o un'ora, ungere con olio extra vergine d'oliva.

Per le punture di insetti?

Strofinare col prezzemolo.

Per il raffreddore?

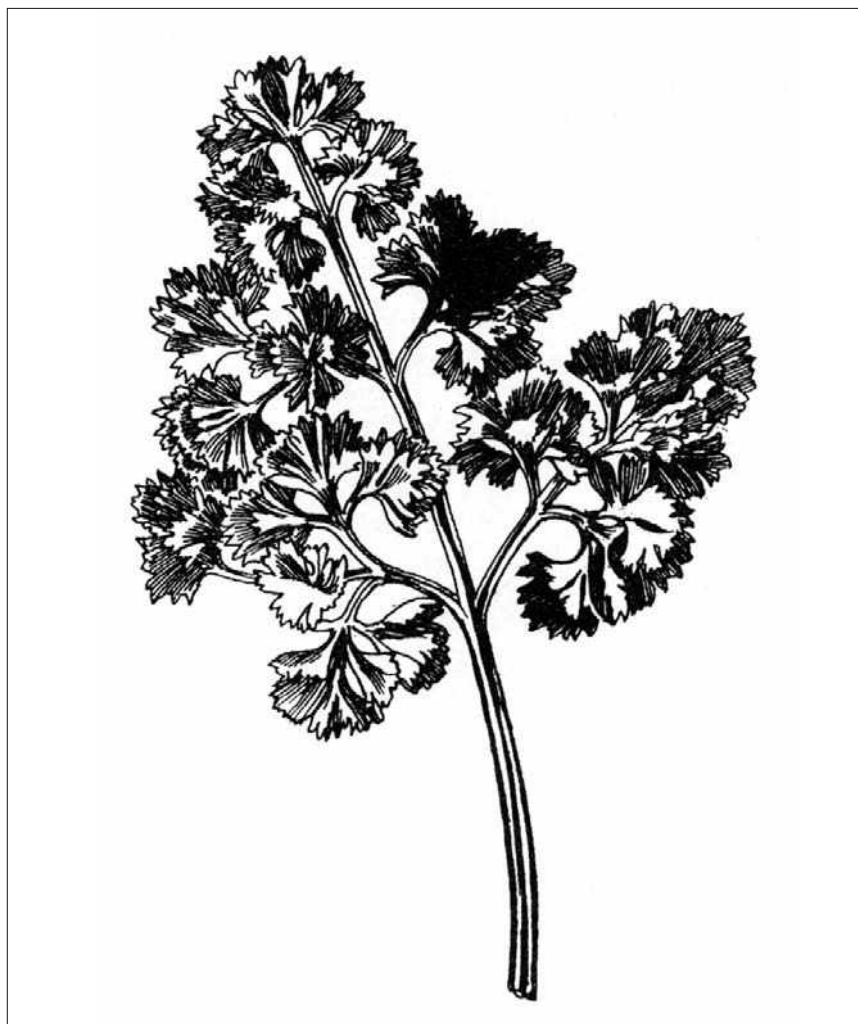
Si previene con l'aglio, sì, se uno mangia l'aglio è difficile che lo prenda. Il raffreddore si cura sbattendo un tuorlo d'uovo in una tazza, ci si versa del latte caldo e si mescola, poi si zucchera con il miele. Si prende la sera prima di dormire.

Per le ragadi?

Pestare 50 gr. di corteccia di ramo giovane di quercia, far bollire per 15 minuti, in un litro d'acqua, si fanno delle lozioni una volta o due al giorno sulle parti interessate.

Per la raucedine?

Due terzi di succo di foglia cruda di cavolo e un terzo di miele,



PREZZEMOLO “Petroselinum sativum” (Famiglia delle ombrellifere)

È una delle piante aromatiche più popolari. Da tutta la pianta emana un piacevolissimo aroma. Coltivato in tutta Italia il prezzemolo, che è una pianta rustica, cresce bene in qualsiasi terreno, anche se predilige i luoghi freschi e ombrosi. È una pianta officinale piuttosto importante, in quanto i principi attivi che contiene - apiolo, acido palmitico, apigenina e altri ancora - la rendono diuretica, emmenagoga, galattofuga, stimolante, colagoga, sedativa.

mescolare e fare dei gargarismi 4-5 volte al giorno. Oppure masticare ogni due ore un pezzette di foglia cruda di cavolo, aggiungere mezzo cucchiaino di miele ogni volta.

Per rimineralizzare le ossa dei bambini?

Se si usa la pianta fresca: bollire in un litro d'acqua 70 gr. di equiseti, per 30 minuti. Se si dispone solo della pianta secca, 10-20 gr. per litro e bollire sempre per 30 min., poi si filtra. Per i bambini da uno a due cucchiaini da caffè o da minestra al giorno, per gli adulti un bicchiere; va bene anche per le persone anziane.

Per la renella?

Si mettono in un recipiente 30 gr. di rosmarino, si versa un litro di acqua bollente, si lascia in infusione 10 minuti, si filtra; se ne bevono da una a tre tazze al giorno.

Per i reumatismi?

Per i reumatismi centrifugare delle coste di sedano e prendere mezzo bicchiere al giorno di questo succo per 15-20 giorni. Questa è la cura intensiva per i reumatismi, se non si ha la centrifuga, mangiare delle coste di sedano in insalata.

Per il reumatismo localizzato mettere sulla parte tre strati di foglia di cavolo; si possono anche usare foglie di edera schiacciate, metterle sulla parte e avvolgere con una fascia per mantenere il contatto; tenere per qualche ora.

Per la sciatica?

Si applicano due o tre strati di foglie di cavolo dopo aver loro tolta la costa, stiarle per ammorbidirle con il ferro da stiro; questo previene i dolori intercostali, si applicano sempre sulla parte dolente. Mi raccomando una passata sola di ferro da stiro altrimenti si asciugano.



QUERCIA “*Quercus Robur*” (della famiglia delle Fagacee)

Considerata la regina del bosco, era ritenuta sacra dagli antichi Galli; all’ombra di quest’albero i sacerdoti Druidi svolgevano i loro magici rituali e il Santo Re Luigi IX di Francia vi amministrava la giustizia. Grazie alla loro ricchezza di tannino, le querce sono particolarmente indicate per le loro virtù emostatiche o astringenti.



SEDANO “Apium Graveolens” (Famiglia delle ombrellifere)

Conosciuto allo stato selvatico come Apio, cresce nei luoghi umidi e in suoli ricchi di sale. Le api ne sono ghiotte e forse il nome latino “Apium” deriva proprio da questo.

Per la sinusite?

Mettere sul seno frontale, sul naso, due o tre strati di foglie di cavolo. “Le foglie di cavolo vanno sempre stirate?” Sì, è meglio usarle calde, è decongestionante.

Per la stitichezza?

Bollire per solo un minuto, anche 50 secondi, una foglia o due di cavolo, cioè 50 grammi in un litro d’acqua, poi togliere dal fuoco e filtrare, berne da due a quattro bicchieri al giorno. Così è lassativo, se bolle di più è astringente.

Per la stomatite?

Mettere gr. 25 di foglie di salvia in mezzo litro d’acqua, bollire per 10 minuti, anche 5 bastano, poi filtrare. Fare degli sciacqui 4-5 volte al giorno.

Per la sudorazione dei piedi?

Bollire per 10 minuti gr. 40 di foglie di noce in un litro d’acqua. Fare pediluvi caldi alla sera; serve anche per i piedi indolenziti.

Per la tenia?

Sbucciare gr. 100 di semi di zucca, pestarli bene con un po’ di zucchero e un litro d’acqua, bere il miscuglio a digiuno, dopo 12 ore di digiuno assoluto. Cinque ore dopo, purgarsi con un po’ d’olio di ricino.

Per il torcicollo?

Per il torcicollo generalmente si usano due o tre strati di foglie di cavolo sulla parte, però se uno vuole e ha coraggio, prende delle foglie di ortica e le batte due o tre volte sulla parte dolorante del collo.

Per l’uretrite?

Mettere un cucchiaino di salvia, tre o quattro foglie in una tazza,

versarci l'acqua bollente, lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e berne due o tre bicchieri al giorno.

Per l'uricemia?

Bollire per 10 minuti gr. 10-25 di foglie della pianta di carciofo in un litro d'acqua, berne un bicchiere al giorno per 15-20 giorni al mese. La cura può durare anche due o tre mesi.

Per le vene varicose?

Per le varici applicare tre strati di foglie di cavolo crude, pulite, coprire con della garza e fasciare non stretto, mi raccomando; tenere tutta la notte.

Per le verruche?

Si prende dell'aglio, si fa una pappetta, cioè si schiaccia, poi ci si aggiunge una goccia d'olio di oliva extravergine, la pappetta si mette sopra la verruca, il callo, il porro, isolandolo, cioè si fa un buco nel cerotto da dove deve uscire solo la verruca e poi si applica questa pappetta, infine si ricopre con un altro cerotto.

Per le vertigini?

Va molto bene l'infuso di rosmarino, di salvia o di basilico, il solito cucchiaino raso in una tazza d'acqua calda per 10 minuti, se ne bevono due tazze al giorno.

Per la vulvite semplice?

Impacchi con il decotto di malva. Bollire per 10 minuti, gr. 50 di malva in un litro d'acqua, filtrare e fare degli impacchi per qualche minuto, due volte al giorno, a seconda dell'infiammazione. Con lo stesso liquido si possono fare anche irrigazioni vaginali. Se invece la vulvite dipende dalla candida, allora si fa un decotto con la salvia, sempre gr. 50 in un litro d'acqua. Anche con questo infuso si possono fare impacchi o irrigazioni.



NOCE “*Juglan regia*” (Famiglia delle iuglandacee)

In Italia, e specialmente nelle zone a clima temperato, si coltivano piante di noci in vaste colture. Dire che di questa pianta si adopera proprio tutto è dire poco: il legno e le radici sono utilizzati per la costruzione di mobili pregiati; dalla radice si estrae un succo che è diuretico e lassativo; la corteccia è emetica; le foglie sono febrifughe, vermifughe, emmenagoghe, rinforzano i muscoli e la struttura ossea, curano la leucorrea; il mallo che contiene acido gallico è un tonico stimolante e vermifugo.



MALVA “*Malva Silvestris L.*” (Famiglia delle malvacee)

La malva è stata usata fin dall’VIII secolo a.C. come rimedio medicamentoso e come ortaggio; se ne mangiavano i teneri germogli e Cicerone, ghiottissimo, ne faceva spesso indigestione. Attorno al 1500 in Italia era denominata “Omnimortia”, cioè rimedio per tutti i mali. Cresce spontaneamente nei terreni molto azotati dei giardini, nelle concimaie e nei campi abbandonati.

TESTIMONIANZE E FOTO



Mimmo tra i protagonisti di “Tutta Frusaglia”.

Mimmo l'erborista (così lo chiamano tutti quelli che lo conoscono, e pochi sanno che il suo nome è Erminio Carboni) l'ho conosciuto tardi, ma l'ho stimato presto. Difficile trovare oggi persone come lui squisite e gentili, sempre disponibili a dispensare gratuitamente utili consigli. E poi, lo confesso, con me Mimmo fece presto a farsi benvolere: appena seppe della mia antica passione per Marilyn Monroe, ne dipinse un bel ritratto (Mimmo è anche un bravo pittore) e me lo regalò. "Cavoli che bel regalo, grazie Mimmo!" gli dissi e lui gradì sia i ringraziamenti che... i cavoli. Il cavolo, per Mimmo, non è un ortaggio, è la Medicina! L'amico Sergio mi ha pregato di scrivere come conobbi Mimmo. Presto a farsi: accadde quando lo chiamai a tenere una rubrica in una radio. Come già gli era capitato in altre emittenti, ebbe un grande successo, telefoni bollenti, centinaia di richieste di aiuto, e Mimmo a spiegare, con quel suo parlare lento e convincente, le virtù salutari del cavolo e dell'aglio, della cipolla e dell'ortica. Ed arrivavano anche tante telefonate di ringraziamento: l'infuso di rosmarino o l'impacco di foglie di cavolo avevano fatto il miracolo. Non lo ringraziò invece chi cominciò a dire che Mimmo era vecchio, che non sapeva parlare, che non qualificava, ed alla prima occasione fu "gettato" via come una scarpa vecchia. Via le erbe e sotto con i violini. Alla faccia del "vecchio", Mimmo oggi, ad 87 anni, ci regala tutta la sua esperienza e pubblica, per la prima volta, le sue "ricette". Sono convinto che saranno utili anche fra due generazioni, quando i violini saranno scordati e Mimmo l'erborista sarà ancora ricordato.

Carlo Moscelli

A mio Nonno...

Sin dai tempi delle scuole elementari mi hai insegnato con grande amore ad apprezzare le meraviglie della natura. Se per un attimo provo a chiudere gli occhi e a ripensare alle lunghe passeggiate fatte assieme lungo il torrente “Arzilla”, alla ricerca di edera o equiseti, sento un leggero brivido che mi accarezza il corpo e come per incanto risento tutti i profumi di quei meravigliosi giorni. Mi ricordo quando alcuni miei compagni di scuola venivano a far merenda a casa nostra per poterti ammirare mentre dipingevi e ti chiamavano “mago merlino” per i tuoi infusi alle erbe. Ricordo, inoltre, quando a 15 anni mi hai insegnato a guidare; guidavo fino al forno con te a fianco; poi al ritorno, sul ponte, riprendevi tu la guida altrimenti la nonna avrebbe iniziato ad urlare: “Mimmo non capisci, come si fa a far guidare la macchina ad un ragazzino?! !”.

Ora gli anni sono passati per tutti e due, ma certi momenti e sensazioni sono incancellabili.

Grazie a te nonno ho imparato, nel mio piccolo, a riconoscere le varie erbe ed a farne buon uso. E se ora provo ad andare lungo l’Arzilla e cercare “l’erba dai mille miracoli”, vengo colto da un bagliore, un bagliore che mi accompagnerà per tutta la vita; un bagliore che emana tanto calore, amore e semplicità... quel bagliore sei tu.

Grazie Nonno.

Filippo



*Torrente Arzilla
dove è nato e vive Mimmo.*



Mimmo premiato “Cavaliere del lavoro” dall’Amministrazione comunale.

Fu mio padre a parlarmi di Mimmo. Avevano fatto il soldato insieme (classe 1909) al nord. Allora il cameratismo era una cosa seria favorito dalle condizioni nelle caserme e dai rapporti della truppa con gli ufficiali. Rientrati a Fano si vedevano saltuariamente ma la singolare ed oggi impensabile amicizia nata sotto le armi era rimasta. Mi portò un giorno dal suo amico “stroligo” sulla canna della bicicletta e giungemmo in una casa che per me fu subito la casa delle fate immersa in una natura allora incontaminata. Una passerella di assi in discesa ci permise di superare l’Arzilla e vidi subito Mimmo.

Quando parlò mio Dio, non la smetteva più!

Il mio sguardo si posava alternativamente sui due, seduti di fronte alla casa: scene di vita militare, gustosi episodi fanesi, notizie sugli amici ed onnipresente il cavolo che come un fiume carsico scompariva e riemergeva nel discorso. Bambino curioso, ma timido ascoltava mentre un ragazzo di poco più grande, doveva essere Sergio, mi guardava sospettoso.

Non contavano molto allora i bambini. I grandi la facevano da padroni, non ti consentivano neppure di piangere. Ma di quella visita ricordo tutto, soprattutto una lezione che non ho più scordato: c’è un profondo e misterioso legame tra gli uomini, gli animali e le piante e Mimmo era riuscito a decifrarlo.

Fu la mia prima lezione di ecologia, la seconda mi fu impartita da Fabio Tombari in persona. Non l’ho più dimenticata. Fu così che Mimmo Carboni, commilitone di mio padre è entrato di diritto nel privatissimo palcoscenico della mia vita.

Alberto Berardi

Mimmo e la radio: un successo dovuto soprattutto alla semplicità, alla simpatia, alla serenità del suo modo di proporsi agli ascoltatori e alla complicità che fin dall'inizio si è creata fra lui e me. Abbiamo fatto insieme innumerevoli trasmissioni, prima a Stereo Pesaro e poi a Radio Fano, dispensando buoni consigli per la salute e massicce dosi di ottimismo. Il suo “ciao bella fiola” era un rito, così come il bacio sulla guancia condito da quel sentore d'aglio che fa parte di lui e che, proprio per questo, non risulta sgradevole. Aglio, cavolo, salvia, rosmarino: le ricette semplici (ma così efficaci!!) per stare meglio, venivano consigliate in trasmissione con l'aggiunta di un pizzico di umorismo, tanta comprensione, una spruzzata di ironia. E ancora oggi c'è chi mi telefona a Radio Fano per richiedermi alcune di quelle ricette (mi chiamano “Mimma”) e per salutare Mimmo che, per tutti, è l'unico, vero “Signore delle erbe”.

Anna Rita Ioni

I cunsili del Mimo de Carboni

‘J’la grepata dl’Arzila, sota el mont,
in du l’acqua ogni tant cargiava el pont,
lu studiava, inventava, piturava
(ha fat anca j afrésch tla chiés dia Trava)
e in tel regn sua, spers tra la natura,
s’è impratichit tel campo dla verdura;
ha fat le dos, ha stabilit le cur
sa la trita, j impàcch, le bulitur;
(prima l’ha anca pruvat sopra i cunili)
e pu s’è mis a da tut i cunsili.
Mimo è n’artista, un genio, un pensator;
se ne met a arcuntà te tien quatr’or;
c’ha sempre na scuperta antica e rara;
le idee j viénen giù cum la pianara.
E per gion d’arcurdâss
tutt quel ch’ha dit adès, finalment, l’ha miss per scritt,
almen chi c’ha un malànn o qualca doja
pol gè pi’ grepp a veda cu ha da arcoja.
In t’un ste libre c’è un mesàgg prufond:
le piant stan a la regola del mond,
quela che vien tratata da erba trista
die volt è cla più bona p’l’erborista;
anca un scurpign, un gard, na foja d’rogh
poi èsa na man santa per un sfogh.
Lu ha studiat sopra l’aïj e l’usmarìn,
(ce cura la presiòn e anca el rusghìn),
mo ha cuncentrat i studi più de tutt
sul càvul, che al sentì, è tuta salut:
el càvul, che al sentì, è tuta salut:
el càvul è special per i scagnò;



Mimmo e sua moglie Margherita nell'orto botanico di CasaCarboni.

ma le donn el cunsilia per fa i fioi;
fa bon per le bugans, da la belésa,
insoma è el càvul la pianta dla salvésa.
Anca in pulitica: van su a cmandà ognicò
e dop è sai cavùl che quei pènsen per nò
E bravo Mimo, la salut più d'tutt!
Complimenti, ste libre è un bèl aiut!!

Giacomo Gabbianelli
(17 novembre 1997)

Mimmo l'erborista

4 settembre 1990

per gli 80 anni di Mimmo

Fano, terra di uomini illustri e geniali,
ha dato i natali ad un uomo che per estro non ha uguali.
Fronte spaziosa e sguardo volitivo
per lui ogni erba e fiore è di mistero privo.
Se non avete capito di Mimmo sto parlando,
tento di celebrarlo con la rima di rimando.
Facile è a dirsi più difficile a farsi
perché troppo ci sarebbe da riprodurre in versi.
L'Arzilla, torrente pien di fresco e verzura
fin da piccolo a lui diede diletto e goduria;
pieno di interesse e di talento innato,
di foglia in foglia studiava l'apparato.
Tutto imparò su semi, frutti, petali ed arbusti
mettendo alla prova gli ingegni più robusti.
Autodidatta e pieno di passione,
passò il tempo sui libri che a lui davan ragione.
Capì per primo che il mondo male andava
perché la gente le sue bellezze non guardava.
Così fra letture e mediazioni
si fece fama di saggio in molte regioni.
Ormai è tanto noto e rinomato
che anche alla radio ed in televisione lo han chiamato.
Per tutti ha un consiglio, una tisana, un infuso
ed ogni malattia mette in disuso.
Con l'edera, il biancospino, la salvia e l'aglio
dei dolori umani cura il travaglio.
Ma su tutti privilegia un rimedio efficiente



“El pranz del Biroc” (il pranzo del biroccio - rievocazione della civiltà contadina dove hanno partecipato noti artisti fanesi.

il cavolo, gran panacea per i guai di ogni gente.
Quando il malato invece di una malattia vera
insegue e lotta contro una sua chimera,
allora Mimmo, con fare arguto, dice a quello:
“Metta una mano dove gli altri metton l’ombrello!”
Ormai in quel di Fano e dintorni si è sparsa la voce
chi va da lui si rasserena e trova pace.
Anche le autorità lo han segnalato
e per celebrarlo un ponte gli han dedicato.
Filosofo, poeta, mistico e pittore,
per raccontarle tutte ci vorrebber tante ore;
adesso gli auguri a Mimmo noi facciamo,
felici di essergli vicini tutti quanti siamo.
Nel commiato la rima sembra spenta
perché la commozione più grande diventa.
Ma il sentimento dona ad un artista,
perciò evviva ancora per Mimmo l’erborista.

Ivana Bianchi

QUADERNI DEL CONSIGLIO REGIONALE DELLE MARCHE

ANNO XVI - N. 103 - giugno 2011
Periodico mensile
Reg. Trib. Ancona n. 18/96 del 28/5/1996

Direttore

Vittoriano Solazzi

Comitato di direzione

*Giacomo Bugaro,
Paola Giorgi,
Moreno Pieroni,
Franca Romagnoli*

Direttore responsabile

Carlo Emanuele Bugatti

Redazione, composizione, grafica e realizzazione editoriale

Struttura Informazione e Comunicazione
dell'Assemblea legislativa
Maurizio Toccaceli

Piazza Cavour, 23, Ancona
Tel. 071/2298290
uffici.cio.stampa@consiglio.marche.it

Stampa

Centro Stampa digitale dell'Assemblea legislativa, Ancona

QUADERNI DEL CONSIGLIO REGIONALE DELLE MARCHE

ANNO XVI - N. 103 - giugno 2011

Periodico mensile

Reg. Trib. Ancona n. 18/96 del 28/5/1996

Spedizione in abb. post. 70%

Div. Corr. D.C.I. Ancona

ISSN 1721-5269

Direttore

Vittoriano Solazzi

Comitato di direzione

Giacomo Bugaro, Paola Giorgi,

Moreno Pieroni, Franca Romagnoli

Direttore responsabile

Carlo Emanuele Bugatti

Redazione

Piazza Cavour, 23 Ancona Tel. 071/2298295

Stampa

*Centro Stampa digitale dell'Assemblea legislativa
delle Marche, Ancona*

103