

Le erbe

curative accompagnano
l'essere umano da millenni.
Sono state i primi rimedi
per curare ferite, dolori
o malattie.

Escursioni alla scoperta delle piante selvatiche

Quando il bosco diventa una farmacia

Sempre più persone sentono il bisogno di natura, tranquillità e una vera conoscenza delle erbe medicinali. Le escursioni alla scoperta delle piante officinali riuniscono attività fisica, conoscenza delle piante e attenzione. Chiunque passeggi in modo consapevole in boschi e prati scopre improvvisamente un mondo che prima non vedeva.

La farmacia lungo il sentiero

La mattina nel Giura inizia spesso in silenzio. Una sottile nebbiolina si estende sopra i prati, gli uccelli sono già svegli da tempo e tra i fili d'erba brillano ancora le ultime goccioline dell'umidità notturna. Proprio in questo momento, per molti dei miei gruppi inizia un giorno particolare: un'escursione alla scoperta delle piante selvatiche.

Vivo nel Giura, attorniato da boschi, prati e il mio grande giardino di erbe medicinali. Da appassionata aromaterapista, trascorro gran parte della mia vita con le piante: nel mio giardino, nella natura o nella formazione di persone che desiderano imparare a utilizzare in modo responsabile le piante medicinali e gli oli essenziali.

Molte persone passano ogni giorno accanto a erbe officinali senza nemmeno riconoscerle. Eppure gran parte delle erbe tradizionali della nostra farmacia casalinga cresce proprio lungo il bordo dei sentieri. Alchemilla, achillea, piantaggine lanceolata, erba di San Giovanni od ortica sono piante utilizzate da secoli: molto prima dell'esistenza dei moderni medicinali erano parte integrante della medicina popolare.

«Durante le escursioni alla scoperta delle piante selvatiche si impara a identificare le erbe officinali, ma anche a percepirle davvero, attraverso la loro forma, il loro profumo, le loro caratteristiche e il luogo in cui crescono.»

Quando le persone rallentano

Quando passeggiamo insieme in boschi e prati inizia spesso qualcosa di molto bello. All'inizio molti sono ancora nella quotidianità. I pensieri ruotano attorno alle scadenze, al lavoro o al cellulare in tasca. Eppure dopo poco tempo qualcosa cambia.

La camminata diventa più rilassata. L'attenzione si concentra sull'ambiente circostante. All'improvviso qualcuno nota una pianta di cui non si era mai accorto. Un'altra persona ricorda che sua nonna la utilizzava sempre per prepararsi una tisana. A poco a poco si instaura un legame con queste antiche conoscenze, che in realtà non sono mai andate perse, ma sono solo cadute un po' nell'oblio.

Imparare con tutti i sensi

Durante un'escursione alla scoperta delle piante selvatiche non vengono solamente fornite spiegazioni. Le erbe vengono guardate, toccate e talvolta anche annusate o assaggiate. Perché le piante non si riconoscono solo con la testa, ma anche attraverso tutti i sensi.

Parliamo delle parti da utilizzare, del migliore momento per la loro raccolta e di come raccogliere le erbe medicinali con attenzione e rispetto. Perché chi raccoglie piante selvatiche si assume anche la responsabilità nei confronti della natura.

La particolarità delle mie escursioni è che trasformiamo direttamente sul posto ciò che abbiamo raccolto. Con le erbe appena raccolte prepariamo, direttamente nel bosco, una piccola pomata molto semplice, ma comunque sorprendentemente efficace.



Anche l'olfatto si risveglia. Il bosco ha un profumo tutto suo: di terra umida, resina, muschio e la fragranza fresca delle piante. A volte nell'aria si sente l'odore delle erbe selvatiche, talvolta il profumo caldo del sole sul legno e sulla corteccia. Chi cammina lentamente e respira in modo consapevole si accorge subito che il bosco non è solo un luogo da ammirare, ma anche un giardino di profumi. E ogni passo rivela una nuova delicata sfumatura della natura.

Riscoprire le conoscenze del passato

Le erbe curative accompagnano l'essere umano da millenni. Sono state i primi rimedi per curare ferite, dolori o malattie. La loro conoscenza è stata tramandata per generazioni, da nonne, erboriste e guaritori.

Ciò che stupisce è che molte di queste erbe crescono tuttora direttamente attorno a noi. Sul bordo dei sentieri, nei prati, nel bosco, nel proprio giardino e addirittura in città. Purtroppo, nella frenesia della vita quotidiana spesso non riusciamo più a vederle e percepirle davvero. Anche nel mio lavoro di docente di aromaterapia incontro spesso persone che si rendono conto di voler riscoprire queste conoscenze. Non solo in teoria, ma anche molto concretamente nella vita quotidiana.

Molte persone si rendono conto che le piante selvatiche li aiutano a ristabilire un legame con la natura, ma anche con sé stessi.

Guardare il paesaggio con nuovi occhi

Al termine di un'escursione alla scoperta delle piante selvatiche sento spesso la stessa frase:

«In futuro, quando andrò nella natura lo farò con un approccio molto diverso.»

Improvvisamente si notano erbe che prima erano invisibili. Il bordo del sentiero diventa una sorta di scatola dei tesori e il bosco un luogo ricco di storie e possibilità. Forse è proprio questo l'aspetto più bello delle escursioni alla scoperta delle piante selvatiche. Non andare solamente alla scoperta delle erbe, ma ritrovare anche l'antica saggezza che giace profondamente in noi tutti.

Sybill Jeanne Buntschu

Ricetta base per una pomata curativa

- 50 ml di un olio vegetale (estratto a caldo o macerato)
- 50 g di burro di karité o grasso di cocco
- 5 g di cera d'api
- 10-20 gocce di un olio essenziale a scelta
- 1 c di idrolato o tintura madre a scelta = 1 c per 50 ml di liquido

Sciogliere la cera d'api nell'olio, aggiungere il burro di karité e lasciarlo sciogliere. Aggiungere l'olio essenziale scelto e l'idrolato, mescolare accuratamente. Dopo aver riempito i vasetti, lasciarli aperti finché la pomata si è raffreddata ed è diventata solida. In questo modo si riduce il rischio di formazione di muffa.

- 1 «Forno per pomate» per la produzione di pomate
2 Il prodotto finito confezionato, la pomata profumata

Foto © STILLABUNT

Sybill Jeanne Buntschu

STILLABUNT Académie für Aromagesundheit
2717 Fornet Dessous
www.stillabunt.ch