

# In dialogo con gli alberi

SI PUÒ PARLARE CON LE PIANTE? CERTO CHE SÌ, E CHI LE AMA LO FA SEMPRE. STEFANIA PILONI PERÒ TESTIMONIA CHE ANCHE GLI ALBERI CI PARLANO E CI RACCONTANO IL LORO REGNO VERDE, SENZA IL QUALE NOI UMANI NON POTREMMO VIVERE



STEFANIA PILONI

Sfogliando le pagine di *Le piante ci parlano* sembra di immergersi in un bosco o in un giardino, idealmente circondati da alberi maestosi o delicati, da arbusti fioriti e da profumi inebrianti, mentre i piedi poggiano su tappeti di erbe dalle mille proprietà. **Stefania Piloni** ci prende per mano e ci accompagna alla scoperta di un universo vegetale consentendoci di tornare ad ascoltare la voce della natura. Ai lettori di "Fior fiore in cucina" racconta le sue esperienze professionali e di vita, dalle quali è nato il suo libro.

• **Da cosa deriva il suo amore per le piante?**

L'interesse e l'emozione dello stare in natura, tra le piante e tra i boschi, per me sono una tradizione familiare: sono cresciuta in una casa in mezzo ai boschi, molto lontana da un centro abitato, e quest'esperienza è diventata un interesse che ha condizionato la mia scelta lavorativa. Ero indecisa tra la medicina e la botanica, poi ho scelto la prima, continuando però a studiare le piante dal punto di vista curativo. Oggi insegno fitoterapia all'Università di Milano a chi fa la professione sanitaria, medici compresi. E coltivo la bellezza di poter utilizzare le piante in modo curativo.

• **In che modo ci parlano?**

Gli alberi non hanno solo un potere curativo straordinario: ci parlano, fanno sentire la loro voce attraverso il loro profumo e i pollini. Basti pensare che tutte le essenze che scegliamo per il nostro corpo vengono da sostanze vegetali: noi ci mettiamo addosso il profumo delle piante. Gli alberi ci parlano anche nelle nostre più importanti ricorrenze: quando ci laureiamo portiamo in testa una corona di alloro, quando ci sposiamo usiamo i fiori di arancio e doniamo le mandorle, racchiuse

nei confetti, perché questi frutti hanno una forma benaugurale, poiché richiamano la forma femminile procreativa. Anche se non ce ne rendiamo conto, noi continuiamo a comunicare con le piante e con i fiori. Loro usano un linguaggio diverso dal nostro, ci vuole molta attenzione per comprenderlo, ma non deve andare perduto.

• **Come possiamo "ri-stabilire" un rapporto vero e autentico con la natura?**

Innanzitutto prendendoci cura anche solo di un fazzoletto di terra. È la logica del Piccolo Principe e della sua rosa, che è radicata: anche l'albero è radicato, non si può muovere, quindi siamo noi che dobbiamo andare verso le piante, mentre loro ci raggiungono con i semi, i pollini e il profumo. Sta a noi intavolare quella parte di vicinanza e di cura, e non si dimentichi che la parola cura ha la stessa etimologia di cuore e di coraggio.

• **Come si concretizza, in particolare, il suo rapporto con le piante?**

Il mio rapporto con la terra non è tanto attraverso un orto, ma un giardino: i fiori, infatti, sono inutili e bellissimi. Avendo una giornata sempre molto ricca di cose "utili" da fare, sono grata alla natura se mi restituisce qualcosa di

meraviglioso e inutile come sono appunto i fiori. Coltivo inoltre le erbe medicinali: non potevo infatti limitarmi a leggere dei libri su queste erbe, ma volevo sapere quale fosse il loro profumo, quale il loro seme, quali le foglie.

• **Come è nata l'idea di dividere *Le piante ci parlano* in capitoli che richiamano i sentimenti e le azioni umane (le piante che piangono, che amano, che danzano...)?**

Ho studiato tantissimo le piante soprattutto per i principi attivi che contengono e per il loro impiego in medicina, però possono essere conosciute anche in un altro modo, più legato alla tradizione culturale che ci viene trasmessa fin da quando siamo piccoli e che riguarda anche la sensibilità delle piante. Per me infatti sono esseri spirituali e stando vicino a una pianta questo si sente. Perciò ho attribuito alle essenze vegetali le qualità che ritengo intrinseche della specie o che credo facciano bene a noi, tenendoci per mano in quel tipo di emozioni perché le piante ci accompagnano davvero nelle nostre emozioni.

• **Ci può fare qualche esempio?**

Il pioppo si chiama *Populus tremula* perché è la pianta che trema e ci avvicina al nostro rapporto con la paura e il coraggio. Il salice piangente è invece una pianta



**IL LIBRO**

Leonardo da Vinci scrisse "siate salvatici", un invito che Stefania Piloni, nelle prime pagine del libro, inoltra ai suoi lettori, perché "solo chi è 'salvatico' si salva". **Le piante ci parlano** (Vallardi editore, 206 pp., 14,90 euro) porta un sottotitolo che chiarisce immediatamente lo scopo della ricerca: "Entrare in sintonia con il linguaggio segreto della natura per ritrovare se stessi". Ricco di citazioni, di storie antiche e affascinanti, di consigli sull'uso terapeutico delle piante medicinali, il volume schiude le porte del regno vegetale e ci proietta nell'incanto degli alberi e di tutto ciò che è "verde".





china, dolente, come chi sta in atteggiamento di cura. Tra l'altro ogni pianta ha proprio un'energia diversa dalle altre: la vicinanza alle persone, in un giardino, di un tiglio o di un noce o ancora di un frassino, non sono casuali. Il tiglio ad esempio è l'albero della famiglia, fa tanti polloni, è la pianta dell'amicizia e della convivialità. È un albero che teniamo vicino alle nostre case perché profuma di limone, ci fa ombra quando mangiamo tutti insieme sotto i suoi rami. Il noce, al contrario, ha caratteristiche completamente diverse: sotto l'albero non cresce niente ed è la pianta con cui stabiliamo un rapporto quando vogliamo uno spazio tutto per noi.

• **Nelle pagine del suo libro è molto presente la mitologia: sono solo racconti affascinanti o testimonianza simbolica di una simbiosi millenaria tra uomo e alberi?**

La mitologia è parte della nostra storia, tanto quanto il Cristianesimo. Teniamo presente che la Bibbia ci racconta che siamo nati in un giardino e che Adamo ed Eva stanno di fronte a un albero e lì fanno la loro prima scelta. In quello stesso racconto, Dio prima crea gli alberi e poi l'essere umano: noi siamo infatti subalterni al regno vegetale che è senza dubbio più importante del regno animale. Non si dimentichi che le piante possono vivere tranquillamente senza gli esseri umani, mentre non vale il contrario, perché le piante ci donano l'ossigeno e senza di esse non potremmo esistere.

• **Lei non si riferisce solo alla cultura mediterranea: lo sguardo si amplia infatti ad altre civiltà del mondo.**

Ogni cultura ha il suo albero totem, e il totem stesso è per gli indiani d'America un palo di legno. Ma non si dimentichi che



per i cristiani la croce su cui viene crocifisso Cristo è costituita da due tronchi, e addirittura in molte rappresentazioni Gesù è crocifisso proprio su un albero. Pure l'ulivo ha una forte connotazione religiosa e addirittura la famiglia, in termini simbolici, viene rappresentata come un albero, quello genealogico. Tutte le culture hanno però degli alberi maestri: la betulla per la Siberia, la quercia per i celti, il gelso per i cinesi. Quest'ultimo, in particolare, è importante sia per la seta sia perché nella tradizione il gelso esiste ancora prima della divisione di Yin e Yang, è come per noi l'albero della conoscenza di Adamo ed Eva. Ricordiamo inoltre il *Ficus religiosa* sotto al quale il Buddha riceve l'illuminazione. Gli alberi riguardano sia la mitologia pagana sia quella sacra.

• **Ci racconta qualcosa sul suo giardino botanico e alchemico?**

Il mio giardino è sul lago d'Orta, a Pratolungo, e l'ho pensato come un giardino alchemico,

progettandolo in base ai cinque elementi dell'alchimia: acqua, aria, fuoco, terra e lo spirito degli esseri umani, che è la quintessenza. Chi viene a trovarmi si può muovere attraverso le aree dedicate agli elementi e sperimenta diverse sensazioni. Nel giardino dell'acqua ci sono i fiori di loto, piante che si radicano nel fango e che salgono verso la luce, simboleggiando la trasformazione stessa dell'essere umano. E poi gli iris, le rose della palude, è l'area delle salamandre, delle rane e c'è anche una componente d'acqua che lo attraversa. Nella zona dedicata all'aria c'è una grande spirale con le piante aromatiche perché esalano un profumo che sale verso l'aria, un po' come l'incenso, fondamentale nelle cerimonie religiose. Nel giardino del fuoco ci sono le rose, e quando sfioriscono appare il *Cornus salica* che ha i rami rossi; c'è inoltre l'ulivo che per i celti è la pianta del fuoco perché dalle olive si ricavava l'olio per le lampade, quindi per

la luce. La parte forse più bella è quella del giardino della terra: un labirinto di pietre piemontesi su cui si può camminare, compiendo un'esperienza di radicamento alla terra. Da maggio in poi molte persone vengono a visitare il mio giardino e noi le accogliamo con grande piacere.

• **Lei fa parte di "La Grande Via". Quali sono le vostre principali attività?**

Con la Grande Via, un'associazione fondata da Franco Berrino ed Enrica Bortolazzi, accompagniamo le persone nei prati, insegnando loro a riconoscere e a raccogliere la varietà delle piante spontanee, spiegando anche la loro storia popolare in modo che rimangano più impresse e che sia più facile ricordarsele. Grazie alla partecipazione di alcune cuoche, si scopre anche come preparare dei deliziosi piatti con le erbe raccolte. Ad esempio con la malva si possono cucinare bellissimi gnocchi dal colore viola, che sono assolutamente digeribili.

Inoltre proponiamo la via delle foreste: le persone vengono a contatto diretto con gli alberi maestri e talvolta dormiamo su delle favolose amache con reti di protezione. I bagni in foresta sono una tradizione soprattutto giapponese e noi pratichiamo anche yoga durante queste giornate. Di recente abbiamo organizzato esperienze di questo tipo nelle foreste del Casentino, tra le più belle in Italia.

• **Che benefici si ricavano da queste esperienze?**

Esperienze di questo tipo hanno un effetto terapeutico molto potente: ad esempio all'inizio della passeggiata facciamo spesso delle misurazioni del cortisolo salivare, un ormone che si attiva in particolari situazioni di stress, e abbiamo dimostrato che bastano solo tre giorni di camminate nella natura e di alimentazione salutare, coccolando il corpo con l'energia verde, per fare in modo che il cortisolo diminuisca drasticamente.

• **Come ci ha detto, si impara a nutrirsi con le erbe spontanee. Qual è la sua preferita?**

Ad esempio la pimpinella, che è ottima sia nelle spadellate sia cruda perché sa di noce. Forse però la mia erba preferita è la silene (detta anche *s-ciopit* o *sclopit*), con cui si possono fare mille piatti, dal risotto alla frittata, e ha una storia mitologica bellissima. Selene era infatti la dea della Luna, che a un certo punto si innamora di un uomo, Endimione, e lo chiude in una grotta per averlo tutto per sé. Ma, essendo umano, lui invecchia e lei si preoccupa... Selene ottiene così da Zeus la possibilità di farlo dormire per tutto il tempo in cui non può stare con lui: lei quindi dimora nel cielo per le tre fasi lunari in cui è visibile, mentre nella quarta settimana scompare per andare a fare l'amore con il suo innamorato, risvegliandolo con un bacio. La storia non è solo molto poetica: ribalta infatti la tradizione secondo cui sono gli uomini che baciano le donne per risvegliarle. In questo caso è la dea che risveglia l'uomo!

