

La forza gentile

Avvertono la paura, danzano, cooperano e provano emozioni. Le piante, con il loro linguaggio silenzioso, proteggono e custodiscono la Terra.

Stefania Piloni, medico esperto in fitoterapia, ci insegna ad ascoltarle

di CHIARA DALL'ANESE

La cedracca è una piccola felce che cresce spontanea tra le pietre e le rocce dei muretti a secco. Qualche anno fa, un gruppo di ricercatori dell'università di Urbino l'ha studiata, confermando la sua capacità di contrastare la formazione di calcoli renali. Del resto, con questa e altre due selvatiche, il fillanto e la verga d'oro, da sempre si prepara la tisana detta spaccapietre, per la capacità di queste piante di prevenire i calcoli urinari e sciogliere quelli esistenti. Proprio come in natura, dove si fanno strada tra le rocce. Alla forza gentile di queste e tante altre piante è dedicato *Le piante ci parlano*, l'ultimo libro di Stefania Piloni, ginecologa e docente di fitoterapia all'Università di Milano, in cui alberi da frutto, aromatiche e cespugli rivelano inaspettate affinità con noi umani: ci sono piante-famiglia, come il faggio, piante che piangono, tremano o danzano, perfino.

LINGUAGGI AMOROSI

«La pianta telegrafo (*Codariocalyx motorius*) è una leguminosa davvero insolita, che sa muoversi a tempo di musica. Nel picciolo della foglia, infatti, alcune cellule sanno riempirsi e svuotarsi d'acqua con piccole contrazioni che dipendono dai suoni, dalla musica».

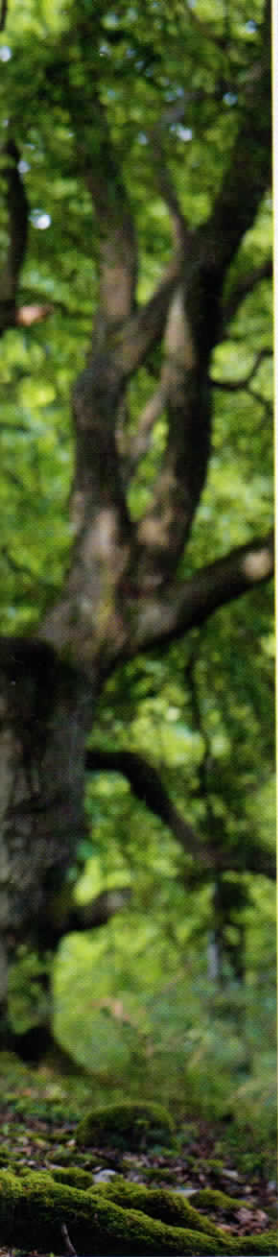
La sensibilità del mondo vegetale può sorprenderci: le foglie di sensitiva si richiudono su loro stesse quando vengono sfiorate, mentre alla Cornell University hanno dimostrato che la verga d'oro è capace di comunicare alle altre la presenza di un pericolo emettendo molecole volatili. Di fronte a una minaccia, scatta la solidarietà: «In Canada, un gruppo di botanici ha isolato un albero di abete, rendendogli impossibile l'accesso tramite le radici al corso d'acqua. Hanno scoperto che gli abeti intorno riuscivano ad aiutarlo, passandogli nutrimento, e que-

sta alleanza è proseguita per anni: nessun albero ha abbandonato a se stesso il vecchio abete del bosco.

Ho voluto raccontare il mondo vegetale in base a una classificazione emotiva perché ritengo che tutti scegliamo le piante ad hoc, e che ci sia sempre una ragione precisa per cui ne preferiamo una ad un'altra. Basti pensare alla loro presenza nelle nostre ritualità, dai matrimoni alle commemorazioni dei defunti, dalle lauree ai fiori che offriamo a chi amiamo o a una mamma che ha appena partorito».

LEZIONI DI VITA

Il mondo vegetale ci insegna a cooperare, ma anche a proteggere il pianeta. «*Siate salvatici* è l'invito che Leonardo da Vinci lascia a tutti noi. Perché solo chi è "salvatico" si salva». Un gioco di parole per esortare tutti a prendersi cura del regno vegetale. «C'è salvezza se preserviamo



La verga d'oro o piuma dei prati, erbacea che cresce spontanea nel verde e ai bordi delle strade asfaltate, ha uno stelo sottile e soffici fiori gialli. Capace di farsi strada tra le rocce, era un rimedio per la gotta e in fitoterapia si usa come drenante in caso di calcoli renali.



Nel libro *Le piante ci parlano* (Vallardi, 14,90 euro), Stefania Piloni racconta proprietà e sentimenti delle piante.

quello che siamo veramente, se ci rendiamo indigeni dei luoghi in cui abitiamo, delle praterie e delle montagne, e se scegliamo di appartenere alla nostra terra. Ricordo quando a Milano, per esempio, per iniziare a costruire le nuove linee metropolitane occorreva abbattere gli alberi, e i cittadini manifestavano per difenderli. Le piante infestanti disobbediscono, i semi volano liberi, nelle crepe del cemento e dell'asfalto si può trovare una foglia indomabile».

AVRÒ CURA DI TE

È una rivoluzione silenziosa e pacifica, quella delle piante. «Per i Celti, gli alberi erano un popolo radicato, che non si sposta ma viaggia in altri modi, con profumi e semi. Questi giganti tengono pulita la terra con le loro foglie e la riscaldano con il loro humus, proteggendola ed evitando che il suolo si surriscaldi. Gli alberi, per i

Celti, rappresentavano il collegamento tra il nostro mondo e quello spirituale, tra i vivi e gli antenati: le radici nel sottosuolo e i rami al cielo erano gli elementi di questa connessione».

Le piante hanno grandi capacità curative: «Il fungo matsutake, per esempio, cresce spontaneamente nelle zone della terra inquinate dagli uomini, per esempio intorno alle centrali nucleari. Non si riesce a coltivare, ed è la prima forma di vita vegetale ricomparsa dopo le bombe atomiche cadute su Hiroshima e Nagasaki nel 1945. La sua storia è stata narrata in un libro, *Il fungo alla fine del mondo*. Cresce tra le rovine, sugli alberi distrutti dagli incendi e si comporta come una spugna, che assorbe tutte le sostanze nocive. C'è una saggezza nel regno vegetale, che è superiore a noi, perché di noi può fare a meno, mentre noi non sopravvivremmo senza le piante».

POTATURE DELL'ANIMA

Perché curare fiori e giardini ci fa stare così bene? «Fare giardinaggio è una sorta di esperienza spirituale: togliere le infestanti intorno alle rose aiuta a fare pulizia anche nella mente, mentre eseguire una potatura di rose o alberi da frutto, indispensabile per rigenerare la pianta e ottenere nuovi fiori e frutti, è un esercizio da mettere in pratica anche nei rapporti con le altre persone: tagliare i rami secchi con un colpo di cesoia, a volte, è necessario anche in un'amicizia o in una storia d'amore. Quando si è in un giardi-

no, questa pulizia è più facile, ma, al di là del giardinaggio, a darci benessere sono tutte le lunghe passeggiate che si possono fare in mezzo alla natura».

UN STORIA FEMMINILE

E a proposito di cura, la fitoterapia, che utilizza le piante a scopo terapeutico, ha un'anima e una storia femminile: «Nel mito greco, la calendula, pianta lenitiva, nasce dalle lacrime versate dalla dea Venere per la morte del suo amato Adone, mentre i fiori di papavero (oppiaceo da cui si sono sviluppate le ricerche sulla morfina), alleviano il dolore di Demetra per la scomparsa della figlia Persefone. Quando i farmaci non c'erano, se non per le grandi patologie, le donne utilizzavano la medicina erboristica: la mimosa, dalle proprietà cicatrizzanti, è stata usata per lenire le ragadi al seno durante l'allattamento, mentre l'iperico, disinfettante e antimicrobico, è adatto a trattare il perineo femminile prima e dopo il parto.

L'artemisia era usata dalle ostetriche per sostenere le puerpere affaticate dalle contrazioni. Ma per queste conoscenze, le donne hanno pagato prezzi altissimi: negli annali del processo di Salem, si racconta di una donna accusata di stregoneria e impiccata. La sua colpa? Aveva raccolto e utilizzato la borsa del pastore, un'erba infestante dalle proprietà antiemorragiche, da sempre usata per lenire i cicli abbondanti e dolorosi e ridurre il sanguinamento post parto».