

VERDE SAPIENZA

RIVISTA TRIMESTRALE DI ERBORISTERIA TRADIZIONALE E RICERCA SCIENTIFICA

>> **L'ETNOBOTANICA,
LE PIANTE PER
PREDIRE IL FUTURO**

Lo studio del patrimonio etnobotanico rappresenta un modo interessantissimo ed unico per comprendere la cultura di un determinato territorio

>> **IL POTERE DEI
COMPOSTI BIOATTIVI
DEL TE', OLTRE
L'INFUSO...**

>> **FUNGHI DEL FUTURO**
Attività Adattogena

>> **MICRODOSI**

>> **LA FISIOTERAPIA CUSTODE
DELLA SALUTE**

LA TRIADE AUTUNNALE

VALERIANA, ROSA CANINA E FINOCCHIO



In redazione

Annalisa Jannone - *direttore responsabile*

Alida Mazzaro - *coordinamento generale*

Francesca Ricci - *redattrice*

Natalina Nannarone - *redattrice*

Giorgia Bruno - *redattrice*

Manuela Donati - *editing*

Federica Grigoletto - *grafica*

Sara Lombardo - *grafica*

Hanno scritto

Elena Ambrosin

Marta Camilli

Annalisa Jannone

Alida Mazzaro

Natalina Nannarone

Marcello Nicoletti

Gisella Paccoi

Ludovica Politano

Marcella Saponaro

Giovanni Salerno

Marco Sarandrea

Annabella Vitalone

Valeria Zannoni

Si ringrazia

Carla Santarpia - *Traduzioni Italiano/Inglese*

Per informazioni

info@verdesapienza.it

www.verdesapienza.it

Editore

Accademia delle Arti Erboristiche - Centro studi e ricerche - Società cooperativa a.r.l.

Via Olindo Malagodi, 4 - 00157 Roma - RM

VERDE SAPIENZA

rivista

Chiamata ai Collaboratori

Raccontiamo il mondo delle erbe nel passato, nel presente e nel futuro.

Cerchiamo voci appassionate e competenti: botanici, erboristi, storici, coltivatori, cuochi, educatori, illustratori, ricercatori e narratori del verde.

Cerchiamo articoli, saggi brevi, racconti, interviste, reportage e progetti che uniscano rigore, sensibilità ecologica, empatia e capacità narrativa.

Se vuoi contribuire, inviaci una breve presentazione e una proposta di articolo. Coltiviamo e condividiamo questo spazio dedicato al mondo che ci ospita.

Alberi, esseri viventi



Gli alberi attraversano la storia dell'umanità. Vivono nelle pagine dei poeti, negli scatti dei fotografi, nei passi dei camminatori, nelle avventure degli dei. Da San Francesco a Sebastião Salgado, gli alberi raccontano da sempre il tempo, la pazienza, la forza silenziosa della vita.

Eppure, ogni anno milioni di alberi vengono abbattuti. Le motivazioni sono quasi sempre le stesse: "sono malati", "sono pericolanti", "le radici sono troppo invasive". Oppure si attribuiscono loro responsabilità che raramente vengono dimostrate con dati e perizie indipendenti. Troppo spesso sono la paura, la fretta o il profitto, più che l'evidenza scientifica, a orientare queste decisioni. Da anni le associazioni ambientaliste denunciano questa deriva e cercano di sensibilizzare cittadini e istituzioni. Ogni tanto arriva una notizia capace di ricordarci che un'altra strada è possibile. È accaduto a Terrasse-Vaudreuil, in Québec, dove il consiglio comunale ha approvato all'unanimità una risoluzione che riconosce gli alberi come esseri viventi titolari di specifici diritti. Il documento afferma che gli alberi hanno il diritto di vivere, crescere e rigenerarsi, riconoscendo il ruolo insostituibile che svolgono per la qualità della vita. Purificano l'aria, sostengono la biodiversità, mitigano le isole di calore nelle città, assorbono l'acqua piovana e rendono le comunità più resilienti di fronte ai cambiamenti climatici. In un'epoca segnata da incendi sempre più devastanti, eventi meteorologici estremi e dalla continua perdita di habitat naturali, questa decisione rappresenta molto più di un atto simbolico. È un cambio di sguardo. Significa riconoscere che gli alberi non sono semplici arredi urbani, né ostacoli da rimuovere quando diventano scomodi. Sono esseri viventi, protagonisti degli equilibri ecologici da cui dipende anche la nostra esistenza. Le grandi trasformazioni iniziano spesso nei luoghi più piccoli. Da comunità che scelgono di guardare oltre l'emergenza del momento e di costruire un nuovo patto tra l'uomo e gli alberi, tra l'uomo e la Terra. Il giorno in cui riconosceremo davvero il valore di un albero, riconosceremo anche il valore del nostro futuro.

VERDE SAPIENZA

Indice dei contenuti

03

Editoriale

di Alida Mazzaro

06

Le tre piante dell'autunno

Valeriana, Rosa Canina, Finocchio

di Marta Camilli

08

Ricette del passato

Miele alla Rosa Canina, Tónico per il viso ai semi di Finocchio, Decotto (Valeriana)

di Natalina Nannarone

11

La tradizione botanica

L'ETNOBOTANICA, le piante per predire il futuro

di Giovanni Salerno, Gisella Paccoi

14

Ricerca scientifica oggi

La Green Nanotechnology un futuro tra impatto rivoluzionario e promesse disattese

di Marcello Nicoletti

16

Il potere dei composti bioattivi del tè, oltre l'infuso...

di A. Vitalone, L. Politano

18

Presente

Le piante tintorie l'impronta cromatica di un territorio

di Valeria Zannoni

20

QUEST'AUTUNNO mi nutro di...

di Elena Ambrosin

Lavorazione della
Camellia sinensis L.





22 Futuro

I funghi del futuro

di Annalisa Jannone

26 Microdosi

di Marcella Saponaro

28 The Vegetable Orchestra

di Alida Mazzaro

30 La fisioterapia custode della salute

Sarandrea M. intervistato da Jannone V

34 La Start-Up del Giacinto

di Natalina Nannarone

35 La fabbrica dell'Aria

di Natalina Nannarone

36 Verde postamica

37 Eventi, corsi, libri consigliati

41 Erbe da marciapiede

Dittrichia Viscosa (L.) Greuter

42 Carta dei diritti delle piante

OPEN-DAY 11 ottobre 2026

ACCADEMIA DELLE ARTI ERBORISTICHE

Domenica 11 ottobre 2026, dalle 10 alle 18, l'Accademia delle Arti Erboristiche presenta il proprio Open Day all'**Orto Botanico di Roma**, dedicando una giornata alla cultura delle piante, alla tradizione erboristica, alla formazione ed alla condivisione.

In programma un percorso tra **esperienza e divulgazione**, con degustazione di tisane al Bancone delle Erbe, con la possibilità di partecipare a laboratori erboristici e a visite guidate all'Orto dei Semplici.

Tra gli appuntamenti, la presentazione dell'offerta formativa, del manuale **"Cum Grano Salis: la cultura erboristica nelle scuole"** e di **"Verde Sapienza"**, il nuovo periodico trimestrale della Casa Editrice AdAE.

Completa il programma un **workshop con degustazione di liquori a cura di Marco Sarandrea**, dedicato al rapporto tra botanica, tradizione e cultura delle preparazioni erboristiche

L'Open Day rappresenta un'occasione per conoscere da vicino le attività dell'Accademia e approfondire il valore di un patrimonio di conoscenze che unisce **scienza, tradizione e cultura delle piante**.

Orto Botanico di Roma

Largo Cristina di Svezia 23/A, Roma

www.accademiadelleartierboristiche.org



Valeriana

Valeriana officinalis L.
Famiglia Caprifoliaceae

BOTANICA

La valeriana ama i terreni ricchi di humus, le zone umide e fresche: cresce infatti spontanea lungo le rive di torrenti e fiumi. La terra nutre la sua radice e i rizomi laterali, che compaiono abbondanti fin dal suo secondo anno di età: in autunno le parti ipogee si possono raccogliere ed essiccare, avendo cura di prelevarne solo piccole quantità in aree dove la pianta cresce in abbondanza dato che, privata della radice, questa non potrà rinascere.

PARTI USATE: radici e rizomi

TEMPO BALSAMICO: autunno

STORIE

La radice del suo nome botanico proviene dal termine latino *valere*, ossia avere coraggio, essere valorosi, sani e forti. La sua solida tradizione d'uso, antica e moderna, è testimone dell'importanza di questo rimedio in grado di ristabilire la calma perduta, donare il riposo e placare i tormenti dell'animo. Impiegata nella Grecia antica come afrodisiaco, in Egitto come antidoto ai morsi di serpente, in Europa come aiuto per le insonnie da traumi bellici. Il benefico potere sedativo della valeriana è dunque noto all'uomo da secoli, ma se il raffinato olfatto di un gatto intercetta i composti aromatici di cui sono ricche le radici, si osserverà un effetto di segno opposto: su questi animali la valeriana esercita infatti un'attrazione decisamente stupefacente.

LE TRE PIANTE DELL'AUTUNNO

Marta Camilli

01 >>

VALERIANA

Sedativa, Spasmolitica,
Ansiolitica, nelle turbe della
menopausa, Ipotensiva

02 >>

ROSA CANINA

Astringente, Immunostimolante
e immunomodulante, Diuretica,
Depurativa, Drenante,
Ipoglicemizzante

03 >>

FINOCCHIO

Carminativo, Galattogeno,
Aromatico. Diuretico, Digestivo,
Drenante

Rosa Canina

Rosa canina L.
Famiglia Rosaceae



BOTANICA

La rosa canina è la forma primigenia delle rose ornamentali multipetale: con gli altri incantevoli fiori della famiglia delle Rosacee (ciliegio, mandorlo, pesco) condivide i cinque petali, perfetti nella loro delicatezza, illuminati dai numerosi stami gialli centrali. Questo arbusto, spinoso come tutte le rose, cresce spontaneo negli erbosi, nelle macchie, ai bordi delle strade, dalla collina fino ai monti: la rosa selvatica non ha pretese di essere messa in mostra,

ricca com'è della sua forza silenziosa e potente.

PARTI USATE: foglie, petali, cinorrodi

TEMPO BALSAMICO: autunno (per i cinorrodi), primavera (foglie e petali)

STORIE

L'autunno segna un'inversione di rotta: dall'espansione estiva che dilata il tempo e lo spazio, si passa a un lento ripiegamento verso le profondità, che ci accompagna alla ricerca dei tesori nascosti sotto il manto freddo dell'inverno. Il rosso acceso dei cinorrodi della rosa canina sembra promettere che anche quando l'abbondanza estiva scomparirà del tutto resteranno per noi dei doni da cogliere, se sapremo riconoscerli. Le foglie astringenti e ricche di tannini, il soave profumo dei petali, l'acidulo sapore dei frutti: ogni parte della rosa selvatica meriterebbe un'ode speciale. Onnipresente nei ricettari antichi e moderni, la rosa è cibo, medicina e cosmetico: una pianta generosa, che parla al cuore e sa tenere assieme forza e leggerezza.

Finocchio

Foeniculum vulgare (Mill.)
Famiglia Apiaceae

BOTANICA

Questa pianta erbacea raggiunge anche i 2 metri d'altezza: le foglie, di un verde bluastrò divise in lacinie capillari, compaiono basse in primavera e si nascondono fra l'erba pronte a rivelare il loro aroma ai nasi più attenti, il fusto, scanalato e robusto, cresce in fretta e in estate si aprono le ombrelle fiorali punteggiate di giallo. Ogni parte della pianta ha un suo uso specifico, ma se si attende che trascorra la placida estate, ecco apparire il dono più grande: i frutti, comunemente chiamati semi. Un ricco raccolto sarà disponibile in breve tempo, e la scorta ci basterà per tutta la stagione a venire.



PARTI USATE: Foglie, fiori, frutti

TEMPO BALSAMICO: autunno (per i frutti)
primavera (per le foglie), estate (per i fiori)

STORIE

Gli utilizzi popolari del finocchio sono molteplici, come testimonia la diffusa presenza di questa pianta fra proverbi e modi di dire: l'espressione *infinocchiare* è diretto riferimento al profilo aromatico di questa erba, in grado di mascherare odori o sapori che altrimenti avrebbero indicato un cattivo stato di conservazione delle pietanze offerte. Meno nota è invece la credenza che i serpenti usassero strusciarsi sul finocchio per spogliarsi della vecchia pelle e ne impiegassero le foglie per recuperare la vista, indebolita dopo il letargo: *lumina clara facit* è il detto latino, cioè rende limpidi gli occhi.

Di certo c'è che nella medicina povera i frutti del finocchio sono sempre stati potente alleato delle donne, sostenendole nel delicato momento del puerperio grazie alla loro proprietà galattogena.

*"Tutta la vita sulla terra
emana dal verde delle
piante"*

Jay Kordich

Rosa Canina

Rosa Canina L.



MIELE ALLA ROSA CANINA

Ingredienti:

Frutti di rosa canina (cinorrodi) freschi

Procedimento

Raccogliere i cinorrodi prima delle gelate, lavarli ed asciugarli, quindi aprirli con un coltellino per eliminare gli acheni e la peluria interni, infine pestarli in un mortaio fino a raggiungere una consistenza cremosa. Pesare il prodotto così ottenuto e metterlo in un vasetto di vetro della misura opportuna, precedentemente sterilizzato, quindi aggiungere il doppio della quantità di miele di buona qualità, di consistenza abbastanza liquida per consentire di amalgamarlo facilmente alla pasta di cinorrodi. Chiudere il vasetto e lasciare riposare la preparazione per 15 giorni al riparo della luce e di fonti di calore. Questa preparazione consente di conservare ed utilizzare i principi attivi dei cinorrodi senza alterarli, in particolare la vitamina C. Si può consumare tal quale nella stagione fredda per aiutare le difese immunitarie (uno/due cucchiaini al giorno) oppure diluito in acqua o in una tisana tiepida.

In caso di malattie raffreddamento raddoppiare la dose.

Finocchio

Foeniculum vulgare Mill., 1768



Tonico per il viso ai semi di finocchio

Ingredienti:

Acqua di rose 50 ml

Semi di Finocchio gr. 10

Miele liquido 1 cucchiaino

Procedimento

Pesare i semi di finocchio e pestarli leggermente in un mortaio, quindi inserirli in un contenitore di vetro della misura opportuna, precedentemente sterilizzato; pesare l'acqua di rose e aggiungerla ai semi insieme al cucchiaino di miele, mescolare bene e far riposare per 24 ore. Filtrare e conservare al fresco in un flacone di vetro, possibilmente scuro. Si usa sul viso dopo la pulizia con effetto tonificante ed illuminante.



Valeriana

Valeriana officinalis L.

DECOTTO DI RADICE

Per impacchi lenitivi:

Bollire **un cucchiaino da tavola di radici essiccate di Valeriana** in **250ml di acqua**, a fuoco basso e coperte, per 10 minuti. Far riposare 15 minuti, quindi filtrare e lasciar raffreddare.

Questo decotto permette un uso della radice di Valeriana conosciuto ed apprezzato un tempo dai contadini, l'unico inconveniente è l'odore, non proprio gradevole. È efficace su contusioni, dermatiti e piccole ferite. Immergere una garza o un panno ben pulito nel decotto e, dopo aver strizzato delicatamente, applicare sulla parte da trattare, rinnovando spesso l'impacco



Sedum cepaea L.

L'ETNOBOTANICA, le piante per predire il futuro

Giovanni Salerno
Gisella Paccoi

L'etnobotanica è una disciplina estremamente articolata, che prende in esame i molti modi con i quali gli esseri umani si servivano e si servono tuttora delle piante che crescono accanto a loro.

In genere, gli aspetti che vengono alla mente per primi, quando si pensa a questa scienza, sono quelli della fitoalimurgia (in particolare per riscoprire alcune erbe selvatiche da inserire nei nostri piatti), delle proprietà curative e degli usi artigianali di determinate specie, ma non bisogna dimenticare gli aspetti magici, ludici e divinatori, altrettanto interessanti e, per certi versi, molto più descrittivi delle abitudini e dei valori di una determinata comunità umana. Il desiderio di conoscere il futuro è forse una delle pulsioni più frequenti dell'animo umano; infatti, gli studi etnobotanici condotti sui testi antichi hanno rivelato che l'abitudine di servirsi delle piante a scopi divi-

natori risale a tempi antichissimi ed era talmente radicata da avere addirittura un nome.

Gli antichi greci scrivevano domande o nomi su foglie (spesso di ulivo o di fico, pratica detta *sicomanzia*) e le esponevano al vento. Le risposte venivano dedotte in base a quali foglie volavano via e quali rimanevano a terra, oppure leggendo le lettere rimaste visibili sulla superficie. Un'altra variante prevedeva di bruciare rami di verbena o rovo: il modo in cui il fuoco ardeva e la direzione del fumo rivelavano il futuro.

Nel mondo romano e medievale, la *cromniomanzia* utilizzava i bulbi delle piante, in particolare le cipolle. Durante particolari festività, si incidevano diversi nomi o possibili risposte su più cipolle, che venivano poi piantate contemporaneamente. La prima cipolla a germogliare indicava la risposta esatta o il nome del futuro sposo. Un esempio che tutti conoscono – utilizzato anche in tempi recenti – è quello che ci porta a sfogliare le marghe-



rite chiedendo loro se una certa persona “m’ama o non m’ama”, e che dimostra che gli esseri umani non hanno perso il “gusto” di interrogare le piante per conoscere il proprio futuro.

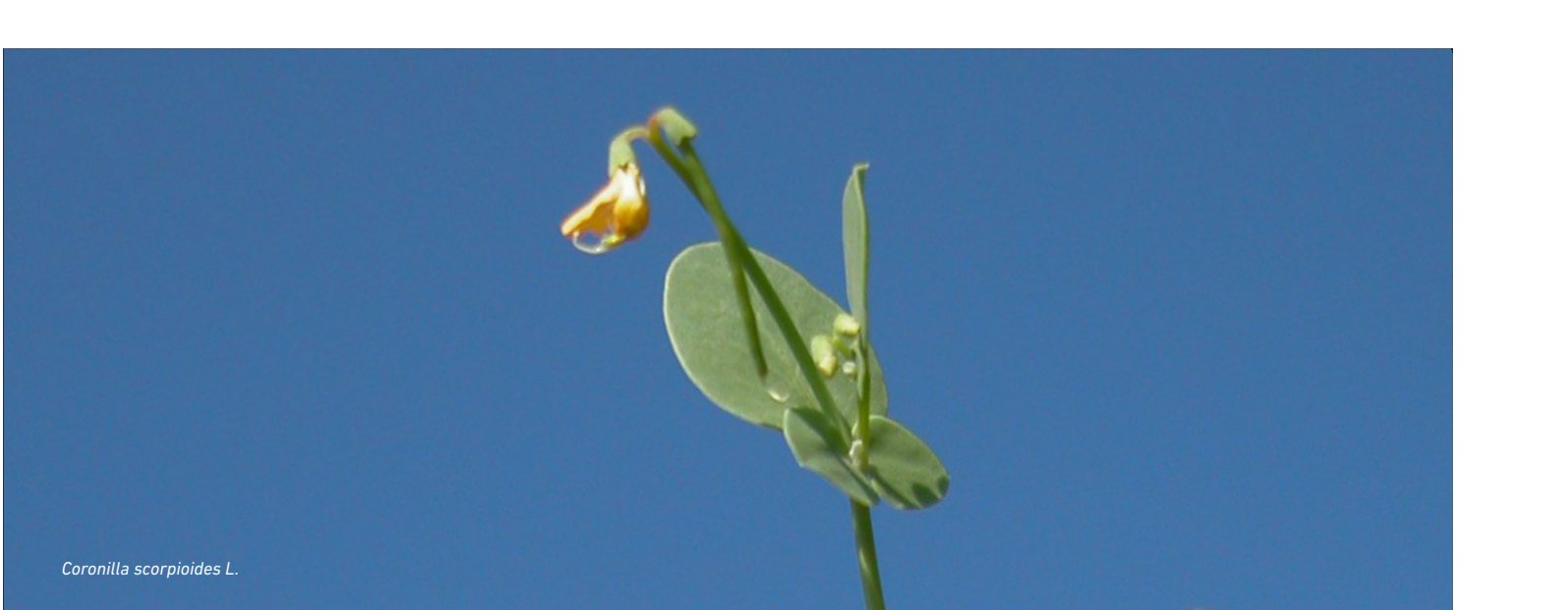
Uno dei due autori di questo articolo è profondamente inserito nella comunità cilentana ed ha condotto approfonditi studi etnobotanici, che lo hanno portato ad individuare tre piante che, secondo l’antica tradizione, sarebbero state in grado di svelare il futuro, sentimentale e non solo: il *Sedum cepaea* (la cosiddetta “èrva ll’ascenziòne”), il *Lolium* (in particolare il *perenne* – denominato “jugliàta”) e la *Coronilla scorpioides* (chiamata “èrva ròsa”).

Il ***Sedum cepaea* L.** è una piccola pianta erbacea succulenta, prevalentemente annuale o biennale, alta tra i 10 e i 30 centimetri; in molti luoghi – non solo del Cilento – viene chiamata “Erba dell’Ascensione” perché fiorisce proprio intorno a quel periodo, cioè quaranta giorni dopo Pasqua.

A Castel San Lorenzo, il paese del Cilento epicentro dello studio citato (pubblicato sull’Informatore Botanico Italiano nel 2008), i fusti allungati del *Sedum* venivano raccolti il giorno prima, per l’appunto, dell’Ascensione, e si mettevano in casa appesi a testa in giù. Se la mattina dopo i loro apici si erano mossi, puntando verso l’alto, le persone erano felici perché avevano ricevuto un buon segno, un buon auspicio non solo

per i sentimenti ma anche per una fortuna personale. Qualcosa di simile accadeva sull’isola d’Elba: le donne si alzavano all’alba per recarsi lungo il corso dei fossi o nelle zone umide dell’isola alla ricerca della pianta, e raccoglievano i fusti ancora bagnati dalla rugiada (che, in quel giorno, si pensava avesse poteri magici e purificatori). Una volta portata a casa, la piantina veniva pulita dalla terra e appesa a testa in giù. Da quel momento diventava un vero e proprio “oracolo” vegetale per l’economia familiare e la salute: se nei giorni successivi i rametti continuano a raddrizzarsi verso l’alto e arrivano a fiorire, il presagio per la famiglia era eccellente, perché indicava l’arrivo di una stagione con raccolti abbondanti, salute per i cari e protezione della casa.

Il ***Lolium perenne* L.** (ma anche il *temulentum* e il *multiflorum*) presenta caratteristiche spighe alternate lungo un’asse (la cosiddetta “spiga distica”). Curiosamente, questa struttura ha ispirato sia gli abitanti di Castel San Lorenzo, sia quelli del settore tirrenico della Basilicata (come ad esempio quelli di Maratea) a rivolgersi a loro per avere una previsione sul futuro. I primi associavano ad ogni spighetto, partendo dal basso, i seguenti quattro elementi: “pane, vino, *vunnnanzia* – cioè abbondanza – e carestia”. La parola che veniva pronunciata in associazione



Coronilla scorpioides L.

all'ultima spighetta, quella apicale, era deputata a descrivere come sarebbe stata l'annata dal punto di vista delle principali produzioni agricole. Svelare questo tipo di futuro aveva un'enorme importanza, in una società contadina come quella castellese.

A Maratea la proprietà divinatoria di questa pianta si concentrava invece su un altro aspetto ben preciso: l'amore (o, come viene generalmente chiamato nel settore meridionale della nostra penisola, il "bene") corrisposto. Le parole, in questo caso, erano "assai, poco, niente". Si partiva dal basso, e l'ultima spighetta rimasta poteva quantificare il sentimento provato dalla persona amata.

La ***Coronilla scorpioides* L.** è una specie che contiene una sostanza, nella linfa, che irrita la pelle. Non a caso il fitonimo dialettale in diverse zone dell'Italia meridionale è "èrva rosa", proprio per l'arrossamento che provoca – malgrado i suoi fiori siano gialli! Per interrogarla era necessario sminuzzarne le foglie e applicarne i frammenti sull'avambraccio, premendoli per un certo tempo, per portare il succo a contatto con la pelle. A seconda della reazione che la pelle aveva – da semplice arrossamento a bolla –

si poteva scoprire se l'amore era ricambiato, e quanto.

A Maratea, addirittura, c'era una filastrocca che si pronunciava durante questa operazione: "èrva rosa, èrva rosa, sì me vò bène, fàmmme 'na rosa; sì nun me vò bène fàmmme 'na bùdda come 'na coccia di sarapùdda". Questa cantilena ha una doppia valenza, perché cita la "*sarapudda*" che, verosimilmente, è una antica varietà di grano, il saragolla (*Triticum turgidum* subsp. *durum*) – presa ad esempio perché l'involucro del chicco assomiglia proprio ad una piccola bolla della pelle. Curiosamente, il fatto di impiegare a vario titolo la *Coronilla scorpioides* come "quantificatore d'amore" è presente in molte zone d'Italia come l'Abruzzo, le Marche e la Val di Chiana, in Toscana, dove addirittura prende il nome di "erba d'amore".

Quello appena presentato è, come già detto, solo uno dei molteplici campi d'azione dell'etnobotanica, che si dimostra ancora una volta una scienza che può fornire elementi di grande interesse anche ad altre discipline. Nei prossimi numeri continueremo a raccontarvi aspetti poco noti e curiosi emersi da questi studi.

LA GREEN NANOTECHNOLOGY un futuro tra impatto rivoluzionario e promesse disattese

Terza parte

Marcello Nicoletti

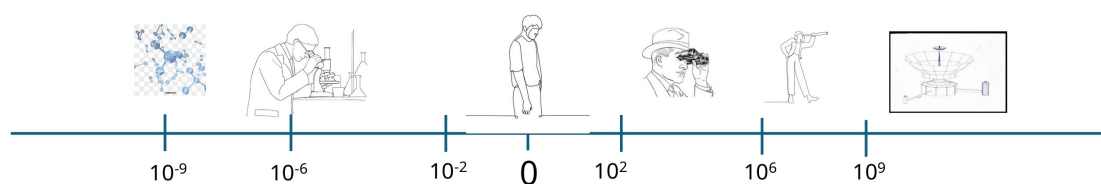
Useremo alcune parole chiave, all'interno di una sequenza logica, quali percezione, esplorazione, immaginazione, limitazione, organizzazione, evoluzione, applicazione.

Ogni volta che avvengono avanzamenti tecnologici si tende ad amplificarne le conseguenze. Alle volte effettivamente ci sono dei cambiamenti epocali, altre bisogna aspettare che le cose maturino, altre ancora, le aspettative evaporano senza lasciare traccia. Anche in questo momento ci sono alcuni aspetti dei recenti sviluppi tecnologici che vengono spesso

rappresentati come delle rivoluzioni in atto, da cui dipendono gli aspetti fondamentali del mondo che verrà. Per capire se le nanotecnologie avranno un reale possibile futuro impattante, bisogna tenere in conto di alcuni fattori determinanti.

Proviamo a vedere tutto questo con occhi diversi, al di là di forzate esagerazioni. La chiave di lettura proposta è che non è in atto nessuna rivoluzione, casomai un'evoluzione. Basta tenere in conto che eventi determinati da salti tecnologici ci sono sempre stati e che tutto questo fa parte di un cammi-

(Fig. n1)



no tipico della razza umana.

L'*Homo sapiens* è un essere insoddisfatto, incapace di accontentarsi di quello che ha, ad esempio delle risorse naturali presenti ove dimora, e di accettare i limiti della realtà percepita. E' nato migratore, scopritore, conquistatore, sempre alla ricerca di qualcosa che ancora non conosce. Ogni volta immagina che oltre l'orizzonte della realtà che lo contiene, forse là, da qualche parte, dove ancora non è stato, ci sia qualcosa che possa soddisfare questa sua sete interiore. Ogni suo momento di vita consiste in un desiderio inesauribile di sapere, conoscere, superare. Preda di una necessità inesauribile di andare oltre, che nasce da un conflitto tra quello che percepisce e quello che immagina. Tutto questo deriva da sue peculiarità, che consistono nella capacità speculativa e di immaginazione. I sensi gli trasmettono la percezione del mondo intorno, ma qualcosa gli dice che si tratta di un inganno, utile appena per sopravvivere, ma non per vivere appieno. E così il cervello rielabora e cerca di trovare il trucco. Per visualizzare il concetto pensiamo ad una scala dimensionale lineare, quella determinata dalle nostre capacità visive naturali (ma lo stesso esercizio vale anche per gli altri sensi), tracciamo una linea e mettiamo il centro sullo zero (Fig. 1). La realtà percepita in questo modo si situa in un range tra il centimetro e qualche metro, diciamo 10^{-2} e 10^2 m. Oltre questa limitazione abbiamo difficoltà a

mettere a fuoco e a capire. Ma anche all'interno del range, niente è come sembra, o meglio, non tutto è come sembra. Fuori dal range il disastro è totale. Le luci delle stelle sono del tutto simili a quelle delle lucciole, ma sappiamo bene che sono solo apparentemente eguali. Le stelle sembrano appese su una distesa del cielo e non c'è differenza tra stelle e pianeti. Il sole sembra muoversi e la terra stare ferma. Eppure prima o poi l'inganno viene svelato. Al trucco si risponde con un altro trucco, e la soluzione si chiama tecnologia. I poteri visivi vengono amplificati, da una parte con il microscopio e dall'altra con il cannocchiale. Il range si allarga dal micron dei virus fino alle dimensioni dei corpi stellari. Ma anche questo non è sufficiente per l'esplorazione umana. Laddove non si può vedere, entrano in gioco strumenti che producono realtà che prima non esistevano. Tutto questo è il risultato di una straordinaria combinazione: il potere dell'immaginazione, che crea logicamente quello che si deve scoprire e intuisce dove trovarlo, si mescola automaticamente ai nuovi avanzamenti tecnologici che forniscono le nuove necessarie strumentazioni.

La percezione naturale viene artificialmente amplificata e i limiti vengono via via superati, seguendo una semplice sequenza matematica, ovvero se esiste un mondo dimensionato sul 10^{-3} , esiste anche uno del 10^{-6} , fino al 10^{-9} , ovvero la nano dimensione.



IL POTERE DEI COMPOSTI BIOATTIVI DEL TÈ, OLTRE L'INFUSO...

A cura di
A. Vitalone e L. Politano

La storia del tè affonda le radici in oltre cinque- mila anni di medicina tradizionale.

Secondo la leggenda, l'imperatore cinese Shen Nong scoprì per caso le sue proprietà quando alcune foglie di *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze caddero in acqua bollente. Oggi, quella stessa pianta è al centro di un crescente interesse scientifico. Il tè è la seconda bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua, con un consumo globale annuo superiore a 6 miliardi di chili di foglie secche. *C. sinensis* appartiene alla famiglia delle Theaceae ed è un arbusto sempreverde originario della "cintura del tè", che comprende il sud-ovest della Cina, il nord del Laos, Vietnam, Myanmar e l'India nord-orientale. Esistono la varietà *sinensis* (foglie piccole) per il tè verde e bianco, e assamica (foglie più grandi) per il tè nero e pu-erh. In base al metodo di

lavorazione di cui il grado di ossidazione enzimatica è il fattore determinante, si ottengono: tè verde, tè bianco, tè giallo, tè oolong, tè nero e tè pu-erh. Le foglie fresche contengono circa il 25-32% di polifenoli, principalmente catechine quali epigallocatechina-3-gallato (EGCG), epigallocatechina, epicatechina-3-gallato ed epicatechina. L'EGCG è la catechina più abbondante ed è il principale responsabile degli effetti terapeutici documentati.

Tra gli altri composti bioattivi figurano la L-teanina, aminoacido quasi esclusivo delle foglie di tè, e la caffeina. Nel fitocomplesso, tali composti agiscono in sinergia: l'aminoacido bilancia gli effetti eccitatori della caffeina, riducendo quelli collaterali più noti quali ansia e tachicardia. La caffeina migliora la concentrazione, producendo il cosiddetto "*relaxed alertness*", ossia uno stato di rilassamento vigile che rappresenta l'effetto caratteristico del tè. Sul piano cardiovascolare, il tè nero inibisce l'enzima di conversione dell'angiotensina, esercitando un effetto antiipertensivo e protet-



Camellia sinensis L.
ossidazione

tivo sull'endotelio vascolare, con riduzione del colesterolo totale e del rapporto LDL/HDL. A livello metabolico, il tè verde e giallo modulano l'adipogenesi attraverso la soppressione di fattori trascrizionali, con incremento dell'adiponectina e riduzione della visfatina, migliorando così la sensibilità insulinica. Il tè verde produce effetti fotoprotettivi cutanei, neutralizzando i radicali liberi, inibendo metalloproteinasi UV-indotte e stimolando enzimi antiossidanti endogeni. Mostra proprietà antibatteriche ostacolando la formazione di biofilm nel caso di *S. mutans*, tipico batterio cariogeno. Il tè presenta anche proprietà antivirali, in cui le catechine bloccano l'adsorbimento del virus influenzale A/H1N1 e herpes simplex tipo 1. La traduzione clinica più significativa è Veregen®, primo farmaco approvato dalla FDA nel 2006 per il trattamento topico di condilomi acuminati esterni genitali e perianali indotti da HPV, contenente sincatechine al 15%.

Il limite farmacocinetico dei polifenoli del tè spinge la ricerca verso i sistemi di nano-delivery come nanoliposomi, nanoemulsioni, nanoparticelle di chitosano e Metal-Organic Frameworks (MOF), che si degradano selettivamente in microambienti acidi neoplastici, rilasciando EGCG e doxorubicina, con efficacia antitumorale in modelli xenograft. Parallelamente, estratti standardizzati a base di EGCG al 97% e L-teanina al 98% sono molto diffusi negli integratori alimentari. Per la sicurezza, l'EFSA ha stabilito che 800 mg/die di EGCG possano provocare epatotossicità. Interazioni documentate del tè sono la riduzione plasmatica del nadololo, interferenze con rosuvastatina, atorvastatina e calo dell'INR con warfarin. Cautela in gravidanza per impatto sui folati. *C. sinensis* (L.) O. Kuntze può essere considerata non soltanto una semplice bevanda, ma una straordinaria risorsa terapeutica il cui pieno potenziale è ancora tutt'oggi da esplorare.

LE PIANTE TINTORIE

L'impronta cromatica di un territorio

Valeria Zannoni

Nell'era della riproducibilità industriale, il colore è ridotto a un codice astratto, a una polvere sintetica priva di memoria.

Siamo abituati a pensare al colore come a un dato fisso, codificato nel suo pantone: acquistiamo una sfumatura industriale identica a sé stessa a Roma, a Parigi o a Tokyo, a gennaio come ad agosto. Il colore chimico è un atto di imposizione dell'uomo sulla materia. Nel passato, tingere con le piante era l'esatto contrario: una complessa negoziazione ecologica in cui l'artigiano doveva scendere a patti con le risposte dell'ecosistema attraverso il tempo, lo spazio, la geologia e i limiti della natura. I tintori dovevano anzitutto negoziare con il ciclo vitale della

pianta. Non si poteva tingere "a comando". Per ottenere l'alizarina dalla robbia (*Rubia tinctorum* L.), bisognava attendere che la pianta si radicesse per almeno tre anni nel suolo; le foglie del guado (*Isatis tinctoria* L.) andavano raccolte prima della fioritura, quando la concentrazione dei precursori dell'indaco era massima.

Tingere significava sottomettere il tempo dell'economia a quello della biologia vegetale. Il colore finale dipendeva poi dalla geologia locale stampata nell'acqua. Un'acqua che scorre tra i calcari, ricca di calcio e magnesio, reagisce con i fitocomplessi in modo opposto rispetto all'acqua di un fiume che scorre su granito. I tintori sapevano che lo stesso mazzo di erbe dava sfumature diverse a seconda del luogo e dovevano "trattare" con la durezza minerale, modificando il pH con aceto o cenere di legna per convincere la molecola tintoria a rivelarsi.

*Estrarre un pigmento è un rituale
senza tempo: è la storia del mondo
scritta con i colori della natura*

Inoltre, le piante non producono pigmenti per l'estetica umana. Flavonoidi, tannini e antrachinoni sono metaboliti secondari che la pianta sintetizza come strategie di sopravvivenza contro predatori, parassiti o stress radiativo. Il tintore compiva un "dirottamento biologico": prendeva l'arma di difesa della pianta – come il tannino della galla di quercia – e la usava come ponte chimico per legare il colore alla cheratina della lana, in un dialogo profondo tra fisiologia vegetale e struttura proteica animale. Infine, c'era il limite della materia. Se l'industria moderna consuma petrolio per produrre tonnellate di sintesi, le antiche corporazioni dei lanaioli dovevano fare i conti con la capacità di carico del territorio: raccogliere troppa robbia signi-

ficava distruggere la risorsa per l'anno successivo. L'espansione dell'attività doveva negoziare con l'equilibrio dei boschi e dei pascoli. Un panno di lana finito era la sintesi millimetrica della pioggia di quell'anno, dei minerali di quella montagna e della perizia del tintore.

Riscoprire oggi questo sapere significa riappropriarsi di una forma avanzata di "alfabetizzazione ecologica". Sperimentare l'estrazione del colore permette di decodificare l'ambiente, riconoscendo il potenziale latente nella corteccia o nelle erbe spontanee lungo i sentieri, per tornare a capire la natura anziché limitarsi a consumarla. Il colore cessa così di essere un elemento superficiale e torna a essere la firma biologica, chimica e storica di un territorio.

Isatis tinctoria L.



QUEST'AUTUNNO mi nutro di...

Elena Ambrosin

In autunno le piante offrono all'uomo l'espressione dell'estate: frutti, bacche, oli, semi, tutto quanto lo nutrirà per affrontare il freddo invernale. E' il grande Dono prima di ritirarsi in un'atmosfera piena di silenzio: il sole si ritira dallo splendore estivo, le piante lo seguono. L'uomo, invece, si "rovescia": è chiamato a esprimere la sua volontà, a portare dentro di sé la fioritura solare e fiorire esso stesso. E' il periodo dei nuovi inizi, nuovi progetti che prendono forma e fanno superare la malinconia. Incontriamo l'equinozio d'autunno, Porta di Michele, che invita a sostenere Pensieri veri, buoni e giusti, "infiammati" dal calore del cuore. Cuore come organo di Vita: attivo, al centro del nostro corpo, punto di raccordo ed equilibrio tra il sistema neurosensoriale e il metabolico. Cuore come ricettore di sangue venoso ed arterioso, come organo che esprime un Ritmo. Mentre la Natura muore, l'Uomo sostiene l'espressione della sua Vita, del suo Cuore. I frutti che hanno immagazzinato il calore estivo lo aiutano a illuminare il suo fuoco interiore, a mantenerlo vivo per tutto il periodo freddo: la QUALITÀ' del calore degli alimenti, dei rimedi erballi, degli aromi influenzerà il processo. La chiave: Vivificare il Cuore

Cereali:

Monococco: la più antica varietà di frumento coltivata. Collegato al Sole, nutre tutti gli organi, do-

nando forza ed equilibrio. Ha le qualità nutritive del grano (19% di proteine, ferro, manganese, fosforo, magnesio), è ricchissimo di antiossidanti neuroprotettivi (luteina, vitamina E) e altamente digeribile. E' adatto a chi soffre di gluten sensitivity per il basso contenuto in amidi e glutine, particolarmente degradabile dalla flora batterica intestinale (omega gliadine). Regola il tono dell'umore grazie al triptofano.

Orzo: cereale associato a Marte, stimola la forza di mente e corpo. È utilizzato nelle patologie dell'apparato cardiovascolare (contiene tocotrienolo, ipocolesterolizzanti). Altamente digeribile, è antinfiammatorio, lassativo, bronchiolitico e stimolante della circolazione periferica grazie alle mucillagini, al maltosio e all'ordeina. E' remineralizzante di ossa, capelli e pelle (contiene calcio, fosforo, magnesio, potassio, selenio, silicio, zinco).

Piante:

Olivo: E' la pianta sacra della Luce nel buio invernale e della Guarigione. In fitoterapia è la pianta della Forza e della Pace profonda, sostegno di cuore e circolazione sanguigna. Il suo potere vivificante si esprime al massimo nell'olio del frutto, che matura lentamente nel calore estivo: regola l'infiammazione di basso grado, protegge apparato cardiovascolare e sistema nervoso grazie agli acidi grassi polinsaturi e agli antiossidanti (oleuropeina). In cucina si sposa bene



con le labiate come nel pesto alla genovese.

Vite rossa: ci dona l'uva detossificante, ad azione antitumorale, protettiva della circolazione venosa (proantocianidine). Dai semi si ricava l'olio, antinfiammatorio e antiossidante, per il trattamento di vene varicose e ritenzione idrica.

Oli essenziali:

Cannella corteccia:

riscalda il Cuore, dona creatività Seda la fame nervosa, tonico, digestivo, antidepressivo.

Carota: lenitivo ed antiossidante. Cura gli eczemi, favorisce la detossificazione epatica e renale. E' la "donna seme" perché ci porta nelle profondità della terra, nella coscienza del corpo fisico-psichico-energetico.

Mirto: dalle note fresche, boschive, dolci ha proprietà balsamiche, antisettiche e dermopurificanti, per la couperose e i rossori invernali.

Fiore di Bach Holly: il Balsamo del Cuore. Per risanare il senso di separazione dalla propria parte spirituale. Risveglia il senso dell'Unione in Nuova Luce, permette di recuperare le energie proiettate all'esterno e "impegnate" in odio, e gelosia, riportandole dentro di noi.

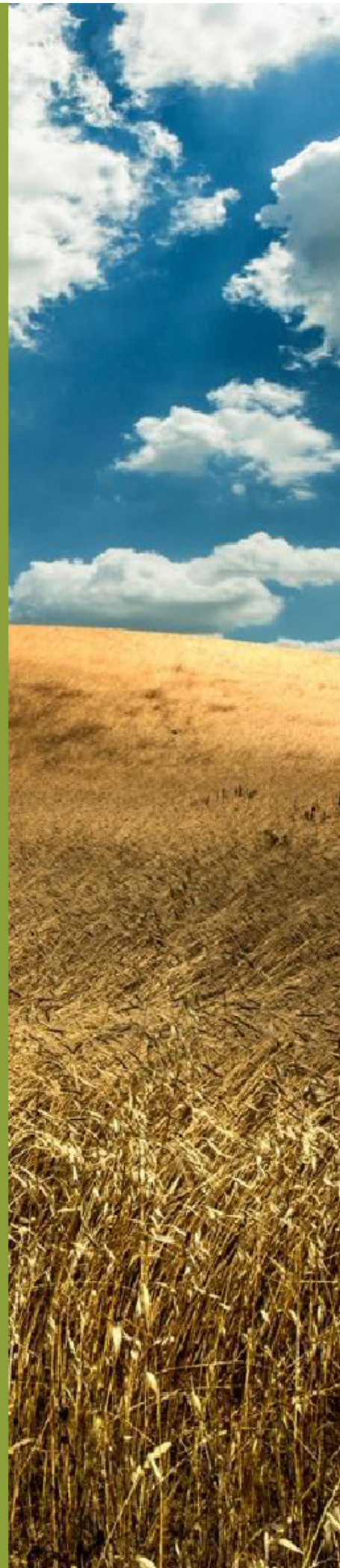
TRATTAMENTI SULLA PELLE E PER LA PELLE:

Maschera viso purificante e nutriente: orzo farina, olio d'oliva extravergine, olio di vite rossa, carota o. e., mirto o.e. Preparare 50 ml di metà olio d'oliva e metà olio di vite rossa, aggiungere 20 gocce di olio essenziale di carota e 20 gocce di o.e. mirto. Aggiungerla a filo alla farina d'orzo, quanto basta ad ottenere una pastella morbida (ne avanzerà un quantitativo da riutilizzare nei giorni seguenti): la consistenza deve consentirne la stesura sul viso (evitare la zona perioculare). Lasciare in posa 20 minuti. Sciacquare con acqua con leggeri movimenti circolari per favorire l'effetto scrub.

Trattamento corpo per stati di esaurimento:

in 100 ml di olio d'oliva diluire cannella corteccia o.e. 25 gtt., geranio bourbon o.e. 25 gtt., rosmarino o.e. 25 gtt., timo linalolo o.e. 25 gtt. Frizionare la pelle con il quantitativo idoneo alla parte (zona lombare, gambe, braccia) fino ad assorbimento. Il preparato va conservato in luogo fresco e lontano dalla luce in vetro scuro.

la Natura volge al sonno, l'Uomo esprime se stesso con volontà



I FUNGHI DEL FUTURO

Annalisa Jannone

Attività adattogena dei funghi medicinali - prima parte

Una delle caratteristiche che rendono speciali i funghi medicinali è la loro attività adattogena. Per capire il significato profondo di questa caratteristica è utile acquisire la visione sistemica dell'organismo. I sistemi biologici sono sistemi complessi in cui la moltitudine di elementi di cui sono composti sono in continua relazione tra loro. Si creano delle "relazioni organizzanti" per mantenere stabile il sistema nonostante il continuo mutare delle condizioni esterne. Avengono meccanismi di compensazione, trasformazione, feedback, autocontrollo, segnalazione, bilanciamento attraverso il continuo comunicare tra gli elementi. In termini ecologici è la biodiversità che crea la resilienza poiché permette diverse modalità di autoregolazione e rigenerazione avendo più vie possibili di trasformazione e compensazione. Le capacità adattative in natura sono i meccanismi di sopravvivenza evolutivi più importanti. I sistemi complessi biologici sono

sistemi aperti poiché scambiano continuamente con "l'esterno" materia, informazione ed energia. Ma sono anche sistemi chiusi poiché l'organizzazione invece deve rimanere integra, con tutti i sistemi di autoregolazione intatti. Per preservare l'interezza delle funzioni vitali e la pienezza del fluire della vita avvengono continui adattamenti fisiologici. Vi partecipa tutto il corpo che diventa la cartina di tornasole dello stato di salute. Ci si adatta ai cambiamenti senza perdere funzioni, struttura, organizzazione e capacità rigenerativa. Questa stabilità organizzativa capace di rispondere alle continue sollecitazioni ha un costo energetico che è diverso per ognuno di noi. È questa la nostra salute, la nostra personale resilienza.

L'adattamento allo stress

Il meccanismo dello stress è un meccanismo adattivo uguale per tutti; è indipendente dal tipo di agente stressante. È un automatismo biologico interno essenziale in un ambiente mutevole. Questa pressione sull'organismo richiede energia



Lentinula edodes
Shiitake

adattativa: spesa energetica per sostenere la resilienza del sistema. L'organismo, sotto stress, direziona l'energia dove più serve alla sopravvivenza a scapito di altre funzioni "meno vitali". Questo assetto salvavita, che ci permette di avere comunque una buona qualità di vita in presenza di situazioni stressanti prolungate, nel tempo logora le riserve energetiche. Il cortisolo iper-espresso erode energia dai comparti non utili alla lotta o alla

fuga, per distribuirli in modo strategico a favore della sopravvivenza. Si instaura così nel tempo un circuito di stress cronico, pro-infiammatorio, un assetto adattativo degenerativo: il sistema si setta dove riesce a mantenere le funzioni vitali costanti ma aumentando l'ossidazione, l'infiammazione, la glicemia e vengono inibite funzioni come la nascita di nuovi neuroni, la memoria, la rigenerazione di cellule e tessuti, la sensazione di sicurezza

e calma, la qualità del sonno, la funzione riproduttiva, il sistema immunitario e altre ritenute dal sistema non necessarie nel momento del pericolo. In seguito allo stress cronico, allo stress ossidativo cellulare, all'infiammazione cronica si manifestano ansia, obesità, diabete, depressione, perdita di memoria e della capacità di concentrazione che possono essere accompagnati da scompensi endocrini, immunitari e quindi ad una maggior suscettibilità alle infezioni. In generale si è più vulnerabili, stanchi, demotivati, impulsivi e propensi agli automatismi.

Funghi medicinali anti-stress, per le performance e la longevità

I funghi medicinali sono rimedi selezionati nei millenni dalle medicine tradizionali e popolari per la caratteristica attività adattogena. Sono utilizzati per supportare l'organismo durante gli stress, gli stress prolungati, gli assetti infiammatori, l'esaurimento di risorse adattative e per la longevità. A livello fisiologico proteggono i tessuti e le cellule, stabilizzano i meccanismi regolatori e di

autocontrollo, migliorano la funzionalità degli organi durante i periodi di sovraccarico emotivo, fisico, mentale ed energetico. In ogni condizione migliorano l'efficienza del sistema perché regolano la rete influenzando contemporaneamente più nodi della rete essendo costituiti da moltissime molecole bioattive. Sono dei tonici quindi utili anche per chi cerca la performance migliore come sportivi, artisti, concertisti, professionisti, studenti.

Il mantenimento del Ritmo

La base fisiologica per la salute e la resistenza agli stress dipende molto dalla possibilità di coltivare i propri ritmi, quello circadiano sonno-veglia, quello riposo-lavoro, quiete-movimento. I funghi medicinali possono modulare e normalizzare le curve di secrezione giornaliera degli ormoni in coerenza con il bioritmo fisiologico. Così l'organismo può ripristinare ad esempio l'alternanza cortisolo-melatonina e da questa, per trascinamento, favorire le corrette curve di secrezione di altri ormoni e delle molecole segnale. Inoltre migliorano la sensibili-

Cordyceps





Ophiocordyceps sinensis, noto in Italia come *Cordyceps sinensis* e in Cina come *yartsa ganbuo*. Da NATIONAL GEOGRAPHIC ITALIA

tà recettoriale intracellulare del cortisolo ripristinando i meccanismi di controllo dei feedback e la normalizzazione degli ormoni. La micoterapia sostiene anche il ritmo circadiano simpatico-parasimpatico con un netto miglioramento della vitalità giornaliera e della qualità del riposo notturno. A questo sono collegate funzioni fondamentali come l'alternanza della fase catabolica e detossificante giornaliera che si alterna a quella riparativa notturna tipica

del rimaneggiamento dei tessuti. I funghi medicinali migliorano questo ritmo con benefici per tutto l'organismo. E lo fanno agendo contemporaneamente sull'aspetto regolatorio, metabolico, energetico, epigenetico, nutrizionale. Nella seconda parte dell'articolo, nel numero di gennaio 2027, parleremo dell'attività adattogena della micoterapia dal punto di vista biochimico, neurologico, comportamentale ed evolutivo.

La base fisiologica per la salute e la resistenza agli stress dipende molto dalla possibilità di coltivare i propri ritmi

MICRODOSI

Marcella Saponaro

*"Ciò che dà carattere di
medicina o di veleno è la
dose..."*

Paracelso

Si può utilizzare un farmaco in dosi minime ottenendo lo stesso effetto terapeutico voluto?

La ricerca del medico messicano dott. Eugenio Martinez dimostra che questo è possibile, confortato anche dall'esperienza clinica, oramai ventennale, di migliaia di medici in America Latina. Nel mio libro "Microdosi" edito da Mooxi Gruppo editoriale, espongo da vicino gli aspetti tecnici e clinici di questa ricerca, che apre uno scenario interessante nel campo medico e nel concetto stesso di dosaggio farmacologico. Le Microdosi sono diluizioni ponderali di rimedi terapeutici (farmaci, tinture madri di pianta fresca, oli essenziali), che riducono anche di 1000 volte le dosi abituali utilizzate. Essi ottengono i medesimi risultati terapeutici ma sono privi degli effetti secondari abituali; inoltre non producono alcuna dipendenza.

La preparazione è molto semplice, di basso costo e non richiede strumenti particolari. Si tratta, a tutti gli effetti, di una preparazione galenica, che i farmacisti possono preparare su ricetta medica.

Non sono omeopatici (siamo al di sopra dello 0 di Avogadro), sia per la presenza del principio attivo, sia per la mancanza del criterio diagnostico del simile, sia per la mancanza di succussioni. Se il paziente è allergico al farmaco, lo sarà anche alla sua Microdose. La tecnica di Martinez, con i suoi ottimi risultati a livello clinico, mostra che esiste una dose minima efficace, capace di ottenere la stimolazione dei recettori specifici, oltre alla quale è inutile, se non addirittura dannosa.

MECCANISMO D'AZIONE

Per questi rimedi si suppone valido il meccanismo d'azione della Via Breve, che utilizza il

sistema neuroendocrino (costituito dall'asse ipotalamo-pituitaria-surrene o IPS e dall'asse ipotalamo-pituitaria-gonadi o IPG). L'ipotalamo è una componente fondamentale dell'asse e un importante centro di smistamento: integra informazioni sullo stato interno del corpo, emozioni, stimoli ambientali, convertendoli poi in segnali ormonali, che hanno la funzione di mantenere uno stato di omeostasi degli organi. Il principale nucleo del SNC coinvolto nella regolamentazione dell'asse neuroendocrino è quello paraventricolare dell'ipotalamo (NPV). I neuroni dell'NPV rappresentano la componente finale di una rete neuronale specifica di collegamento. Molti risultati di laboratorio suggeriscono che stimoli chimici applicati alla cavità orale possono modulare la funzione dell'ipotalamo e del sistema nervoso autonomo. Questo è importante se si vuole comprendere il probabile meccanismo d'azione delle Microdosi, dal momento che la loro via di somministrazione preferenziale è quella sopralinguale.

La base anatomica è data dalle connettività neurali esistenti tra orofaringe e sistema nervoso autonomo. L'innervazione della lingua e dell'orofaringe proviene da tre nervi cranici: il nervo facciale (VII), il nervo glossofaringeo (IX) e il nervo vago (X). Le fibre afferenti arrivano fino al midollo e terminano nel nucleo solitario omolaterale.

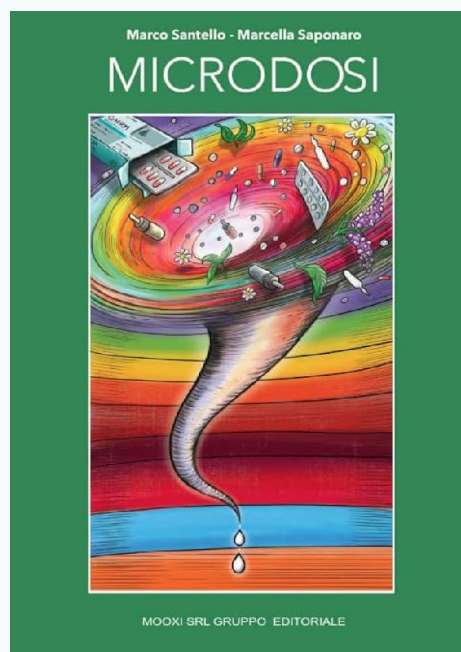
Tutto ciò avvalorava la possibilità che piccole quantità di microdosi applicate per via sopralinguale possano attivare il sistema neuroendocrino e arrivare, attraverso l'NPV ipotalamico, agli organi bersaglio.

MICRODOSAGGI:

futuro della farmacopea?

Cercando nelle pubblicazioni delle diverse riviste scientifiche accreditate, possiamo riscontrare già vari esperimenti ed esperienze cliniche effettuate con Microdosaggi farmaceutici, quasi a dimostrare una tendenza o comunque una intuizione crescente verso questa direzione. Basti pensare alla riduzione graduale della quota estrogenica nella pillola contraccettiva o all'utilizzo di piccole dosi di estrogeni in menopausa (vedi Prestwood KM e coll., JAMA Agosto 2003).

Nelle pubblicazioni riscontrate non ci si riferisce propriamente alle diluizioni del dott. Martinez, (anche se le dosi sono di gran lunga inferiori a quelle ordinaria-



mente usate, da 10 a 100 volte in meno). Ma questo è, in ogni caso, un segnale importante per la ricerca sulle Microdosi.

Interessante per esempio il trattamento della chetoacidosi diabetica con bassissime dosi di insulina (Vanelli e Chiarelli, 2003) o la iperstimolazione ovarica con bassissime dosi di GnRH (Navot e colleghi, 1991 e Scott e colleghi, 1993).

VANTAGGI

L'applicazione delle Microdosi potrebbe portare un contributo notevole alla riduzione delle numerose malattie iatrogene, ad una migliore gestione delle cure a lunga durata o nelle situazioni socialmente difficili (pensiamo all'impegno sanitario nei Paesi del Terzo Mondo). Oltre a una riduzione delle spese sanitarie, si può avere anche una migliore gestione degli effetti di dipendenza farmacologica. In America Latina i risultati clinici sono così rilevanti che oramai migliaia di medici le utilizzano nelle varie strutture pubbliche, con diverse applicazioni (antidolorifici, antibiotici, psicofarmaci, antinfiammatori, ecc.).

Nel campo fitoterapico si può prevenire l'esaurimento e l'uso massivo di varie specie ma soprattutto si apre lo scenario di un

uso orale sempre più allargato degli oli essenziali (finora visto con molta prudenza).

In microdose gli oli essenziali utilizzati non hanno mai presentato effetti collaterali. Interessanti i risultati clinici che ho osservato con alcuni oli antibiotici (ad es. Origano Hirtum e Timo Timolo, che possiedono un ampio spettro d'azione su candidosi, problemi respiratorie, malattie virali, infezioni batteriche) o antinfiammatori (ad es. Achillea, ottima in campo ginecologico per cisti ovariche, leucorrea, dismenorrea). Davvero buono l'uso della Camomilla Blu nelle dermatiti allergiche o del Basilico negli stati depressivi lievi o della Melissa 100% per stati ansiosi e somatizzazioni o della Verbena odorosa 100% per dare buon umore e lucidità mentale.

PROSPETTIVE DI RICERCA

Sulla base di quanto detto, sarebbe auspicabile una ricerca approfondita sul tema delle Microdosi, con gli organi e gli strumenti preposti.

È un impegno che ci avvicinerebbe sempre più ad una maggiore qualità di cura, oltre che a quel giuramento che ci è ancora caro: *"Primum non nocere"*



THE VEGETABLE ORCHESTRA

Alida Mazzaro

Le piante curano, nutrono, infondono armonia e bellezza, diffondono profumi che accompagnano il ritmo delle stagioni e sono anche musica.

The Vegetable Orchestra, nota anche con il nome tedesco Das Erste Wiener Gemüseorchester, è un collettivo musicale nato a Vienna qualche anno fa, conosciuto per aver dato vita a un linguaggio artistico del tutto originale. La sua singolarità risiede nell'impiego di strumenti musicali realizzati esclusivamente con ortaggi freschi trasformati in autentici mezzi espressivi.

Prima di ogni esibizione, i musicisti si riforniscono presso i mercati della città che ospita il loro concerto, selezionando con cura ortaggi freschi e di qualità. Ogni verdura viene intagliata, modellata e assemblata per dar vita agli strumenti, così da preservarne le caratteristiche acustiche e garantire la migliore resa sonora. Tra le creazioni più originali figurano i cucumberphones, strumenti a fiato ricavati da cetrioli, zucchine,

carote e peperoni, affiancati da flauti di carota, nacchere di melanzana e zucche trasformate in strumenti a percussione. Ogni elemento vegetale possiede una propria voce, irripetibile e destinata a mutare con il trascorrere delle ore.

L'intero progetto si fonda inoltre sul principio del "rifiuto zero". Al termine del concerto, gli ortaggi non più utilizzabili come strumenti vengono recuperati per preparare un grande minestrone condiviso con il pubblico oppure destinati al compostaggio, in un gesto che coniuga arte, condivisione e rispetto per l'ambiente. L'orchestra cattura le più impercettibili sonorità della materia vegetale: il fruscio delle foglie di porro, il lieve crepitio delle fibre, il picchietto sulle scorze delle zucche o il soffio che attraversa una carota scavata. Il repertorio abbraccia il free jazz, la musica elettronica sperimentale, la techno e la musica contemporanea d'avanguardia, dando vita a composizioni ricche di ricerca timbrica e innovazione.

LA FITOTERAPIA CUSTODE DELLA SALUTE (o del patrimonio botanico?)

Marco Sarandrea intervistato da Annalisa Jannone

Abbiamo intervistato Marco Sarandrea, importante fitopreparatore del centro Italia, che da decenni diffonde e arricchisce il valore del nostro patrimonio botanico.

«Quali concetti di fitoterapia secondo lei è importante trasmettere in questa fase di grande semplificazione del sapere, omologazione dei comportamenti e globalizzazione del mercato?»

Sarandrea: «La fitoterapia è una occasione di ritorno alle origini, alla tradizione dei saperi che, utilizzando le parole di Jean Valnet "... ha un utilizzo così remoto da non trovare l'inizio e, di cui, per ora, non si sa immaginare la fine.»

Dal dopoguerra grandi fitoterapeuti, proprio come Valnet, hanno fissato i nuovi canoni della fitoterapia arricchendola di nuove conoscenze, grazie anche allo studio dell'etnobotanica.

La pianta è vista come un sistema intelligente che produce effetti differenti. Tutta la variabilità dei passaggi nella produzione dei rimedi fitoterapici, il tipo di terreno in cui cresce la pianta, il clima, l'uso tradizionale locale, i metodi di trasformazione, la capacità di osservarne gli effetti, concorrono a farne esperienze personalizzate di cura di sé e della propria comunità.»

«Che influenza ha la globalizzazione nella cultura della fitoterapia?»

Sarandrea: «La moderna fitoterapia, commerciale, legata alla grande distribuzione, mira a un intervento terapeutico con schemi definiti: estratti secchi ad alto titolo del principio attivo, massima standardizzazione. Una imitazione della farmaceutica convenzionale, allopatica, ponderale. I principi attivi sono per lo più aggiunti in un secondo momen-

to, spesso sono di origine sintetica, ad altissimo titolo. Questo impiego espone ad una più ampia gamma di tossicità, effetti secondari ed interferenze con farmaci. Più di tutto concorre a farci dimenticare l'esperienza di cura che l'essere umano, attraverso la fitoterapia tradizionale, ha espresso come sapienza superiore dall'esercizio empirico. La fitoterapia tradizionale si avvale di tutta la potenzialità curativa dell'intero fitocomplesso. La pianta tota sviluppa sinergie naturali. L'azione risultante è meno violenta, più prolungata, più completa, meglio tollerata rispetto al singolo principio attivo ad alto titolo.»

Marco Sarandrea ha innumerevoli esempi di come la pianta intera renda più completa l'azione del fitoterapico rispetto alla singola molecola: «... ad esempio l'azione del cardo mariano rispetto alle capsule titolate in silimarina non è sovrapponibile. Non è solo una questione di completezza ma an-

che di sicurezza, ad esempio per attutire la tossicità del principio attivo concentrato meglio usare l'Ippocastano rispetto all'escina. O ancora le sostanze alcaloidee, come caffeina e teina, sarebbero tossiche se prese isolate invece il caffè e il tè riducono di molto la veemenza tossicologica, a volte anche mortale, degli alcaloidi. Oggi c'è una corsa smodata alla nuova fitoterapia standardizzata e ad alta concentrazione di sostanze singole. Queste formulazioni vengono commercializzate per lo più in capsule dopo le "pesanti" sofisticazioni. La voglia di semplificare, rendere più potente il rimedio per assomigliare al farmaco è un'atto di delega all'industria, un impoverimento del percorso di cura, una perdita di quel "sapere" che ha accompagnato l'umanità fino ad oggi.»

«Quanto conta la possibilità di personalizzare l'assunzione dei rimedi?»

Sarandrea: «L'erboristeria

Marco Sarandrea



tradizionale si avvale di diverse forme di assunzione dei prodotti fitoterapici che permette effetti diversificati. Le miscele sono personalizzate sull'individuo in quel preciso momento e adattate man mano a seconda delle necessità che emergono lungo il percorso. Voglio sottolineare l'importanza dell'atto di prepararsi il medicamento. Intraprendere quel rito, è l'inizio della cura stessa, tempo ricavato per l'ascolto di sé: ti stai preparando il tuo rimedio, l'attesa del trasferimento delle sostanze verso l'acqua, la temperatura, il colore, la fragranza, l'aroma nei vari passaggi di preparazione è già un predisporre all'assunzione della tua medicina, un'apertura ad integrare sostanze ed energie dalla natura. Tisane, infusi, decotti appartengono alla classe degli idroliti, i più conosciuti, ma anche tinture madri, gemmoderivati, sciroppi, polveri, unguenti, impacchi e tanti altri metodi antichi, e attuali, costituiscono la ricca varietà di modi di assorbire la potenza delle piante.»

«Quale può essere il punto di forza della fitoterapia tradizionale?»

Sarandrea: «Può essere suggestiva l'idea di un ritorno alle origini, ai saperi tramandati, vediamo attualmente sempre più persone che portano con sé il loro termos e sorseggiano lungo la giornata tisane e decotti preparati magari la sera prima, senza particolari sacrifici. Una gestualità che ci accompagna durante la giornata e ci ricorda di fare attenzione a noi stessi mantenendoci idratati, con il reintegro di sali minerali e contemporaneamente supportati dalle sostanze specifiche per le funzioni fisiologiche desiderate. Tutto sta nella qualità delle piante a disposizione. Piante vecchie, spesso scarti di lavorazione, parti di piante senza principi attivi affollano il mercato e minano la reputazione di efficacia della fitoterapia. Invece piante coltivate o raccolte, essiccate con cura o comunque preparate con standard di qualità elevati sono veloci nel dare effetti benefici e sollevare dai disturbi.»

«In che modo la fitoterapia supporta la salute rispetto ad altri percorsi?»

Sarandrea: «La fitoterapia è una medicina, cosiddetta, di "terreno" come l'omeopatia e per essere produttiva, bisogna seguire pro-

*Matricaria
chamomilla L.*



"L'autunno è una seconda primavera, dove ogni foglia è un fiore"

Albert Camus

cedure e criteri confermati. Ad esempio bisogna prima di tutto preparare l'organismo, depurarlo, per renderlo più ricettivo. Molte piante si prestano all'azione di drenaggio degli organi emuntori affinché l'organismo possa poi assorbire il massimo della sinergia delle molecole attive. Dall'osservazione dei segnali e dei sintomi l'erborista esperto compone le miscele, consiglia il rimedio. Egli sa distinguere un preparato di qualità e garantire una filiera di qualità superiore. Avete mai odorato una buona camomilla? Ci si rende subito conto che forse non ci è mai capitato di avere tra le mani un profumo così intenso, ricco di sfumature, già di per sé curativo. Ciò che normalmente troviamo nelle bustine probabilmente non è neanche la parte attiva della pianta.»

«Cosa le preme più comunicare per diffondere e proteggere questo antico patrimonio culturale?»

Sarandrea: «Man mano che si frequentano le piante si iniziano a riconoscere quelle maggiormente benefiche per se stessi

e le si inizia a piantare nei vasi, sui balconi o in giardino, per averne sempre un po' a disposizione. Nascono le curiosità e la voglia di approfondire. La storia, le caratteristiche antropologiche, botaniche, energetiche. Stiamo assistendo al moltiplicarsi di corsi di formazione sulle piante, giornate di riconoscimento, esperienze di preparazione, cucina e trasformazione per renderle sempre più vicine a noi, nella nostra pratica quotidiana. Cresce la curiosità e la voglia di frequentarle, rinasce l'esigenza di farsi acque medicate, oleoliti, dentifrici, deodoranti. Spinti dall'esigenza di difendersi dal mercato e dalla soddisfazione del far da sé artigianale.»

Marco Sarandrea è uno di quei professionisti che promuovono e arricchiscono la cultura dell'erborizzazione, cioè del narrare sul campo vita e miracoli delle piante per parlare di mille cose, infiniti spunti diversi che raccontano del rapporto tra noi e le piante. In conclusione dell'intervista ci consiglia il libro di Alfredo Cattabiani, *Floralio*, pietra miliare della botanica, per meravigliarsi ancora di ciò che ci circonda...

LA START-UP DEL GIACINTO D'ACQUA

Natalina Nannarone

Nessuna pianta è da disprezzare, nemmeno la più problematica: Il giacinto d'acqua.

Pontederia crassipes Mart., potrebbe ben figurare nell'elenco delle piante che hanno addomesticato l'uomo. Il giornalista e divulgatore Michael Pollan, nel suo libro *La botanica del desiderio*, sceglie quattro specie vegetali molto note per raccontarci come siano state capaci di usare l'intervento umano per riprodursi e diffondersi, invitandoci ad osservare il comportamento evolutivo delle piante da un punto di vista straordinario. Il giacinto d'acqua è originario del bacino dell'Amazzonia, dove costituisce la principale fonte di cibo per il Lamantino amazzonico, della famiglia dei trichechi, e dove trova il suo habitat naturale galleggiando sui corsi d'acqua in cespi di foglie lucide e tondeggianti, che esibiscono in primavera una spiga di fiori appariscenti blu viola, macchiati di giallo. Si riproduce velocemente, può raddoppiare la sua massa ogni dieci giorni e le sue radici depurano le acque estraendo materia organica. Bella, utile, facile. Come poteva non essere esportata in tutto il mondo per decorare stagni, laghetti e fiumi? Ma non trovando, dove è stata immessa, erbivori che la mangino o parassiti, ha finito per diventare una delle specie aliene più invasive e pericolose al mondo. In molte aree ricopre completamente la superficie dei corsi d'acqua, impedendo la navigazione e soffocando letteralmente i pesci, danneggiando così le relative attività economiche. Negli USA si è meritata l'appellativo di erbaccia da un milione

di dollari, per l'impegno economico richiesto da lotta chimica e biologica nel tentativo, mai riuscito, di estirparla. Anche in Italia è diffusa in diverse regioni ed è ormai invasiva nel Lazio e in Sicilia e Sardegna. La soluzione? È stata ideata proprio in uno dei territori afflitti da degrado ambientale e problemi economici delle comunità locali, acuiti dalla presenza del giacinto d'acqua, ed ha già ricevuto un numero considerevole di premi e riconoscimenti. Qualche anno fa un gruppo di studenti di Ingegneria civile, durante una gita in barca sulle acque del lago Naivasha in Kenia, è rimasto incagliato per oltre cinque ore a causa della pianta invasiva più bella del mondo. Tra loro l'unico a non innervosirsi è stato Joseph Nguthiru che, incuriosito invece dal fenomeno, ha iniziato a ripensare il problema in termini di soluzione, puntando ai suoi aspetti positivi. Il giacinto cresce facilmente e velocemente, senza richiedere terreno agricolo che lo metterebbe in competizione con le produzioni alimentari, non potrebbe fornire una risorsa? Così Joseph raccoglie la pianta, la fa seccare, la analizza, ne estrae la cellulosa e trova la formula per trasformarla in un materiale simile alla plastica: una bioplastica con cui realizzare imballaggi biodegradabili e compostabili. Nel 2022, insieme ad altri ingegneri, designer e ricercatori, fonda la start up HyaPak, che oggi tratta una tonnellata di giacinto d'acqua al mese e produce quattromila pezzi di packaging tra sacchetti per piantine, buste per corrieri e rivestimenti per imballi alimentari. Sono stati bonificati otto ettari della superficie del lago Naivasha e creati decine di posti di lavoro per giovani e donne, che si occupano della raccolta ed essiccazione del giacinto. Un esempio di economia circolare, che risolve un problema ambientale e limita il consumo della plastica tradizionale, di cui stiamo disperatamente tentando di liberarci.

LA FABBRICA DELL'ARIA

Il laboratorio alchemico del terzo millennio

Natalina Nannarone

L'intelligenza vegetale è il paradigma a cui si ispira la Fabbrica dell'aria e a concepire l'idea non poteva che essere lui, Stefano Mancuso, il neurobiologo pioniere delle scoperte fatte negli ultimi venti anni sul comportamento delle piante. Mancuso fonda nel 2005 il laboratorio internazionale della neurobiologia vegetale LINV, lanciando alla comunità scientifica internazionale una sfida che ha aperto la via ad una nuova interpretazione delle manifestazioni del mondo vegetale. Dal 2022 è cofondatore di PNAT, Project Nature, spin-off dell'Università di Firenze, costituita da una squadra di scienziati e designer che utilizzano le piante per creare innovazioni per il mondo reale. Sul loro sito pnat.net affermano: Promuoviamo la riconnessione con la natura, mettendo al centro l'individuo. I nostri progetti trasformano le idee in prodotti, sistemi o spazi che sfruttano i benefici che le piante apportano alla nostra salute e al nostro stile di vita.

La Fabbrica dell'aria realizza questi propositi: si tratta di un sistema botanico ideato per purificare l'aria in ambienti chiusi e promuovere il benessere umano. Utilizza tecnologie avanzate e design per potenziare la naturale capacità delle piante di filtrare le

impurità dell'aria, applicandola agli spazi interni in cui trascorriamo gran parte della nostra vita, spesso inquinati da composti organici volatili dannosi rilasciati da dispositivi elettronici, materiali da costruzione, mobili, prodotti per la pulizia. Il sistema combina irrigazione automatizzata, ventilatori, illuminazione specializzata e sensori di monitoraggio ambientale per distribuire l'aria prelevata dall'ambiente all'interno del substrato di crescita delle piante, dove gli inquinanti vengono intrappolati dalle particelle di terreno per permettere alla flora microbica, in sinergia con le radici delle piante, di avviare la degradazione delle molecole dannose. L'aria viene restituita all'ambiente purificata e filtrata, alla temperatura di comfort. Nello speciale box modulare, che costituisce l'alloggio del sistema, vengono inserite piante a superficie fogliare ampia, come Ficus, Kentia, Strelitzia o Filodendrum, e rampicanti come Cissus e Tetrastigma.

Il risultato è una biomacchina che respira, autosufficiente e bella da vedere, un modello nuovo di collaborazione con le piante che lascia intravedere un futuro, sempre più vicino, di soluzioni alle sfide umane basate sulla natura.



Verde PostAmica

Oggi non risponderò a nessuna lettera.
Oggi sarò io a fare una domanda.

Il mio nome è Oli, diminutivo di Olivo. Mi conoscete tutti.

Sono il saggio, il paciere, colui che ascolta senza giudicare e si dona con tutto se stesso. L'ho sempre fatto. E continuo a farlo. Ma oggi mi trovo in difficoltà. Non sono il solo. La stessa fatica la stanno vivendo tutti i miei amici alberi, le mie amiche erbe, i boschi, i prati, le montagne.

Ci manca l'acqua.

Ci manca l'aria.

C'è troppo fuoco.

Ci sono nidi crollati, scoiattoli impauriti, animali in fuga.

C'è angoscia. Angoscia. Angoscia.

Per questo oggi, a nome di tutti gli abitanti verdi, di quelli con le ali, di quelli con quattro zampe, con le branchie, con gli artigli, di tutti gli esseri viventi, vi rivolgiamo una domanda: umani, quale è il vostro obiettivo nella vita?

Mentre pensate, ve la suggerirò io, la risposta: "Fate della vita il vostro unico obiettivo" Amatela. Custoditela. Perché ogni vita è parte della vostra. Perché è la mancanza di cura, di amore e di rispetto che fa ammalare il corpo,



che oscura i pensieri, che spegne la speranza, che nutre il dolore.

Ricordate: la responsabilità appartiene a ciascuno di voi.

Quando ferite un albero, una foresta, un animale, un fiume, state ferendo anche voi stessi. Perché siamo un unico respiro. Siamo vita che sostiene altra vita. Non dimentichiamolo mai.

EVENTI, CORSI, LIBRI CONSIGLIATI

COSÌ PARLÒ LA PIANTA

Autore Monica Gagliano

Ed. Nottetempo



Monica Gagliano è una scienziata, biologa ed ecologa, conosciuta a livello internazionale per le sue ricerche sulla comunicazione e sul comportamento delle piante. In questo libro – edito nel 2022 e sempre di grande attualità – l'autrice racconta come, nel corso della sua carriera, abbia iniziato a mettere in discussione alcuni dei confini che tradizionalmente separano la scienza da altre forme di conoscenza. Accanto alle narrazioni degli esperimenti di laboratorio trovano spazio i suoi incontri con popoli indigeni, con persone che vivono un rapporto profondo con la natura e che considerano le piante non come oggetti, ma come esseri con cui entrare in relazione. Gagliano non propone di sostituire la scienza con la spiritualità, ma invita a domandarsi se il metodo scientifico, da solo, sia sufficiente per comprendere tutta la complessità del mondo vivente. Nel corso della lettura emergono studi che dimostrano come le piante siano capaci di percepire ciò che accade intorno a loro, di comunicare attraverso segnali chimici, di adat-

tarsi all'ambiente e persino di conservare una forma di memoria delle esperienze vissute. Significa riconoscere che l'intelligenza può assumere forme molto diverse da quelle a cui siamo abituati. Questo libro appassionato non offre verità definitive, ma apre domande perché, leggendo, ci si accorge che il vero protagonista non è soltanto il mondo vegetale, ma il modo in cui lo guardiamo. Quanto siamo davvero capaci di osservare ciò che ci circonda? Quanto la nostra cultura ci ha abituati a considerare le piante come semplici risorse da utilizzare? E cosa cambierebbe se imparassimo a sentirci parte della stessa rete di vita?

Anche quando affronta temi scientifici, Monica Gagliano racconta con un linguaggio accessibile, alternando spiegazioni, episodi autobiografici e riflessioni personali. In conclusione, *Così parlò la pianta* è un libro da leggere e rileggere, perché non solamente parla di botanica, ma soprattutto di relazione: tra esseri umani e natura, tra conoscenza e ascolto, tra ciò che sappiamo e ciò che ancora possiamo imparare. E' uno stimolo a guardare le piante non come uno sfondo silenzioso della nostra esistenza, ma come compagne di viaggio con cui condividiamo il pianeta.

EVENTI, CORSI, LIBRI CONSIGLIATI

PIANETA TERRA FESTIVAL **8-11 OTTOBRE 2026** **-LUCCA-**

E' un evento rivolto a tutti coloro che vogliono esplorare questa nostra straordinaria casa comune e riflettere sui modi per preservarla e abitarla in modo sostenibile. È una manifestazione multidisciplinare: si esploreranno ecosistemi, clima, nuovi modelli economici, agricoltura, alimentazione, sviluppo urbano, e nuove visioni politiche, sociali, filosofiche, antropologiche, artistiche.

L'appuntamento con il festival, diretto da Stefano Mancuso, è da giovedì 8 a domenica 11 ottobre 2026, nei luoghi più suggestivi della città di Lucca: la Chiesa di San Francesco, Palazzo Ducale, Orto Botanico, Auditorium del Suffragio, biblioteca Agorà. Oltre 90 eventi in quattro giorni da trascorrere insieme a scienziati,

filosofi, psicoanalisti, economisti, esperti di geopolitica, scrittori, giornalisti e artisti per indagare le fragilità del nostro tempo.

Sistemi instabili è il tema di questa quarta edizione: il riscaldamento globale, i fenomeni meteorologici estremi, la trasformazione dei paesaggi, la questione energetica, l'instabilità politica, geopolitica, economica e anche esistenziale.

Gli incontri di Pianeta Terra Festival sono a ingresso gratuito fino ad esaurimento posti.

Pianeta Terra Festival

pianetaterrafestival.it

info@pianetaterrafestival.it





L'Orto Botanico di Roma apre le porte all'Accademia delle Arti Erboristiche

Una giornata dedicata alla cultura delle piante, alla tradizione erboristica e alla formazione.

È questo il programma dell'**Open Day dell'Accademia delle Arti Erboristiche**, in calendario domenica 11 ottobre 2026 nella suggestiva cornice dell'**Orto Botanico di Roma**.

L'iniziativa nasce per presentare al pubblico l'Accademia, la sua nuova offerta formativa e le persone che ne animano le attività: docenti, staff e studenti. Saranno inoltre presenti alcune realtà del settore con cui l'Accademia collabora e condivide un percorso di valorizzazione della conoscenza del mondo vegetale.

Nel corso della giornata sarà possibile partecipare a **laboratori, visite guidate, degustazioni e workshop**, oltre a momenti di incontro e confronto con i docenti. Un'occasione per conoscere più da vicino le attività della scuola e approfondire i diversi aspetti della tradizione erboristica.

Al centro dell'incontro ci sarà il rapporto tra **conoscenza delle piante, prevenzione, benessere e consapevolezza degli stili di vita**. Un approccio che parte dalla tradizione erboristica per sviluppare una maggiore attenzione alla relazione tra persona, ambiente e patrimonio vegetale.

L'Accademia delle Arti Erboristiche si propone infatti come **luogo di formazione, divulgazione e trasmissione dei saperi**, con l'obiettivo di favorire una conoscenza più consapevole delle piante e del loro ruolo nella cultura e nella vita quotidiana.

L'Open Day sarà anche un momento di incontro tra persone accomunate dall'interesse per il mondo vegetale e dalla volontà di approfondire il rapporto con l'ambiente che ci circonda.

Open Day dell'Accademia delle Arti Erboristiche
Domenica 11 ottobre 2026 | ore 10.00–18.00
Orto Botanico di Roma
Largo Cristina di Svezia 23/A, Roma





*Tu non sai: ci sono betulle che di notte
levano le loro radici,
e tu non crederesti mai
che di notte gli alberi camminano
o diventano sogni.
Pensa che in un albero c'è un violino d'amore.
Pensa che un albero cade e ride.
Pensa che un albero sta in un crepaccio
e poi diventa vita.*

*Te l'ho già detto: i poeti non si redimono,
vanno
lasciati volare tra gli alberi
come usignoli pronti a morire.*

Alda Merini
"Tu non sai"

Dittrichia viscosa (L.) Greuter

Natalina Nannarone

Le piante che crescono lungo i marciapiedi, ai bordi delle strade o nelle crepe dei muri, a stretto contatto con gli umani ed etichettate come erbacce, sono in realtà le eroiche vagabonde del mondo vegetale. Forti ed indipendenti, con molte storie da raccontare.

In città all'inizio dell'autunno restano in poche ad abitare marciapiedi e muri, il caldo implacabile ha distrutto le malerbe, lasciando solo la paglia delle graminacee e un paio di irriducibili, fiere di essere sopravvissute. La più appariscente si esibisce in imponenti mazzi di foglie appiccicose, di un bel verde tenero, e capolini gialli strappazzati, raccolti in pannocchie, che somigliano a quelli dell'Arnica. La conoscevo come Inula viscosa e sapevo che era imparentata con Inula campana, officinale di chiara fama. Ma ogni volta che decido di fotografare un'erbaccia mi capita di imparare qualcosa di nuovo. In questo caso ho scoperto che sono state rilevate differenze morfologiche degli acheni e dei pappi, che hanno portato a separare la pianta in questione dal genere Inula e portato alla creazione del genere Dittrichia, in onore di Manfred Dittrich, esperto di Asteracee ed ex direttore del Giardino Botanico di Berlino. Non sono in grado di addentrarmi più di tanto in questi



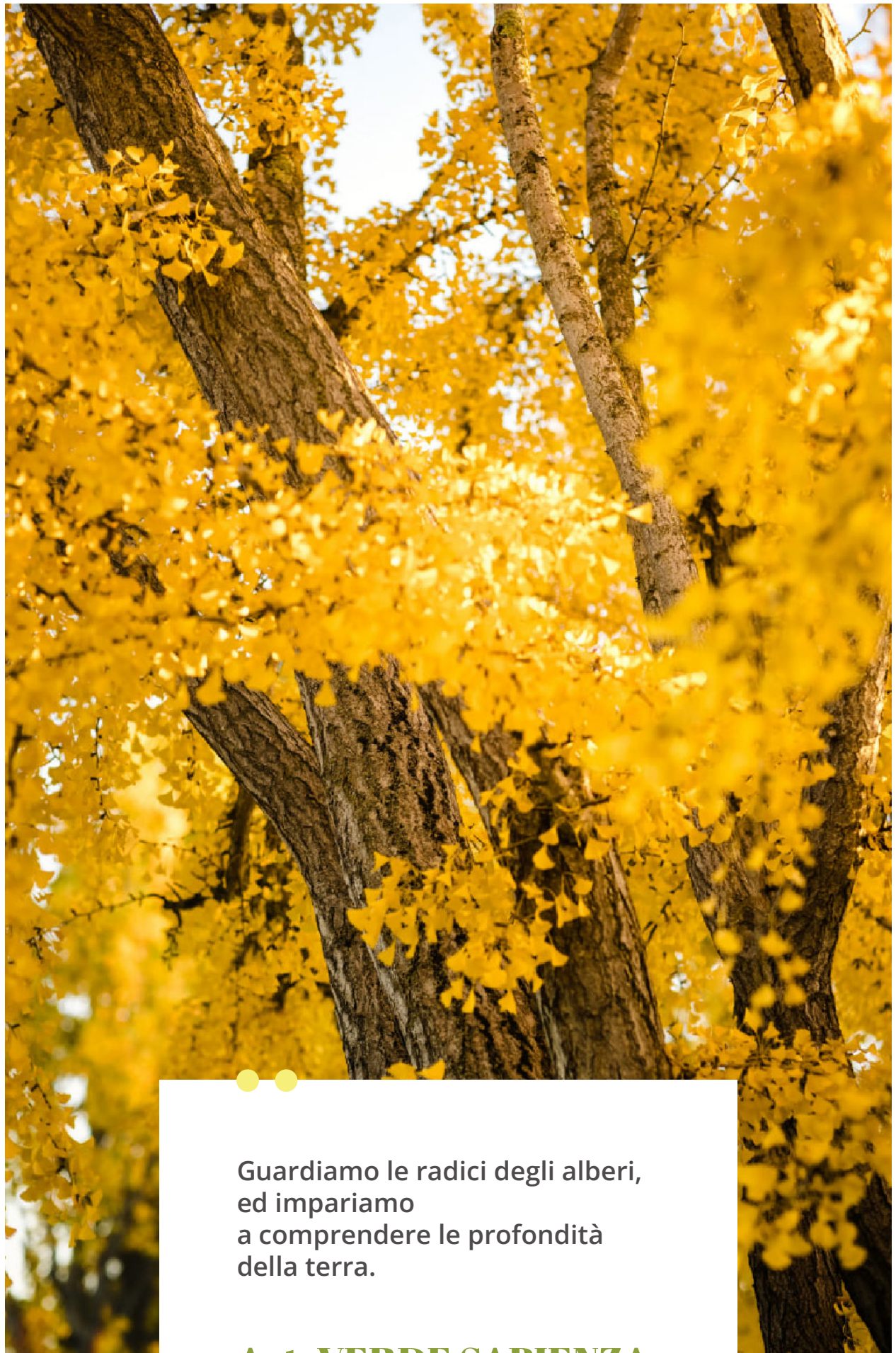
Fiori di *Dittrichia viscosa* L. Greuter

argomenti, di certo queste modifiche poco importano alla *Dittrichia ex Inula*, che vanta origini orientali ed ha avuto nel passato discreta fama nell'utilizzo curativo popolare: un tempo era infatti nota per la sua efficacia nel trattamento di dermatiti, eczemi e punture di insetto. Oggi trova ancora impiego in agricoltura, insieme ad altri sistemi, per il contenimento naturale della mosca dell'olivo. Gli erbivori non gradiscono il suo forte odore aromatico, ma la sua fioritura tardiva fornisce alle api abbondante polline e nettare in un periodo in cui le fioriture scarseggiano, contribuendo così alla produzione autunnale dell'ultimo miele millefiori. Invece, il monoflora di Dittrichia, a causa del suo sapore troppo intenso e della cristallizzazione irregolare, viene lasciato dagli apicoltori alle api, per le loro riserve invernali.

CARTA DEI DIRITTI DELLE PIANTE

*Da "La Nazione delle Piante"
di Stefano Mancuso*

- art.01** La Terra è la casa comune della vita.
La sovranità appartiene ad ogni essere vivente.
- art.02** La Nazione delle Piante riconosce e garantisce i diritti inviolabili delle comunità naturali come società basate sulle relazioni fra gli organismi che le compongono.
- art.03** La Nazione delle Piante non riconosce le gerarchie animali, fondate su centri di comando e funzioni concentrate, e favorisce democrazie vegetali diffuse e decentralizzate.
- art.04** La Nazione delle Piante rispetta universalmente i diritti dei viventi attuali e di quelli delle prossime generazioni.
- art.05** La Nazione delle Piante garantisce il diritto all'acqua, al suolo e all'atmosfera puliti.
- art.06** Il consumo di qualsiasi risorsa non ricostituibile per le generazioni future dei viventi è vietato.
- art.07** La Nazione delle Piante non ha confini.
Ogni essere vivente è libero di transitarvi, trasferirsi, vivervi senza alcuna limitazione.
- art.08** La Nazione delle Piante riconosce e favorisce il mutuo appoggio fra le comunità naturali di esseri viventi come strumento di convivenza e di progresso.



Guardiamo le radici degli alberi,
ed impariamo
a comprendere le profondità
della terra.

Art. VERDE SAPIENZA

Il nostro obiettivo

Promuovere la conoscenza e la condivisione dei saperi legati al mondo vegetale attraverso un approccio che integra tradizione, ricerca contemporanea e prospettive future, per favorire una cultura consapevole e accessibile.

Contribuire alla costruzione di un rapporto equilibrato e rispettoso tra tutti gli esseri come reciproca fonte di benessere, un rapporto che sia riconosciuto come patrimonio di sapere e riferimento per un ecosistema condiviso e partecipato.



Pontederia crassipes Mart.