

Alberto Fostini

Quo vadis homo?

L'avventuroso viaggio della vita

Nel primo libro, *VIVERE SEMPLICE* secondo natura, Alberto Fostini ci ha trasmesso le conoscenze acquisite, quelle avute in eredità dai propri avi. È stata una *scuola della natura* che ci ha indotti a comprendere come, da un giusto *stile di vita*, possiamo ottenere benessere, gioia e piacere. Non si è trattato solamente di un nostalgico viaggio nel passato ma del rimpianto di un modo di vivere semplice, genuino e naturale. Nel primo libro ha dedicato una cospicua parte alla *giusta e sana alimentazione*.

In *QUO VADIS HOMO?* Alberto approfondisce le fonti e le basi della propria filosofia di vita – a volte anche in modo estremamente sentito e sofferto – per esortarci a capire, finalmente, i veri valori della nostra esistenza. Tutto ciò non solamente per un fattore di mera etica ma, specialmente, per il bene del corpo e dell'anima. L'aspetto, a volte filosofico, non deve trarci in inganno: l'Autore ama l'uomo e tutto ciò che gli possa essere utile per affrontare nel modo migliore le difficoltà dell'oggi e del domani. Alcuni capitoli, infatti, sono dedicati al buon senso nell'alimentazione quotidiana, al ruolo fondamentale dei prodotti della natura e ai benefici dalle erbe e dalle piante che ci danno salute e vigore.

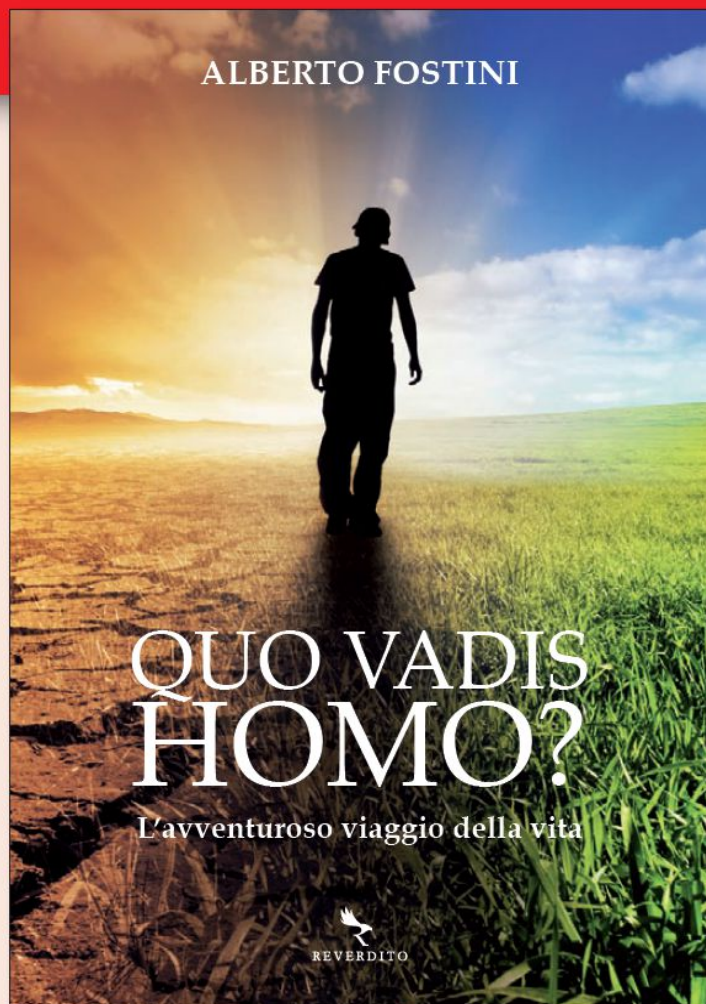
Ci sia consentito chiudere con una osservazione intelligente e acuta che il Prof. Claudio Bonvecchio ci regala in *UN VADEMECUM PER VIVERE*, prefazione/presentazione del libro: "...*Ripropongono una saggezza antica – spirituale e concretamente materiale – che si è forse perduta, ma che è necessario recuperare se ci si vuole aggirare nella giungla del presente per trovare il giusto e corretto cammino...*".

**...BENESSERE E SALUTE NON SONO CASUALITÀ,
DISAGIO E MALATTIA NON SONO DESTINO...**

L'autore

Alberto Fostini è nato e vive in Alto Adige. Ispettore Forestale presso la Provincia Autonoma di Bolzano per lunghi anni, ha trascorso la maggior parte del suo tempo a contatto di boschi e di natura. Da diversi decenni s'interessa di vita sana e naturale che mette in pratica nella vita quotidiana. Ha frequentato molti corsi di terapia di medicina naturale, di alimentazione naturale, di anatomia, di fisiologia, di meditazione e di yoga. Da alcuni anni segue anche corsi di naturopatia e di pranoterapia. Dopo la pubblicazione (in italiano e in tedesco) del libro *Vivere semplice secondo natura* è stato molte volte invitato a diffondere, in corsi popolari, in associazioni e in scuole quanto contenuto nel libro, in particolare sulla alimentazione naturale.

ALBERTO FOSTINI



Scheda tecnica

- formato 14,5x21
- broccura con alette
- 240 pagine (32 a colori)
- € 15,00

ISBN 978-88-7978-198-5



REVERDITO

UN VADEMECUM PER VIVERE

Non è facile vivere oggi, assaliti come siamo da ogni sorta di problemi: da quelli eminentemente materiali, come la sopravvivenza, sino a quelli spiccatamente spirituali come il significato dell'esistenza. Certo non è una novità e sarebbe ingenuo o pretestuoso pensarlo: anche se molti *laudatores* del passato lo fanno. Certamente, però, ad onta delle grandi e positive trasformazioni che hanno profondamente e radicalmente cambiato il nostro modo di vivere – basta pensare ai progressi della medicina, della tecnologia, delle comunicazioni – esistono aspetti che gravano come macigni sulla nostra quotidianità: ovviamente se non vogliamo, come il mitico struzzo, insabbiare la nostra mente per non vedere, per non sentire e non pensare. Tra i tanti “macigni”, è il caso di ricordare la crisi della famiglia, le oramai ricorrenti crisi economiche, il venir meno di una cultura organica, la sempre maggiore estraneità alle grandi fedi religiose e, non certo ultima, il dissesto ecologico che minaccia l'umanità tutta. Va da sé che è impossibile proporsi di risolverle: sarebbe come tentare di svuotare il mare con un semplice cucchiaino. Il che non significa abbandonare la partita, ma convincersi che i tempi per eventuali – e anche solo provvisorie – soluzioni sono lunghi e irti di difficoltà: alcune volte anche (apparentemente) insuperabili. Tuttavia, senza perdersi d'animo bisogna attrezzarsi per affrontare il presente e per evitare di cadere nell'apatia o – ancora peggio – in quello stato depressivo che affligge, sempre di più e senza pietà, buona parte della popolazione mondiale. Per questo è necessario un *Vademecum* – termine latino che significa guida da tenere a portata di mano – che ci supporti nelle difficoltà che dovremo affrontare nel corso della nostra vita: si spera lunga. Ebbene è proprio quello che Alberto Fostini cerca di fare in questo volume: tanto semplice nella forma quanto ricco, nella sua sostanza, di riflessioni, consigli, pareri, dotte citazioni e richiami sapienziali che, però, nulla hanno di intellettualistico. Ripropongono,

piuttosto, una saggezza antica – spirituale e concretamente materiale - che si è forse perduta, ma che è necessario recuperare: se ci si vuole aggirare nella “giungla” del presente per trovare il giusto e corretto cammino. Lo scopo dell'autore è proprio questo: tracciare un cammino che fortifichi e risani. Fortifichi contro i mali sociali e individuali e guarisca dalle numerose ferite che ci infliggiamo e ci infliggono, in modo che si possa raggiungere una “ragionevole” felicità: tanto individuale quanto collettiva. In questa direzione, Fostini ribadisce l'importanza di una vita corretta: corretta nei sentimenti, nelle aspirazioni, nei comportamenti ma anche nella pratica alimentare e curativa, che non può (e non deve) prescindere dalla natura. In questo modo – valorizzando le proprie emozioni, sviluppando la propria sensibilità, amministrando intelligentemente le proprie passioni e incrementando il contatto liberatorio con la natura – sarebbe possibile soddisfare quel “bisogno di umanità” cui spesso fa riferimento. Bisogno che coincide con il viaggio interiore, nella propria anima, e si esplica in una società liberata dal consumismo selvaggio, dall'esteriorità e dalla sete del potere: i pesi che trascinano l'uomo nell'abisso del nulla e dell'assoluto relativismo. Così facendo – ed è la speranza che pervade tutto il saggio di Fostini – sarà possibile realizzare la nascita di un uomo nuovo, di una nuova società e di una nuova umanità. È, in fondo, il desiderio dell'eterno ritorno ad una età aurea che, oggi più che nel passato e auspice la tecnologia – l'uomo può realizzare: se lo desidera veramente. È un sogno? È una speranza? È una realtà?. Fostini non dà una risposta in merito, ma sicuramente crede che sia un progetto: il progetto suo e di tutti coloro che credono ancora nella volontà dell'uomo e nella forza della natura. E, magari, non disdegnano qualche sano e intelligente consiglio alimentare ed erboristico perché tanti problemi si risolvono anche in questo modo: come, a ragione, pensa il saggio Alberto Fostini.

Claudio Bonvecchio

Professore Ordinario di Filosofia delle Scienze Sociali

Breve antologia di brani scelti dall'autore

... Tutto quello che m'interessa raccontarvi è soltanto una buona storia, per capirla meglio e a viverla pienamente e appassionatamente questa vita che abbiamo scelto, dando così il nostro contributo per un mondo più sostenibile e in particolar modo per vivere in prosperità e salute in questo periodo che ci sta mostrando i suoi limiti e portando grandi e prorogabili cambiamenti.

“Noi viviamo su questo meraviglioso pianeta per imparare a vivere in armonia ed evolvere.

Tutto il resto è solo illusione”

Alberto Fostini

Penso e credo che il ventunesimo secolo sia il momento appropriato per condividere con voi una visione d'insieme della vita, il sogno e la possibilità di un mondo di pace e unità nel cuore degli uomini e di tutti gli esseri viventi che portiamo dentro di noi. Tutti lo vogliamo, ognuno alla sua maniera ma spesso non vogliamo fare il primo passo o non sappiamo ancora come fare...

“Quando andai a scuola, mi domandarono come volessi essere da grande. Io scrissi ‘felice’. Mi dissero che non avevo capito il compito, ed io risposi che loro ‘non avevano capito la vita’ “

John Lennon

Eppure la legge fondamentale per una vita sana e felice è già conosciuta in tutte le culture e tramandata a noi fin dalle epoche più remote e si intitola: “Vivere naturalmente”. Per esempio nell'antica Grecia i medici-sacerdoti ritenevano più importante insegnare in primo luogo la vita sana e autentica e quindi prevenire problemi e malattie, che guarire le malattie stesse. Anche i primi cristiani avevano ripreso questo concetto, comprendendo che la via dello spirito passava attraverso una condotta di vita con sani ideali e stili di vita naturale.

Non ci sono altre vie.

Nonostante ciò noi uomini ci perdiamo spesso nei dettagli, litighiamo sui principi, discutiamo di teorie ignorando o perdendo di vista l'essenziale. Per questo l'essere umano ha problemi e difficoltà durante la vita o è ammalato e non solo

fisicamente. Non facendo uso del suo “buon senso” innato o “guida interiore” o “intuizione”, è anche debole mentalmente ed emozionalmente, è impoverito nello spirito perché non ha ancora riconosciuto né accettato la sua grandiosa eredità interiore.

Perciò vivere saggiamente, connettersi intelligentemente con la natura, in accordo con le sue leggi, sperimentando così appagamento e realizzazione, è ciò di cui possiamo e dobbiamo riappropriarci.

“Un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è mai arreso ”

Nelson Mandela

...Per raggiungere la felicità, alla vita non servono né eroi, né geni, né asceti, né moralisti, bensì uomini di buona volontà pronti a fare le cose necessarie nella quotidianità, senza tergiversare, che parlano e scrivono in modo schietto e semplice. Passo dopo passo arriveremo più vicini al traguardo che già si sta delineando all'orizzonte. Non è mai stata importante la grandezza del nostro operare, bensì l'intenzione e il sentimento che dietro vi si celano.

Quest'arcaico desiderio ma anche certezza interiore è sempre stato dentro di noi, riscopriamolo, riprendiamone possesso, partecipando così a pieni voti al gioco della vita.

“L'amore non ha altro desiderio che quello di realizzarsi,

ma se amate è inevitabile che abbiate dei desideri, fate in modo che essi siano questi:

svegliarsi all'alba con le ali al cuore e ringraziare per un altro giorno d'amore ”

Kahlil Gibran

...Che questa scoperta ci porti semplicità di pensiero, comprensione e tolleranza, umiltà e saggezza e un cuore libero, forte, coraggioso e colmo di gioia, solo così l'energia potrà fluire e portare la salute, il benessere e la felicità a ognuno di noi, al pianeta intero e quindi anche alle future generazioni.

Perché ricevere gioia e provare felicità è il diritto ereditario di tutti gli esseri viventi e donarla è il

loro primo dovere. Tutto il resto è solo illusione, ego. Non è solo la gioia fugace ed effimera che ci danno i sensi, ma è la gioia interiore che viene dall'anima quella che ci accompagnerà sempre e non ci abbandonerà mai.

La gioia più grande è e sarà regalare la felicità a noi stessi, al nostro prossimo, ai nostri fratelli minori: animali e piante. Solo questo appagherà definitivamente tutte le nostre nostalgie, i bisogni e i desideri più reconditi e ci permetterà di portare a termine il nostro percorso....

“Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile ”

San Francesco d'Assisi

...Oggi si parla molto di informazione genetica, vista come la spada di Damocle che determina irrimediabilmente la nostra vita. Sicuramente in futuro questa visione molto ristretta della realtà che ci circonda si dimostrerà superata e nei prossimi decenni anche la scienza si renderà conto che il DNA con il quale nasciamo non è l'unico fattore che decide salute e benessere, stabilendo le caratteristiche fisiche, fisiologiche e caratteriali del nostro essere.

Anche ammettendo che i membri di una famiglia e i loro parenti posseggano geni simili che fanno ritenere una predisposizione verso una determinata malattia e molti di loro l'abbiano contratta, questa, in effetti, non necessariamente dovrà prima o poi manifestarsi. Si potrebbe arrivare più vicini alla verità se riflettessimo su questa espressione latina usata soprattutto nella filosofia: “forma mentis”. Modificando il nostro criterio di valutazione e di interpretazione dei fatti della vita, cambieremo il modo di comportarci, di agire e di reagire, di respirare, di mangiare, ecc.

Quando l'amore sostituirà la paura e l'insicurezza, allora cambieremo completamente la nostra di vita, riprogrammeremo positivamente la nostra informazione genetica e, di conseguenza, l'attività delle cellule e di tutto l'organismo.

Ora intuisco come funziona quel miracolo che si ripete ininterrottamente giorno dopo giorno. Dal nostro stile di vita e dalla nostra indole dipende la strutturazione del nostro patrimonio genetico, quale sarà la composizione dei nostri ormoni, degli enzimi e quindi come si evolverà il nostro

sistema immunitario, come si svolgerà la crescita delle cellule, ecc.

Ogni specie ha un proprio patrimonio genetico: rocce, piante, animali, come un'orchestra melodiosa, vibrando all'unisono, raccontano l'evoluzione cui la natura lavora da tempi immemorabili.

“ Impara le regole, affinché tu possa infrangerle nel modo appropriato ”

Dalai Lama

...Il primo passo fu quello, fondamentale, di recuperare uno stile di vita naturale, più “etico” e “biologico”, responsabile e personalizzato, ciò che a quei tempi non era semplice, mancando allora le informazioni adeguate da mettere in pratica nella quotidianità. Ancora oggi è difficilissimo per l'uomo moderno, nonostante l'enorme flusso di informazioni in tutti i campi della scienza e la possibilità di uno specialista a disposizione (medico, dietologo, farmacista, geometra, avvocato, psicologo, ecc.) Nel contempo provvedemmo a disintossicare e a rinforzare il nostro organismo con i metodi che la natura mette a disposizione e, all'occorrenza, adoperammo diversi ausili di medicina naturale che, nonostante la loro semplicità, si dimostrarono efficaci e senza controindicazioni. Fummo in grado di seguire una forma di alimentazione naturale – mai diete o mode alimentari dell'ultimo grido – adatta alle necessità del proprio organismo e alla sua capacità digestiva, onde restituire l'energia mancante ai vari organi e quindi la piena salute. La natura è sempre stata la migliore consulente di benessere.

Sentire quell'energia e quella vitalità che con il cibo naturale fa ritorno nel nostro organismo, è proprio una bella esperienza. È come ricaricare le batterie di un'automobile che può finalmente ripartire a pieno regime.”

“...Pace e felicità, come immaginarceli e raggiungerli, sogno e ideale cui tutti aspiriamo? Non è forse giunto il momento di pensare che se ci diamo una mano a vicenda va meglio per tutti?”

Alberto Fostini

...Alimentazione naturale. La semplicità della natura non conosce confini e anche nella terra, dove viviamo possiamo trovare alimenti

sorprendenti. Lo sapevate che i crauti, specialità gastronomica dei paesi di lingua tedesca come l'Alto Adige, la terra in cui sono nato, oltre che essere buoni sono anche medicina della natura? Il termine "crauti", o meglio "cavoli acidi" deriva dalla parola "tedesca" "Kraut" o "Sauerkraut" che tradotto letteralmente significa "erba", "erba acida". Sono ormai da parecchi anni che prepariamo i crauti in casa con cavoli cappuccio coltivati da noi assieme ad altre verdure. È certamente un impegno, ma ci dona tanta soddisfazione. Ma cosa si nasconde dietro questa semplice, conveniente e molto gustosa preparazione alimentare?

Molto tempo fa, all'inizio della mia professione come ispettore forestale, dopo il lavoro venni invitato nel convento dei frati francescani per mangiare polenta e crauti. Quando un vecchio frate entrò nella sala da pranzo del convento, salutò gli ospiti e poi, volgendo il suo sguardo verso di me allora giovane uomo nel pieno della vita, senza mezzi termini disse: "Fai bene a mangiare i crauti e tu e la tua ragazza, prima di sposarvi e procreare figli, dovrete fare una cura con i crauti per disintossicare il corpo e avere figli più sani." A quell'epoca non comprendevo ancora cosa intendesse dire, ma non lo scordai.

L'origine dei crauti è tradizione antica e saggezza millenaria che permise di conservare le verdure durante i lunghi mesi invernali quando non esistevano i frigoriferi o c'era mancanza o assenza di prodotti freschi. La verdura oggi più comunemente usata per la loro preparazione è il cavolo cappuccio invernale che, con l'aggiunta di sale e aromi vari (cumino, finocchio, coriandolo, ginepro, alloro, cren e magari qualche mela grattugiata) viene sottoposto a fermentazione lattica naturale e controllata, forma di metabolismo energetico che avviene in alcuni batteri in assenza di ossigeno. La fermentazione lattica si incontra principalmente nei lattobacilli e nel tratto gastrointestinale umano dove assume un ruolo di fondamentale importanza.

Il procedimento fermentativo modifica il profilo organolettico del vegetale utilizzato, conferendo al cavolo cappuccio quel tipico sapore asprigno e deciso. Il risultato è un prodotto arricchito di sali minerali importanti, vitamine dei gruppi B e C, (si racconta che James Cook, come altri navigatori delle epoche passate, durante i viaggi

d'esplorazione utilizzasse i crauti come antiscorbuto) e molti altri nutrienti, accompagnato da un basso contenuto calorico (ca. 25 kc/100gr). I lattobacilli e gli acidi lattici destrutturano favoriscono lo sviluppo e la ricostituzione della flora intestinale, rafforzando nel contempo il sistema immunitario e la capacità del corpo di restare sano, contrastando anche le malattie più temute, prevenendo tumori, malattie degenerative, migliorando la digestione e l'assimilazione dei cibi, mentre l'elevato contenuto di fibre stimola le funzioni intestinali migliorando la peristalsi ed eliminando le fermentazioni.

I crauti hanno anche un'elevata azione disintossicante e purificante grazie anche allo zolfo contenuto nei cavoli e ottenendo, allo stesso tempo, una flora intestinale ottimamente sviluppata.

Nonostante il sapore dei crauti sia acidulo, riducono l'acidità intestinale e aiutano il corpo a mantenere l'equilibrio acido-basico. Non è necessario mangiarne grandi quantità, bastano dai due ai cinque cucchiaini e preferibilmente assaporarli crudi come antipasto a pranzo.

Impacchi con foglie di cavolo cappuccio battute un po' affinché fuoriesca il liquido, o crauti hanno un effetto lenitivo e rinfrescante sulla pelle, nei dolori articolari o reumatici di diversa origine.

In molti paesi del mondo la fermentazione lattica è stata utilizzata da millenni per la preparazione di numerosi alimenti. In Europa, oltre a crauti e a barbabietole, abbiamo yogurt, kefir, capperi, vino e oggi anche i prebiotici. In Africa il miglio, in estremo Oriente il pesce fermentato, in Giappone la soia, il frumento e il riso fermentati; i più importanti sono tempeh, natto, miso. Il miso, molto utilizzato oggi in Giappone, protegge l'organismo anche dall'intossicazione da radiazioni ionizzanti ne riduce le lesioni e previene i tumori.

"La natura non comprende nessuno scherzo, è sempre autentica, sempre seria, sempre severa, lei ha sempre ragione; le sviste e gli errori sono sempre dell'uomo"

Johann Wolfgang von Goethe

...Mi ricordo ancora che, quando ero bambino, l'uso di piante, erbe, arbusti, alberi, per alleviare e curare tanti disturbi comuni, alimentarsi con erbe selvatiche, raccogliere bacche e frutti del bosco o

coltivare il proprio orto, faceva ancora parte del patrimonio di conoscenze della società umana, tramandato di generazione in generazione nelle famiglie: arte antica quanto l'uomo. Dai miei genitori e da alcuni parenti imparai a conoscere parecchie piante che crescevano nei prati e nei boschi: da allora non ne ho dimenticato la forma, il profumo e i colori.

La conoscenza acquisita crea rispetto: conoscere la natura, le piante e gli animali significa imparare a rispettarli e adoperarsi affinché possano moltiplicarsi.

La pianta non è egoista, dà e non chiede nulla in cambio;

La pianta è medicina per il corpo e l'anima: guardarla, toccarla, usarla;

La pianta è perfetta creazione. Quanto più ne impareremo l'uso, tanto meno necessiteremo di altri ausili e tante malattie non si presenteranno più.

Le piante ci circondano: usare ciò che la natura ci offre significa prendere coscienza della realtà, rendersi conto che la vita è semplice, che ci aiuta ad aprirci, a comprenderci, ad accettarci e ad amarci...

“Vengono chiamate erbacce le piante di cui non sono ancora stati riconosciuti i pregi”

Ralph Waldo Emerson

...Per millenni la natura è stata la “farmacia verde” e il “cibo” degli uomini. Soltanto 100 anni fa fu possibile produrre i primi rimedi di origine chimica che soppiantarono, passo dopo passo, le piante della salute, che rapidamente vennero dimenticate e bollate come “erbacce”. Antiche metodiche di cure naturali vennero considerate sorpassate e, senza una logica motivazione e senza alcuna possibilità di integrarsi a vicenda, furono “messe da parte” come inutili o fuori dal tempo. Allo stesso modo tanti alimenti che per millenni erano stati parte integrante dello stile di vita d'interi popoli furono sacrificati al progresso e alla legge del profitto.

Fin dagli albori dell'agricoltura, oltre 10.000 anni fa, circa 80.000 specie di piante delle 300.000 presenti sulla terra sono state coltivate per l'alimentazione o altri scopi.

Oggi sulla terra sono coltivate al massimo 1.400-1.500 specie diverse. Attualmente il 95% del

fabbisogno alimentare degli uomini è coperto unicamente da 30 specie, 12 delle quali forniscono circa il 75% dell'alimentazione e 4 di esse più della metà di quello che mangiamo. Oltre il 60% delle calorie d'origine vegetale sono ricavate da soli tre cereali: riso, frumento, mais. La varietà sparisce dai nostri campi e dalle nostre tavole. Dal 1900 l'Europa ha perso il 70% della diversità della sua produzione alimentare, dato che sale al 93% negli Stati Uniti. 30.000 varietà vegetali sono scomparse nel corso dell'ultimo secolo, una ogni sei ore. Da tempo i ricercatori continuano a sottolineare l'estrema vulnerabilità causata dalla standardizzazione genetica e questo dilemma viene chiamato “il flagello dell'uniformità”.

“Tutto è determinato da forze sulle quali non abbiamo alcun controllo. Vale per l'insetto come per gli astri.

Esseri umani, vegetali o polvere cosmica, tutti danziamo al ritmo di una musica misteriosa, suonata in lontananza da un pifferaio invisibile”

Albert Einstein

...Le uniche piante ancora oggi allo stato selvatico sono le palme e le alghe. Nel terzo mondo tante piante selvatiche costituiscono ancor oggi per la popolazione rurale un compendio indispensabile per un'alimentazione equilibrata e ricca di minerali e vitamine.

Dal mondo vegetale la natura ci offre inoltre delle possibilità inaspettate: le cosiddette “*verdure selvatiche*” che rappresentano un arricchimento importante alla nostra alimentazione.

Perché si dovrebbero utilizzare piante selvatiche per l'alimentazione? La domanda è certamente legittima. È un dato di fatto che lo stile di vita e l'alimentazione quotidiana odierne hanno portato ad un appiattimento dell'offerta alimentare che può influenzare profondamente la nostra salute fisica e mentale.

...Analizzando alcune di queste piante “selvatiche” ci imbattiamo in molteplici sorprese: gusti insoliti ma eccezionali, con elevata valenza biologica e nutrizionale.

Rosa canina: con circa 1.250 mg/100 g contiene circa 30 volte più vitamina C degli agrumi e notevoli quantità di licopene, (validissimo antiossidante naturale) più che nel pomodoro.

Ortica: con 175 mg/100 g di vitamina C della

pianta fresca (secca 392 mg), contiene oltre 3 ½ (secca quasi 8 volte) più vitamina C dello spinacio (52 mg) e 13 volte (secca 30 volte) più vitamina C della lattuga (13 mg).

Tarassaco: con 14.000 U.I./100g di vitamina A ne contiene più della carota (11.000 U.I./100g) e quasi il doppio dello spinacio (7.800 U.I./100g), è considerata la verdura selvatica che ne contiene di più. Inoltre, il tarassaco con 2.500 mg di vitamina E ne contiene quasi il doppio dello spinacio (1.360 mg).

Ancora un esempio per afferrare meglio il concetto e capire il miracolo della natura: l'ortica fresca con oltre 200 mg/100g (secca oltre 1.000 mg) contiene addirittura più calcio del latte (120 mg) e, per quanto riguarda l'assimilazione del calcio da parte dell'organismo, è importante un buon contenuto di calcio ma un basso contenuto di fosforo; un eccesso di fosforo, infatti, rende inefficace l'assorbimento del calcio. Nell'ortica (120 mg di fosforo) il rapporto è di 2/1, che è molto favorevole.

L'ortica come alimento produce sostanze basiche a termine del suo metabolismo, mentre il latte produce acidi. Inoltre, in 100 g di ortica fresca ritroviamo circa 6,00 g di proteine vegetali e una notevole quantità di clorofilla...

“Il medico abile è un uomo che sa divertire con successo i suoi pazienti, mentre la Natura li sta curando ”

Voltaire

...Con le “erbe” si possono ottenere innumerevoli preparazioni, nella pratica domestica è sufficiente usare quelle più semplici che dal punto di vista della loro efficacia sono altrettanto valide.

In linea di massima si possono usare erbe fresche o secche, in certi casi, per esempio per l'Asperula odorata L., l'erba deve essere fatta essiccare affinché possa sviluppare tutto il suo aroma.

In prima linea abbiamo le conosciutissime *tisane* (il termine “tè” comunemente usato si riferisce alla pianta del tè = *Camelia sinensis*), in forma di infusione o decotto, cioè facendo uso del calore, oppure la macerazione in acqua fredda, utilizzata con determinate piante onde evitare la distruzione delle sostanze contenute o perché le sostanze sono facilmente solubili in acqua.

Da non dimenticare è l'*estrazione alcolica* – nella sua forma più concentrata si usa il termine

specifico di tintura che utilizzeremo con le piante descritte – molto conosciuta e usata nel passato, pratica e adatta all'uso casalingo. Si ottiene con la macerazione a freddo con un solvente adatto, che per l'uso casalingo può essere una buona grappa e l'alcol etilico. L'alcol svolge un'ottima azione estrattiva e allo stesso tempo è un buon conservante. Il risultato finale è la cosiddetta *tintura madre*. La gradazione alcolica varia a seconda della pianta utilizzata, in media da 50° a 70°. Come regola standard si usano 200 gr. di prodotto fresco fresco per 1 l. di alcol che corrisponde ad un rapporto di 1:5; per la pianta secca il rapporto sarà di 1:7. Il tutto si lascia macerare in media dai dieci ai 40 giorni, si sprema, si filtra e si conserva in contenitori di vetro scuro al riparo dalla luce. La tintura madre si conserva per molti anni, ufficialmente almeno cinque. Si prende in gocce o a cucchiaini, pura o eventualmente diluita in poca acqua.

Un'altra preparazione interessante, pratica e adatta all'uso casalingo è quella dei *vini medicati o enoliti* che nel passato erano usati comunemente, come nella scuola medica salernitana durante tutto il periodo medioevale e fino agli inizi del XIX secolo. Il vino ben si adatta a diventare più efficace e salutare, facendovi macerare delle piante medicinali.

...Riassumendo, possiamo usare le erbe in polvere, il succo fresco, gli sciroppi, gli elisir, gli oleoliti, gli oli essenziali (per estrarli serve un distillatore). Inoltre per completare il quadro abbiamo altre utilizzazioni delle piante che possono essere usate con profitto: impacchi e cataplasmi, compresse, bagni totali o parziali, abluzioni, gargarismi, collutori, clistere (enteroclistma), inalazioni e bagni a vapore, fasciature umide, frizioni, creme, pomate, unguenti, linimenti, massaggi, lavaggi della pelle e delle ferite.

“La natura ci dona la giovinezza, ma non la vecchiaia, quest'ultima ce la costruiamo noi”

Alberto Fostini

Avena

(*Avena sativa* L., famiglia Graminacee)

Altri nomi: biada, giava, biava, vena, avina, fenapa e altri

Tedesco: Hafer

Informazioni generali: pianta annuale con fusti

alti fino a 1-1,50 m divisi in nodi e internodi e con radici fascicolate. Pianta modesta ma molto conosciuta da millenni. Di solito la gente conosce i fiocchi d'avena, o sa che viene data volentieri come alimento ai cavalli, quando si richiedono loro più forza, resistenza e un'indole più tranquilla. I più antichi ritrovamenti risalgono a 7000 anni fa come pianta coltivata per l'alimentazione umana. Molto comune nei paesi freddi, viene coltivata fino a 1600 m di altitudine.

Parti usate: nell'erboristeria la paglia dell'avena e i semi germinabili raccolti a maturazione, nell'omeopatia tutta la pianta raccolta nella fase iniziale della fioritura, nell'alimentazione e nella dietetica i semi sbramati.

Raccolta e conservazione: i semi e la paglia si ottengono con la trebbiatura della pianta che ha raggiunto la maturazione. Si conservano in sacchetti di tela o carta in luogo asciutto.

Caratteristiche e proprietà: la paglia possiede ottime proprietà diuretiche (buona per eliminare gli acidi urici, l'urea e nella calcolosi renale), depurative, rinfrescanti, antireumatiche, antigottose.

Con i semi germinabili si ottengono preparati di carattere sedativo e tranquillante. Si usa contro la depressione da stress, i disturbi del sonno, l'agitazione nervosa e rinforza i nervi e la mente. Non esiste, infatti, altra pianta medicinale che contenga tanto zinco quanto l'avena.

Come alimento le si riconoscono notevoli proprietà nutritive per il suo elevato contenuto di vitamine, sali minerali, grassi e importanti aminoacidi delle proteine. È usata come ricostituente nella debolezza psico-fisica, nelle diete ricostituenti, per curare l'inappetenza, antianemico, disinfiamma le mucose gastro-intestinali, stimola la motilità intestinale, rinfrescante, emolliente e per un animo lieto. Stimola gli organi respiratori, il cuore e la pressione sanguigna. Favorisce la produzione di latte nelle nutrici. Eccellente alimento adatto alla

prima infanzia, durante l'accrescimento, ai convalescenti e nella vecchiaia. Possiede un elevato potere calorico e perciò è adatta durante il periodo invernale.

Principali preparazioni erboristiche casalinghe:

Tisana: 2 cucchiaini colmi di paglia in ¼ di l di acqua fredda, si porta ad ebollizione e si fa riposare per 15 minuti, si filtra e se ne bevono 2-4 tazze al giorno. La paglia può venire miscelata comunemente con altre erbe per la preparazione di tisane composte.

Tintura: si mettono a macero i semi di avena in alcol a 40°-50° per due settimane, se ne prendono 50-60 gocce prima di coricarsi, oppure 20-30 gocce 3-4 volte al giorno come tranquillante naturale. L'avena può essere un ottimo aiuto per i manager oberati di lavoro o per gli studenti che devono prepararsi per gli esami e una combinazione ideale è quella con la valeriana in parti uguali.

Per uso esterno serve per fare bagni totali o parziali; con il decotto di paglia contro i dolori reumatici, gotta, disturbi del ricambio, geloni, malattie della pelle, disturbi femminili, emolliente e rinfrescante. Per un bagno totale si utilizzano 100 g di paglia lasciata bollire in 3 litri d'acqua per 20 minuti, si filtra e si versa nell'acqua del bagno.

Si possono fare cataplasmi di farina di avena bollita in acqua fino ad ottenere una pappa consistente. Si applica sul petto più volte nei casi di bronchiti e catarro e per le pelli irritabili e aride.

Uso alimentare: le proprietà nutritive dei semi di avena sono conosciute da millenni. Utile per la preparazione di minestre, zuppe di avena intera; più spesso è utilizzata come farina o in fiocchi, per la preparazione di gustose pappe e budini (molto conosciuto è il "porridge" a base di avena degli inglesi). La si può mescolare al frumento per la preparazione del pane...