



ANTICHI RIMEDI Proposte anche per la cucina: marmellate, olio Dop e digestivi

Dalle ricette dei monaci l'elisir per vivere meglio All'Abbadia di Fiastra protagonisti infusi e miscele

di FABRIZIO SCOCCIA

Nello splendido scenario della natura e della storia dell'Abbadia di Fiastra, vicino a Macerata, si è svolta la V edizione di Herbaria, una straordinaria manifestazione ideata e curata dalla Fondazione Carima di Macerata che con un susseguirsi e incrociarsi quasi frenetico di incontri culturali, spettacoli artistici, simposi scientifici e laboratori, vuole proporre al centro dell'attenzione il rapporto dell'uomo con l'ambiente, l'equilibrio psico-fisico nell'utilizzare le risorse che la natura ci mette a disposizione per la conservazione di una buona salute e la ricerca del benessere. In un ambiente propositivo, originale ricco di reperti storici, di riflessioni culturali, di prodotti di ieri e di oggi, è interessante e curioso per «Obiettivo Salute» un breve viaggio attraverso i rimedi terapeutici e i prodotti alimentari che nei tempi sono stati elaborati ed usati nelle comunità monastiche. Degna di attenzione poi una esperta di floriterapia, curarsi con i fiori, la dottoressa Marilena Zanardi. Il direttore sanitario delle Terme di Margherita di Savoia (Foggia), il dottor Mauro Galantino, medico esperto nell'usare le risorse terapeutiche naturali delle acque, presente e grande estimatore della manifestazione, fornirà qualche sua riflessione.

Due rimedi semplicissimi aiutano a contrastare i nostri frenetici ritmi di vita: l'acqua di melissa dei Carmelitani di Verona, ideale dopo un pasto abbondante o consumato in fretta, e l'essenza di lavanda dei Carmelitani di Arenzano, distillata a vapore dai fiori freschi, che frizionata sulla fronte dona calma e serenità. In mol-

te situazioni di disagio, valido rimedio sono le tisane di Camaldoli: sapienti miscele di erbe officinali messe a punto partendo dalle indicazioni dello speciale medievale che le coltivava nell'Orto dei Semplici. E per tosse e mal di gola è un vero toccasana lo sciroppo balsamico dei Carmelitani di Lo-

no.

Piccoli incidenti trovano soluzione con l'unguento benedettino dell'Abbadia di San Benedetto di Seregno, efficace per estrarre spine, schegge, frantumi di vetro; mentre per curare dermatosi, psoriasi, desquamazione epidermica, prurito è ottimo l'unguento all'iperico dell'Abbadia di Praglia. Per calmare il mal di denti e disinfettare la bocca sono insuperabili le «gocce imperiali» dei monaci Cistercensi di Casamari, una tintura composta da fra' Eutimio più di due secoli fa, molto popolare per essere dissetante, digestiva, oltre che buonissima. Fra i prodotti della cura del corpo un posto speciale hanno le creme per il viso, per



Il manifesto che indica l'ingresso alla mostra dei prodotti



A fianco i tantissimi prodotti curativi elaborati da monaci e suore esposti all'Abbadia di Fiastra nel corso dell'ultima edizione di Herbaria

Mauro Galantino è direttore delle terme di Margherita di Savoia «E' come riscoprire le origini della medicina»

Il dottor Mauro Galantino è un medico termalista, direttore delle Terme di Margherita di Savoia alle pendici del Gargano, appassionato di Herbaria e sempre presente alle sue manifestazioni.

Galantino cosa le piace di questa originale manifestazione denominata Herbaria?

Per un medico è come riscoprire le origini della medicina dove cultura, religione e utilizzo delle risorse naturali si miscevano per cercare dei rimedi alle condizioni patologiche del nostro corpo. Ad Herbaria è proprio così: le tradizioni, la storia, le manifestazioni artistiche dell'uomo vanno a braccetto con le disquisi-

zioni scientifiche sulle proprietà terapeutiche delle erbe, dei fiori.

Riesce a trarne qualche vantaggio per la sua professione?

Chi lavora come me utilizzando tuttora le proprietà terapeutiche naturali delle acque non si discosta molto da quelle che erano le pratiche mediche delle origini, dove oltre alle acque si utilizzavano tutti gli altri mezzi naturali che potevano essere utili. Partecipare a questa manifestazione mi fa ricordare che spesso la patologia non è solo fisica, né solo psichica; in noi si intersecano positivamente o negativamente sia il corpo che la mente.

Nella nostra vita moderna quello

che si può riscontrare ad Herbaria dal punto di vista della tutela della nostra salute ha ancora un senso?

Innanzitutto dobbiamo riscontrare che tanti dei rimedi terapeutici che prima dell'avvento della medicina moderna si praticavano e tante delle essenze che si utilizzavano avevano come laboratori le comunità monastiche. Tutto era molto naturale senza additivi, senza processi tecnologici forzati; i risultati c'erano sicuramente anche se più lenti e con una percentuale di beneficio sicuramente più bassa. Quello che però era certo era la quasi totale assenza di controindicazioni, primun non nuocere; di questo la medicina moderna ne dovrebbe tener conto.

le mani e il corpo delle Trappiste di Valsereña, i saponi e gli shampoo di Camaldoli e quelli dei Carmelitani di Loano, fatti con le erbe e i fiori dell'orto. Fra gli alimentari, insieme alle immancabili marmellate e confetture delle suore Trappiste di Vilorchiano, il succo di mela dell'Abbadia di Novacella, i biscotti delle monache di Betlemme di Gubbio, le tavolette di cioccolato dei Trappisti di Roma. E ancora l'olio toscano dell'Abbadia di Monte Oliveto Maggiore, l'olio Garda Dop dei monaci Camaldolesi di Bardolino, gli aceti dei monaci Silvestrini di Fabriano e infine i peperoncini e lo zafferano della Comunità di Siloe, vicino Grosseto. Fra i vini, quelli dell'Abbadia di Monte Oliveto Maggiore, del Monastero di Camaldoli, dell'Abbadia di Novacella di Bressanone e del Convento Muri Gries di Bolzano. Di grande fama godono i liquori e gli elisir dei monasteri, quelli di Camaldoli, dell'Abbadia Trefontane di Roma e le grappe dell'Abbadia di Novacella. Tutto questo ben di Dio era esposto nella sezione «monastica» di Herbaria.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA





LA CURIOSITA'

«Anche dall'uso dei fiori solievo e benessere»

Marilena Zanardi è un'esperta di floriterapia

Marilena Zanardi di Milano è sicuramente una delle maggiori esperte della floriterapia, un'affascinante disciplina che può intervenire per alleviare o guarire ogni disagio, sia psicologico che fisico.

Zanardi che cos'è la floriterapia e qual è la sua storia?

Curarsi con i fiori è una tradi-

zione che risale a tempi remoti, diffusa tra tutte le popolazioni. L'uso delle essenze floreali era già molto presente in epoca medievale durante la quale si segnalava l'abitudine di raccogliere la rugiada dei fiori per trattare certi malesseri della sfera emozionale. Bisognerà però aspettare la geniale intuizione di un medico gallese alla fine dell'Ottocento e inizio del '900, il dottor Edward Bach, perché l'uso terapeutico delle essenze floreali venga riscoperto e poi diffuso in tutto il mondo occidentale, superando almeno in parte la diffidenza e l'ostracismo della medicina ufficiale. Oggi quasi tutti conoscono i «fiori di Bach» che trovano largo impiego soprattutto nell'uso di omeopati, psicologi, naturopati, ma che hanno fatto la loro comparsa anche negli ospedali di Spagna, Inghilterra, Francia e Germania sostenuti da medici entusiasti per i risultati ottenuti. Nel frattempo però il campo floreale si è arricchito di nuove essenze, ricavate da fiori presenti in altri continenti e sorgono continuamente nuovi protocolli floriterapici, alcuni dei

**Sotto
Marilena
Zanardi
esperta
di floriterapia
durante il suo
intervento
a Herbaria**



*Dai trattamenti
di epoca medievale
alle intuizioni
di Edward Bach*

quali molto interessanti per le particolari proprietà che dimostrano.

Quali sono i protocolli floriterapici più usati?

Le essenze di Bach sono 12 e agiscono perfettamente in tutte le fasi dello sviluppo neurofisiologico infantile, intervenendo nelle sue manifestazioni

emotivo-comportamentali. Alla fine degli anni '70 un gruppo di ricercatori della California aveva catalogato i fiori terapeutici californiani, molto attivi nella cura delle nevrosi, dei disturbi psicosomatici e delle turbe dell'alimentazione. Importanti anche nelle malattie da inquinamento ambientale e da dipendenza di droghe. Nel 1990 furono scoperti e catalogati i fiori himalaiani che agiscono positivamente in tutte le funzioni fisiologiche del nostro corpo, intervenendo

come stimolanti sui nostri plessi energetici. I fiori australiani sono da utilizzare per agire da catalizzatore nell'area inconscia per promuovere rapidamente i cambiamenti profondi e radicali. Il numero massima di essenze da usare contemporaneamente non devono essere più di 7, il tempo di somministrazione varia da 3 settimane a 2 mesi. Non vi è nessuna contro indicazione.

Fa.Sc.

© RIPRODUZIONE RISERVATA