

Ferdinando Alaimo

Arboterapia

Di che si tratta e come si pratica



Erba Sacra
Edizioni

“Io posso amare solo la persona che in una giornata di primavera a me preferirà una betulla.”

Marina Cvetaeva

“Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita”

Henry David Thoreau

INDICE

Introduzione:	pag. 5
L'arboterapia	pag. 11
La pratica	pag. 14
Gli alberi	pag. 18
Abete bianco	pag. 21
Acero	pag. 23
Agrifoglio	pag. 25
Alloro	pag. 27
Betulla	pag. 30
Biancospino	pag. 33
Carpino bianco	pag. 36
Castagno	pag. 38
Cedro del Libano	pag. 40
Corbezzolo	pag. 42
Faggio	pag. 44
Fico	pag. 46
Frassino	pag. 48
Gelso nero	pag. 50
Ginepro	pag. 52
Gingko	pag. 54
Ippocastano	pag. 57
Larice	pag. 59
Limone	pag. 61
Mandorlo	pag. 63
Melo	pag. 65
Noce	pag. 67
Nocciolo	pag. 70
Olmo	pag. 72
Ontano nero	pag. 74
Pero	pag. 76
Pino	pag. 78
Pioppo nero	pag. 81
Platano	pag. 84
Quercia	pag. 86
Salice	pag. 89
Sequoia	pag. 92
Tiglio	pag. 94
Ulivo	pag. 97

Preparazioni	pag. 99
Repertorio fitoterapico	pag. 100
Glossario	pag. 102
Bibliografia	pag. 105



INTRODUZIONE

Camminare tra gli alberi, passeggiare in un bosco è un'attività piacevole per molti e immagino che lo sia per la totalità dei lettori di questo libro. Un'attività anche molto salutare sia per il cuore che per il sistema immunitario, secondo recenti studi medici. Vi sono svariati modi di passeggiare: lo si fa per puro esercizio fisico, magari con la cuffia ascoltando musica, oppure vagando soprapensiero, chiacchierando col compagno di camminata, o da soli, focalizzati unicamente sulla meta della passeggiata, oppure un po' distratti, guardandosi intorno ma in realtà vedendo poco o nulla.

Il paesaggio, l'ambiente che ci circonda, non è solo lo sfondo colorato, la scenografia inanimata del nostro ego ambulante ma un insieme animato capace di entrare in comunicazione con la nostra anima, solo, però, se ci rendiamo disponibili a questa comunicazione, se ci rendiamo disponibili a scoprirne le meraviglie.

“Le meraviglie della natura” è il titolo di un bel libro di Elémire Zolla.

Non è un libro di fotografie di splendidi paesaggi naturali o di piante e animali esotici. Il sottotitolo infatti lo qualifica come una “introduzione all'alchimia”. La meraviglia cui allude deriva, infatti, dallo scoprire che l'Essere è un interesse; i suoi fenomeni, che ad un primo sguardo appaiono tra loro sconnessi, poiché noi osservandoli innanzitutto li individuiamo, ne facciamo tra loro separati individui a nostra immagine e somiglianza, rivelano ad un più ricettivo sguardo, qualche sottile connessione: che “ciò che sta in basso è come ciò che sta in alto e ciò che sta in alto è come ciò che sta in basso per compiere i miracoli della realtà che è Uno”, così dicono gli alchimisti. Che “tutte le cose son piene di Dei”, così diceva Talete, un antico filosofo greco, oppure, come diceva un saggio non privo di humour, che ad uno sguardo più ricettivo si può scoprire là, su quel muretto, che mentre la lucertola si soleggia, anche il sole si “lucertoleggia”.

Gli antichi greci chiamavano questa miracolosa connessione: Eros. La mitologia arcaica pone infatti questo dio all'inizio di ogni manifestazione e quindi anche di tutti gli Dei che nei loro fondamentali colori sintetizzano miriadi di sfumature erotiche, aspetti del Divino. Per giungere a queste conclusioni alchimisti, sciamani, antichi erboristi e saggi di tutti i tempi, si sono

serviti del pensiero simbolico: quello capace di intuire le grandi sintesi che gli antichi chiamavano con i nomi di altrettanti dèi e che la psicanalisi chiama archetipi; quel pensiero cioè che è in grado di ricondurre a questi archetipi la miriade di fenomeni attraverso cui l'incessante creatività del Divino si manifesta e che tutti pervadendoli ne fa un "olos", un intero.

Può essere non solo interessante, ma addirittura meraviglioso, sostiene il libro di Zolla, scoprire le **analogie** che legano tra loro molteplici fenomeni, dal regno minerale a quello psichico, scoprire come il **logos** di un dio, di un archetipo si dispieghi **anà** –attraverso- diverse manifestazioni e possa ricongiungere noi stessi all'universo mondo, scoprire di non esserne orfani. Un sentimento questo, dell'orfanezza, tanto comune quanto, in certo senso, assurdo. Infatti qualsiasi riflessione possiamo fare a questo proposito e considerando qualsiasi fenomeno, è lo stesso etimo di questo verbo a suggerirci che qualsiasi cosa considereremo non lo faremo mai da soli, ma sempre "cum-sidera", con le stelle.

Stiamo parlando di quella attitudine al pensiero olistico che oggi appare imprescindibile da qualsiasi tipo di ecologia e, conseguentemente, necessaria alla salvezza del pianeta. E' un'attitudine presente in noi, che i nostri antenati hanno praticato per molti secoli ma che i moderni hanno un po' smarrito a favore dell'attitudine al pensiero analitico.

Siamo in genere più o meno condizionati a considerare il mondo vegetale come una cosa nel suo insieme indistinto e, se ci siamo informati, possiamo individuarne le cose che lo compongono attraverso dei nomi:

un pino, una lavanda, un ginepro, un larice, una rosa. Una volta assegnati i nostri nomi alle cose, il gioco è fatto, non vale più la pena di perderci altro tempo.

In questo caso, ad esempio, abbiamo guardato delle cose ma senza vederle. Abbiamo semplicemente proiettato su qualcosa che in realtà ignoriamo la nostra griglia intellettuale con i suoi nomi e le informazioni memorizzate nel passato. Ma del fenomeno vitale che la anima qui nel presente non vediamo niente

Potremmo anche dire che l'antico paradigma olistico è tramontato dopo Cartesio a favore di quello dicotomico per il prevalere nella scienza dell'analisi sulla sintesi.

Negli ultimi anni, però, le scienze ambientali si sono accorte della necessità di avere una visione di insieme del loro oggetto di studio per raccapezzarci qualcosa; della necessità di considerare l'ambiente come un insieme interconnesso, un intero, un olos.

Questo punto di vista è meno sorprendente di quanto possa sembrare: il mondo vegetale è presente sul pianeta da 500 milioni di anni, il genere umano da solo 300 mila. Il mondo vegetale costituisce circa il 90% della biomassa del pianeta, il resto sono funghi e mondo animale, al cui interno la presenza del genere umano si limita allo 0,1%.

Il mondo vegetale che è alla base della catena alimentare di cui noi siamo i vertici, in maniera diretta o indiretta ci fornisce il cibo e l'ossigeno che consente la nostra sopravvivenza ed il 95% dei farmaci con cui ci curiamo. Stando così le cose è evidente che il mondo vegetale è profondamente inscritto nel nostro essere, ne costituisce, per così dire, i mattoni somatici ma anche quelli psichici. A livello psichico le piante strutturano il "bosco" del nostro inconscio, le sue foreste oscure e profonde. Le loro radici sono lo specchio simbolico del nostro essere radicati in questo mondo, nel suo elemento terra.

Le radici degli alberi sono in contatto sia con il calore plutonico dei suoi inferi, sia con la rigida freddezza della sua crosta capace di dare alle piante come a noi un po' del suo nutrimento minerale, della sua cristallina compattezza. Le loro radici sono in contatto anche con l'elemento acqua e rispecchiano anche la nostra capacità, come la loro, di acquisirne flessibilità, malleabilità e la grande disponibilità a mutare la forma secondo le situazioni e le necessità.

Dal fusto delle piante, in particolare dal tronco degli alberi, abbiamo imparato a dirigerci verso l'alto, la postura verticale, quella del fuoco, a cercare direttamente la luce ed il calore del sole. I rami e le foglie rispecchiano la nostra propensione ad esplorare anche orizzontalmente il pianeta e a respirare la sua aria.

Infine fiori e frutti hanno acceso il nostro olfatto e gusto e svegliato il nostro senso estetico con i loro colori. Inoltre dobbiamo al ciclo vegetativo delle piante, che si dispiega nel nostro emisfero lungo le quattro stagioni, il senso del tempo e del suo ritmo.

Come si vede passeggiare nella foresta, intorno ai suoi alberi, se ne sia coscienti o meno, è anche passeggiare intorno a noi stessi. "Conosci te stesso"

è scritto a Delfi sul tempio di Apollo, “diventa chi sei” proclamava Nietzsche. Dunque abbracciare un albero, entrare in contatto energetico con lui ed acquisirne in tal modo conoscenza a livello profondo, è un modo altrettanto profondo per abbracciare se stessi, per conoscersi.

L’arboterapia scaturisce certamente da una delle prime intuizioni che l’Essere è un inter-essere, che malgrado l’apparente discontinuità dei fenomeni, c’è una loro segreta continuità, per cui è possibile, secondo il famoso aforisma, che un battito d’ali di una farfalla in oriente scateni un uragano in occidente. Terra, Acqua, Fuoco e Aria, questi quattro elementi, pervadono sia il mondo vegetale che il nostro.

Tutto ciò ci appartiene sia somaticamente che psichicamente, altrimenti non sarebbe stato possibile che per millenni il mondo vegetale abbia potuto costituire anche la nostra fonte di cura, la nostra farmacia, e che possa ancora continuare ad esserlo.

Se a livello del microcosmo, come abbiamo visto, ci siamo rispecchiati simbolicamente nel mondo vegetale, i nostri antenati vi si sono rispecchiati anche a livello del macrocosmo. A questo macrocosmico rispecchiamento si deve in gran parte l’astrologia in cui i quattro elementi: fuoco, terra, aria e acqua si alternano.

All’equinozio di primavera, si accende il fuoco dell’Ariete che spinge dal basso verso l’alto, secondo la sua naturale propensione, i nuovi fili d’erba e i germogli. Sotto il segno del Toro le piante si allineano alla terra, ne sperimentano la dimensione orizzontale creando il primo incrocio fra la dimensione verticale del fusto e quella orizzontale dei rami; si delinea così la loro forma. Sotto l’aereo segno dei Gemelli le piante sviluppano al massimo la loro espansione fogliare per sperimentare al meglio la dimensione gassosa del cosmo, per respirarla.

Dopo il solstizio d’estate, sotto il segno del cancro, del granchio, essere acquatico, le piante sperimentano la dimensione acquorea del loro interiore, gli umori che si raccolgono intorno all’ovulo fecondato per la gestazione del frutto. Sotto il fuoco del sol-Leone le piante portano i frutti alla giusta cottura,

alla loro maturazione. Sotto il segno della Vergine li lasciano cadere in modo che i semi tornino in grembo alla Madre Terra.

All'equinozio d'autunno, sotto l'aereo segno della Bilancia le foglie ingialliscono poiché espirano la loro clorofilla. Poi, con le piogge di novembre, nelle acque dello Scorpione, inizia la loro marcescenza. Questo processo prosegue grazie al fuoco del Sagittario, un fuoco moderato, come il calore del sole che adesso vola basso sull'arco dell'orizzonte fino al solstizio di inverno, un sole quasi sotterraneo, come il fuoco dei carbonai, che dissolve i cascami vegetali fino a ridurli in cenere, fino a restituirli, in forma di sali minerali, alla terra del Capricorno. Poi, anche se in modo impercettibile, inizia un nuovo ciclo vegetativo, Uranos, così chiamavano gli antichi Greci la divinità del Cielo, mediante l'Aria dell'Acquario, invia ai semi l'impulso energetico, la "scarica elettrica" capace di risvegliarli dal sonno invernale, così che inizino a dispiegare il destino inscritto nel loro DNA. Nelle acque dei Pesci, come in un brodo primordiale, quel messaggio si fissa nella memoria delle prime cellule embrionali; quelle che poi, all'equinozio di primavera, sospinte dal fuoco dell'Ariete, restituiranno al pianeta il suo manto verde in forma di nuovi getti e di fili d'erba.

Come si vede il ciclo vegetativo corre parallelo a quello zodiacale, come se fossero due metafore l'uno dell'altro.

Antichi erboristi, sciamani ed alchimisti avevano già intuito che le piante non sono meri contenitori di principi attivi, ma esseri, anzi essenze (così si continuano a chiamare in agraria le specie arboree), manifestazioni vitali e animate dell'Essere. Infatti le percepivano come emanazioni delle grandi forze che animano il cosmo, dei suoi astri; incarnazioni vegetali degli antichi Dei. Manifestazioni fra le più semplici di quelle forze elementari i cui intrecci si fanno più complessi nel regno animale. Per gli antichi erboristi e alchimisti, il giardino dei "semplici", così per l'appunto chiamavano le piante medicinali, era il giardino degli Dei. La Rosa, vellutata e dall'aroma voluttuoso era per loro, in maniera evidente, e forse continua ad esserlo anche per noi, una figlia di Venere, mentre l'Urtica urens, un'aggressiva e bruciante figlia del focoso Marte.

Impararono così a riconoscerne, attraverso le porte della percezione, le diverse qualità, i temperamenti, gli umori: quali fra gli Dei le animassero e

utilizzavano la forza di questo psichismo per le loro pozioni. Delinearono così per ognuna di esse una sorta di carattere, di “personalità” e ce ne hanno narrato nei miti.

La fitoterapia alchemica, sulla base del paradigma ermetico: “ciò che sta in basso è come ciò che sta in alto e ciò che sta in alto è come ciò che sta in basso per compiere i miracoli della realtà che è Uno” ha formalizzato meglio queste intuizioni in una sorta di fitoterapia planetaria.

Qui i pianeti, “in alto”, sono individuati astrologicamente come funzioni, vale a dire come materializzazioni cosmiche di quelle forze che il mondo greco-romano ha chiamato con i nomi degli antichi Dei, e le piante, “in basso”, come incarnazioni vegetali delle medesime.

Così, ad esempio, quando il sole, nel suo moto apparente, doppia l’equinozio di primavera energizzando il quadrante dell’Ariete, Marte, pianeta governatore di questo segno e antico dio di quella vitalità prorompente ed aggressiva che si celebra a primavera, esercita queste sue funzioni sul nostro pianeta. A questa funzione marziana si deve innanzitutto la “guerra” alla stasi invernale, si deve al suo fuoco vitale il riemergere sulla terra dei fili d’erba e dei nuovi virgulti; la magia verde del suo manto vegetale.

Alcune piante, ad esempio l’ortica o il peperoncino, saranno più di altre segnate da questo fuoco e quindi distinte come piante “marziane” rispetto ad altre caratterizzate da funzioni solari o lunari, oppure venusiane, saturnine, ecc.

La pratica della Silvoterapia o Arboterapia che dir si voglia, può offrirci l’opportunità di un’esperienza diretta di questa dimensione.

L'ARBOTERAPIA

Culture cosiddette “primitive” e sciamaniche conoscono da sempre il potenziale curativo degli alberi e del mondo vegetale in genere; ma senza spingerci in panorami esotici, molti di noi sanno istintivamente che passeggiare nei boschi è un’attività piacevole ed anche molto salutare.

Uno stretto contatto con le piante e con gli alberi in particolare, è probabilmente una delle più antiche ed istintive forme di cura giunta fino a noi con il nome di “arboterapia” o “silvoterapia”.

Si tratta di una pratica terapeutica le cui origini si perdono nella notte dei tempi e addirittura nel mito, quello ad esempio del centauro Chirone, il mitico scopritore della fitoterapia. Si narra infatti che Chirone per manifestare il suo amore filiale per la madre Filira, una ninfa trasformata in Tiglio, abbracciasse l’albero, e che Filira (per l’appunto il nome greco del Tiglio) rispondesse a questo abbraccio amoroso con i suoi profumatissimi fiori.

Le palme, per l’esattezza la Palma phoenix, venivano considerate nell’antico Egitto capaci di trasmettere radiazioni energetiche in grado di curare i debilitati e di favorire la fertilità negli sposi.

Nella mitologia dell’antica Grecia ogni dio aveva un suo albero tutelare che ne era una materializzazione vegetale e gli alberi, tramite le ninfe che li abitavano, comunicavano con uomini e Dei. I Greci chiamavano alcune di queste “Driadi” poiché “Drys” nella loro lingua significa semplicemente “albero”. Il più famoso santuario dedicato a Giove nell’antica Grecia era sovrastato da una gigantesca quercia oracolare e qui le sacerdotesse del tempio, le Peleiadi, praticavano la “dendromanzia”: traducevano in oracoli lo stormire delle foglie della quercia al soffio dei venti. Dagli antichi Romani diverse piante venivano considerate delle “scacciadiavoli”, vale a dire in grado di emanare energie positive per la protezione delle abitazioni, ad esempio il Rosmarino che perciò veniva spesso piantato vicino alla porta di casa.

Presso i Guanci, antichi abitanti delle isole Canarie, il contatto con la Dracena drago, un albero chiamato anche “sangue di drago” era considerato un valido aiuto per cicatrizzare le ferite, per sfebbrare e curare varie malattie.

Ma venendo a testimonianze più recenti, pare emblematica quella di Julia Hill, una ragazza americana che il 10 dicembre del 1997 si arrampicò sulla “Luna”,

una sequoia vecchia di 500 anni e alta 67 metri. Julia rimase lì, tra i suoi rami, senza mai scendere, per due anni e una settimana, pur di salvare lei, insieme al bosco di sequoie che la circondava, dalle motoseghe di una industria del legno.

Gli studi condotti dal prof. Stefano Mancuso sulla neurobiologia vegetale hanno rilevato che le piante dispongono di una ventina di sensi: i nostri cinque più una quindicina che noi non abbiamo.

Disponendo di una sensibilità così ampia e profonda non sembra improbabile che “Luna” abbia percepito il grande amore di Julia per lei e lo abbia ricambiato in qualche modo prendendosi cura energeticamente della sua amante. Risulta altrimenti difficile spiegare come questa ragazza sia riuscita a resistere su di un grande albero per tanto tempo malgrado le intemperie nel nord della California.

Interessante è notare che nel caso dell’impresa vittoriosa della giovane californiana, sentimenti ed emozioni sono stati veicolati anche attraverso un simbolo: una sequoia, un grande albero, un archetipo planetario come l’Albero della Vita profondamente impresso nella nostra psiche. Quella di Julia Hill è un’impresa che per la sua potenza simbolica, evocativa e comunicativa è diventata l’emblema del primo movimento ambientalista di diffusione planetaria, quello del “popolo di Seattle”.

Di tutto ciò ovviamente non ci sono evidenze scientifiche, tuttavia malgrado nel corso dei secoli abbia avuto periodi più o meno lunghi di eclissi, l’arboterapia è sopravvissuta fino a noi.

A partire dalla seconda metà del secolo scorso studi sempre più numerosi sulla neurobiologia delle piante hanno fatto emergere chiaramente quelle evidenze scientifiche; tanto da far affermare alla prestigiosa rivista Science (14 settembre del 2018) che il sistema di comunicazione delle piante sia al loro interno che all’esterno per esigenze nutritive, riproduttive e di difesa, e molto simile a quello del nostro sistema nervoso. Ad esempio è stato verificato che diverse piante si proteggono dall’aggressione di qualche agente esterno rendendo momentaneamente tossiche le loro foglie e che inoltre trasmettono ad altre piante simili, per via gassosa, un segnale di pericolo che induce, anche queste a rendere tossiche e quindi immangiabili le loro foglie finché dura il

pericolo. Altre piante, ancora più sofisticate, si difendono dall'attacco dei loro predatori producendo una sostanza che ne impedisce la riproduzione o sostanze repellenti che ne sopprimono l'appetito. Altri esperimenti hanno evidenziato la possibilità di comunicazione e di empatia tra le piante e il mondo animale, uomini compresi, studi recenti hanno anche dimostrato come una comunicazione positiva e un rapporto empatico uomo-pianta ne favorisca il benessere e la crescita e come, viceversa, una comunicazione negativa la danneggi gravemente.

In Italia l'arboterapia è stata riconosciuta come metodo scientifico fin dal 1927 e adottata da parte della disciplina medica che si occupa di balneoclimaterapia. In tempi più recenti, sulla base degli studi e delle moderne analisi di laboratorio effettuate soprattutto in Giappone, si è potuto accertare che la permanenza in una foresta, i cosiddetti "bagni di foresta" ed il contatto con i suoi alberi comporta un significativo aumento della serotonina (il neurotrasmettitore del buon umore), un abbassamento del livello di stress, un miglioramento delle nostre difese immunitarie, una regolarizzazione della pressione arteriosa ed altri benefici per le proprietà anti infiammatorie, antisettiche e anti ossidanti degli oli essenziali e degli aromi diffusi dagli alberi. Esiste inoltre una letteratura che sta studiando i benefici della arboterapia in oncologia. Grazie a ciò la silvoterapia è entrata a far parte dei sistemi sanitari nazionali di Giappone, Corea del sud e Finlandia.