

# Le erbe di San Giovanni: miti, leggende e curiosità di alcune specie presenti nel nostro territorio

Testo a cura di M. Cristina Bertonazzi

Immaginiamo, per un attimo, di tornare indietro nel tempo: è una sera d'estate e i nostri antenati sono intenti a contemplare la volta celeste con i mille puntini luminosi sparsi o uniti fra loro a formare immagini fantastiche.

I nostri antenati non possono sapere che quella luce, che proviene dalle stelle impiega milioni o miliardi di anni per raggiungere il nostro pianeta, ma ne sono affascinati.

Iniziano, così, ad osservare gli astri giorno dopo giorno con maggiore interesse e sistematicità, cercando di comprendere l'origine e il comportamento dei corpi celesti. E così, a poco a poco la loro vita comincia ad essere accompagnata dalla regolarità dei moti del Sole e della Luna che, come un orologio naturale permette di organizzare la loro giornata e programmare le attività dell'intero anno.

Il loro rapporto quotidiano con il cielo non solo fornisce informazioni utili alla sopravvivenza, ma suscita nuove emozioni e ispira sentimenti religiosi in base ai quali si attribuiscono poteri divini al Sole alla Luna e ai pianeti.

Il Sole è il corpo celeste che più di ogni altro ha, da sempre, influenzato la vita dell'uomo e le sue abitudini; in particolare,

fin dall'antichità, in corrispondenza del solstizio d'estate, si organizzavano feste di vario tipo per celebrare questo avvenimento, che coincide con l'inizio dell'estate.

Il solstizio d'estate corrisponde al momento in cui il Sole, nel suo moto lungo l'eclittica, raggiunge la massima declinazione positiva nel nostro emisfero (*declinazione*: distanza angolare del centro del Sole al piano equatoriale); in questa posizione i suoi raggi, a mezzogiorno, sono allo Zenith del Tropico del Cancro e la nostra stella si trova nel punto più alto della volta celeste.

Il termine "solstizio" deriva dal latino *solstitium* e significa (sole + fermarsi): gli antichi, infatti, erano convinti che in questo periodo il Sole si fermasse (sorgendo e



Foto - Angelo Chittolini

tramontando sempre nello stesso punto), sino al 24 giugno, giorno in cui cambia direzione e " torna indietro".

Nel solstizio d'estate il Sole, simbolo del fuoco, entra nel segno del Cancro, dominato dalla Luna (acqua).

Secondo un'antica leggenda pagana nel giorno del solstizio si pensava che il Sole si fermasse per sposarsi con la Luna; è facile comprendere, quindi, come l'acqua ed il fuoco siano considerati i simboli solstiziali che si ritrovano in molte feste e tradizioni popolari, le cui celebrazioni si basavano sulla osservazione dei corpi celesti.

Con l'avvento del Cristianesimo, la Chiesa, consapevole della difficoltà di sradicare queste credenze così consolidate nella cultura popolare, cominciò ad introdurre nuovi riti, che assecondavano la superstizione: in particolare associò la festa del solstizio d'estate alla festa di San Giovanni Battista il 24 giugno.



La notte di San Giovanni, la più breve dell'anno, era considerata magica e ricca di mistero .

Numerose erano i riti propiziatori per festeggiare l'evento: si accendevano falò sulle colline per ottenere la benevolenza del Sole e per allontanare gli spiriti maligni e le streghe che, secondo la tradizione popolare, nella notte fra il 23 e il 24 giugno erano dirette verso la città di Benevento, dove si radunavano sotto "il grande Noce" per la riunione planetaria annuale; si raccoglievano particolari erbe che, bagnate dalla rugiada, aumentavano i loro poteri magici.

Molte di queste venivano legate a mazzetti con una cordicella a sette nodi, e collocate davanti all'ingresso delle abitazioni, per difendersi dagli incantesimi.

Le erbe di San Giovanni, più comuni, nel nostro territorio sono l'iperico, l'artemisia, la lavanda, la ruta, l'aglio, la salvia, il rosmarino.

### **IPERICO** - *Hypericum perforatum*

E' un pianta spontanea perenne che fiorisce da giugno ad agosto lungo i bordi delle strade e dei sentieri e nei campi abbandonati

Predilige terreni aridi e luoghi soleggiati.

I fusti sono robusti, eretti e molto ramificati

Le foglie sono opposte, ovato - lanceolate; presentano ghiandole traslucide che, in trasparenza, sembrano forellini.

I fiori sono raccolti in infiorescenze a pannocchia composta, hanno una corolla costituita da cinque petali di colore giallo intenso e possono presentare punti e venature nere.

Gli stami sono molto numerosi.

Dall'ipericina, un pigmento di colore rosso contenuto nei fiori, deriva il nome di erba di San Giovanni in quanto il rosso ricorda il sangue versato dal Santo fatto decapitare da Salomè.



L'iperico è conosciuto come "scacciadiavoli" in quanto, secondo la tradizione, protegge dalle streghe e dagli spiriti maligni.

Questa leggenda deriva dal fatto che le proprietà terapeutiche attribuite a questa pianta sono numerosissime. L'iperico è utilizzato come cicatrizzante su scottature, ustioni, ma anche su piaghe e ferite di diversa natura; già nel Medioevo veniva usato per curare le ferite da spada. E' indicato come espettorante per curare asma e bronchiti ma veniva utilizzato anche per curare la depressione.

Da recenti studi, realizzati da un gruppo di ricercatori dell'Università di Pisa, è emerso che le sostanze vegetali contenute nell'estratto di *Hypericum perforatum*, siano in grado di proteggere le cellule pancreatiche produttrici d'insulina dai gravi danni infiammatori che portano allo sviluppo del diabete giovanile.

I ricercatori precisano che, nonostante le informazioni ottenute siano incoraggianti, occorre proseguire nella ricerca per approfondire e verificati gli effetti delle sostanze protettive e le loro caratteristiche farmacologiche.

## **ARTEMISIA** - *Artemisia vulgaris*



E' una pianta erbacea perenne, caratterizzata da fusti eretti e molto ramificati.

Fiorisce nei mesi estivi in luoghi incolti, in ambienti ruderali, argini di fossi e canali e sui bordi delle strade.

Le foglie sono incise profondamente, di color verde scuro nella pagina superiore, mentre quella inferiore è di colore chiaro per la presenza di una peluria biancastra.

L'artemisia è consacrata a Diana -Artemide in quanto si narra che fu proprio la dea a scoprire questa erba.

Secondo altri autori il nome deriva da Artemisia, moglie di Mausolo, re di Alicarnasso

e della Caria nel 300 a.C. che, per prima, aveva scoperto le doti di questa pianta.

Il giorno di San Giovanni i druidi mettevano a seccare i rametti di artemisia, affinché bruciassero meglio nei falò.

Con l'artemisia, inoltre, intrecciavano ghirlande che servivano per gettare un incantesimo sul bestiame o per mettere in fuga gli spiriti maligni. Plinio nella sua Storia Naturale, parla delle virtù di questa pianta esortando il viaggiatore a portarne sempre un ramo con se come amuleto, contro la fatica.

Nelle campagne si diceva che nella notte del 24 giugno, sotto le sue radici, la pianta secernesse un "carbone" la cui polvere guariva immediatamente l'epilessia e proteggeva dai fulmini e dalla peste chiunque la raccogliesse.

### **LAVANDA** - *Lavandula angustifolia*

E' una specie perenne ormai diffusa in tutto il territorio, dove si trova spesso coltivata a scopo ornamentale.

E' caratterizzata da foglie lineari lanceolate, lunghe 2-4 cm.

I fiori sono riuniti in infiorescenze simili a spighe ed hanno una corolla di colore azzurro- violetto.

Il nome latino significa "lavare"; il fiore, infatti, veniva utilizzato per profumare l'acqua per lavarsi e, fin dall'antica Roma, se ne collocavano mazzetti nell'acqua delle terme.

La lavanda è considerata un talismano contro le streghe, per questo nella magica notte di San Giovanni venivano messi mazzi di questa erba sulle porte di casa.

Se si fossero avvicinate a queste abitazioni le streghe sarebbero state costrette a contare i filamenti delle foglie ed i fiori ma, prima di finire il conteggio, sarebbero state sorprese dal sole e costrette a fuggire.

I fiori, ricchi di oli essenziali contenenti acetato di linalile, linalolo, geraniolo, tannini e altri composti terpenici presentano molte proprietà terapeutiche: sono antispasmodici, antisettici, diuretici, calmanti e antireumatici.

In epoca rinascimentale i pittori usavano l'essenza di lavanda come diluente per i colori.



### **RUTA** - *Ruta graveolens*

La ruta è una pianta perenne, caratterizzata da foglie alterne e carnose.

I fiori di colore giallo presentano quattro petali, solamente quelli apicali ne hanno cinque.

Alla Ruta, fu attribuito il potere magico di inibire la germinazione dei semi e di impedire la riproduzione



delle altre piante. La forma a croce del fiore, simbolo di divinità, veniva utilizzato come esorcismo contro gli spiriti malvagi.

Nel medioevo, la ruta, rappresentava un efficace amuleto contro la stregoneria, per questo era consuetudine posare sulle petto un sacchetto contenente le sue foglie secche .

Proprio in seguito a queste credenze la Chiesa Cattolica permetteva di coltivarla in vasi sui davanzali o appenderla sopra alla porta di casa solo se benedetta.

La ruta era anche ritenuta l'erba contro la paura, da portare con se, quando si dovevano affrontare situazioni di angoscia.

A causa del suo odore forte e pungente, veniva usata per tenere lontani dalla casa vipere, insetti e topi.

In alcune regioni la si consigliava contro il malocchio.

Per gli alchimisti la ruta aveva il potere di riuscire a controllare la mente con la forza di volontà, trasformando le energie negative in positive.

### **AGLIO** - *Allium sativum*



L'aglio è una bulbosa perenne originaria dell'Asia.

Le foglie ellittico - lanceolate sono cave ed appiattite, rivolte all'indietro; i fiori sono riuniti in infiorescenze a ombrella sferica terminale e compaiono all'inizio dell'estate. Conosciuto e utilizzato fin dall' antichità, l'aglio era ritenuto sacro per le sue virtù terapeutiche.

Anche gli antichi Egizi ne apprezzavano le qualità, tanto che l'aglio faceva parte dei cibo fornito agli schiavi per mantenerli in salute.

Nel I secolo d. C., Plinio il Vecchio lo consigliava come antidoto per i morsi di serpente e per altri veleni, per curare l'asma, bloccare la tosse e liberare l'organismo dai parassiti intestinali.

Si pensava, inoltre, che l'aglio fosse in grado di proteggere da stregoni, fattucchiere, e vampiri; per questo si consigliava di indossarlo o metterlo intorno al collo la notte che precede il 24 giugno.

Il nome sanscrito dell'aglio significa "uccisore di mostri".



Raccolta dell'aglio, Tacuinum Sanitatis Casanatense (XIV secolo)

### **SALVIA** - *Salvia officinalis*

La salvia è un arbusto perenne con foglie oblunco - lanceolate a margine finemente dentato, verdastre e rugose sulla pagina superiore, più chiare sulla pagina inferiore.

I fiori azzurro violacei, sono raccolti in "grappoli" apicali detti spicastri e compaiono tra aprile e maggio.

Il suo nome, che deriva dal latino "*salvus* = *salvo*" o "*salus* = *salute*", indica le proprietà benefiche di questa pianta, conosciute ed apprezzate fin dall'antichità.

La salvia ha avuto, da sempre, un ruolo importante nella vita degli uomini, anche, per il suo simbolismo e i suoi poteri magici: il suo forte aroma teneva lontano negatività e spiriti maligni nei momenti più importanti della vita.

Gli Egizi la utilizzavano, insieme ad altre erbe, nelle pratiche di imbalsamazione, le conferivano la virtù di rendere fertili le donne e la usavano contro la peste.

Era considerata una pianta afrodisiaca, tanto che la regina Cleopatra ne avrebbe fatto uso per conquistare gli uomini.

I Greci, invece, vietavano l'assunzione di estratti e bevande a base di salvia per evitare l'effetto "doping", che questa essenza poteva provocare.

Per guarire la febbre terzana (febbre legata alla malaria, che compare a giorni alterni) si usava la salvia raccolta la notte di San Giovanni, sulle cui foglie venivano disegnati simboli magici.

Le foglie di salvia, inoltre, preparate secondo precisi rituali venivano utilizzate per difendersi dagli incubi notturni.

La salvia può essere utilizzata nei casi di astenia, per le infezioni delle vie respiratorie e per i disturbi epatici; è antispasmodica e diuretica.

Per le sue doti antisettiche antibatteriche e antivirali cura stomatiti, laringiti ed è un ottimo rimedio contro il raffreddore.



## **ROSMARINO** – *Rosmarinum officinalis*

Il rosmarino è un arbusto sempreverde, caratterizzato da foglie lineari e coriacee, di colore verde sulla pagina superiore, biancastra su quella inferiore.

I fiori azzurro - violetti sono riuniti in spicastri.

Da sempre, il rosmarino è stato utilizzato per le sue proprietà terapeutiche: è infatti, digestivo, antisettico, antidolorifico, rilassante, tonico per la memoria, astringente e diuretico.

Le qualità antisettiche del Rosmarino sono note fin d'antichità: forse per questo si usava bruciare ed appendere i ramoscelli per allontanare le malattie le epidemie.



Il rosmarino è usato, insieme ad altre erbe, per preparare "l'acqua di San Giovanni". Secondo la tradizione, durante la notte di vigilia del 24 giugno si raccoglievano erbe di varie specie, diverse da una regione all'altra, che venivano messe in acqua e lasciate fuori di casa a macerare. La mattina successiva ci si lavava con quest'acqua "magica" che, secondo le credenze, avrebbe portato benefici alla pelle e protetto dalle malattie.

Si racconta che le massaie preparassero il pane con quest'acqua senza usare il lievito, formulando un rituale magico.

Un rametto di rosmarino sotto il cuscino o sotto il letto evitava i brutti sogni e difendeva dai fulmini durante i temporali; un pettine di legno di rosmarino evitava la perdita dei capelli, mentre un cucchiaino dello stesso materiale proteggeva dal veleno. Gli studenti romani utilizzavano coroncine di rosmarino per superare brillantemente gli esami: un'usanza che potrebbe diventare abitudine per gli studenti che ogni anno, in questo periodo, affrontano l'esame di maturità.

Chissà se funziona ancora !!!