

Timo ed edera per guarire i nostri bronchi

Fitoterapia - Da un millennio si conoscono le proprietà curative di alcune erbe e piante

/ 15.03.2021
di Eliana Bernasconi

Nell'epoca dei cavalieri templari, quando alle donne era negato accedere alla cultura, una monaca benedettina, scienziata universale e visionaria, nel suo convento sulle rive del Reno anticipava di secoli le conquiste della medicina moderna. Correva l'anno 1100 ma Ildegarda di Bingen già aveva compreso, ad esempio, che ogni rimedio deve essere studiato per la singola persona. Lasciò scritto, secondo la medicina dell'epoca, che quattro elementi (Etere, Fuoco, Terra e Acqua) permeano l'intero cosmo del quale gli esseri umani, gli animali e le pietre partecipano; a questi elementi corrispondono le qualità di Caldo, Freddo, Secco e Umido. I quattro elementi uniti compongono la «*Viriditas*», nome latino che significa energia verdeggiante. Quando una di queste qualità si esaurisce, proseguiva Ildegarda, l'organismo si ammala, e potrà guarire solo ricorrendo a una pianta ricca di uno degli elementi mancanti.

Del Timo, che cresce in posti secchi, aridi e pietrosi, Ildegarda scriveva «è caldo e temperato», e lo consigliava non soltanto per la tosse, (come noto molte erbe hanno indicazioni multiple) ma per molto altro: «un uomo con pelle malata, lo mangi spesso cotto con la carne o in una zuppa e la sua pelle verrà internamente ripulita, chi ha prurito, pressi il Timo serpillio con del grasso fresco e ne faccia un unguento».

Anche Castore Durante, medico, poeta e botanico del 1500, considerava il Timo «caldo, e secco del terzo grado e incisivo», e affermava che «conferisce alla vista debole». La fama del Timo come rimedio per molti mali fu divulgata anche dai medici arabi Avicenna e Averroè, che lo raccomandavano come droga antiveleno e per curare tosse e reumatismi; gli egizi lo utilizzavano nei procedimenti di imbalsamazione; il filosofo rinascimentale Gianbattista della Porta lo considerava in grado, se strofinato e odorato, di rendere gli uomini immuni alle malattie e di assicurare loro una lunga vita.

Della famiglia delle *Lamiaceae* questo piccolo arbusto dall'aroma acuto e inconfondibile, che aspirato pare infonda coraggio e resistenza, ha un fusto eretto che non oltrepassa i trenta

centimetri, conta molte specie difficili da identificare, e cresce nei terreni aridi fino a 1500 metri; il più usato è il Timo serpillio, mentre il Timo vulgaris è invece molto coltivato negli orti. In ogni caso tutte le specie hanno proprietà antibiotiche, antisettiche, balsamiche, digestive, antispasmodiche.

È inoltre l'indicatissimo rimedio nel trattamento delle bronchiti acute e croniche, nella pertosse e nei catarri delle vie aeree superiori perché contiene un potente olio essenziale, ricco di Timolo dai forti effetti antisettici e antibatterici che combattono le infezioni dell'apparato respiratorio. L'infuso di Timo e Rosmarino si beveva in passato contro bronchiti e malanni respiratori, ed è ottimo anche oggi. Per la tosse stizzosa, grassa o per la pertosse, l'erborista Gabriele Peroni consiglia in primis appunto il Timo, seguito da Poligala, e poi da Eucalipto.

Le piante attive contro la tosse formano una lista lunghissima, e comprendono Edera, Finocchio, Tiglio, Lavanda, Malva, Abete bianco, Liquerizia, Fiordaliso, Cipresso, Fico, Girasole, Gelso, Larice e Stella alpina: tutte agiscono in due modi, calmando o facilitando l'espettorazione, anche se nessuna può sostituirsi all'eliminazione della causa di cui la tosse è sintomo.

Ildegarda di Bingen insieme al Timo consigliava per le malattie pettorali anche l'Edera, della famiglia delle *Araliacee*, nome scientifico *Hedera helix*. Mentre il sopracitato Castore Durante, che classificava la pianta come «amara, acuta, calda e secca», scriveva che per lui «l'empastro di foglie fresche legato sopra i porri gli secca, e falli cadere».

Questo eterno sempreverde dalle numerosissime radici rampicanti era usatissimo nei tempi antichi: in Egitto era considerato simbolo di Osiride; per greci e romani come la vite era simbolo di Dioniso e dei poeti. Le foglie di Edera hanno proprietà antiinfiammatorie, antalgiche, antispastiche, espettoranti e balsamiche. Il medico greco Galeno di Pergamo la usava per guarire i disturbi della vista. Per la medicina popolare, cotta nel latte, guariva invece le infezioni bronchiali: un decotto leggero di foglie calmava la tosse e conciliava il sonno. Le foglie di Edera e Alloro, raccolte tutto l'anno ed essiccate lentamente, curavano tosse e bronchiti, e in pediluvio toglievano la stanchezza. La tintura madre di edera, preparata con le foglie fresche raccolte in estate, è usata per il trattamento della cellulite e migliora la circolazione. Poi ci sono le bacche che vanno trattate con estrema prudenza perché hanno proprietà tossiche: in questa rubrica insistiamo sempre sulla pericolosità non molto recepita delle piante e sul rischio presente in non pochi casi in alcune di esse. Mai farne uso senza consultare un medico, un farmacista o un erborista serio.

L'Edera è presente in molti prodotti cosmetici: per ottenere naturalmente capelli lucidi, scuri e fortissimi si prepara un decotto con 10-15 g di bacche in 300 ml di acqua, si bolle 10 minuti, si filtra, si applica sui capelli dopo lo sciampo e si sciacqua dopo 10 minuti.