

Bibliografia

Gabriele Peroni, *Trattato di Fitoterapia Driope*, Nuova Ipsa editrice.

Leggende e virtù del nocciolo

Fitoterapia - Pare che la bacchetta magica usata nei rituali di maghi e streghe dovesse essere rigorosamente ricavata dal legno di questa pianta

/ 13.07.2020
di Eliana Bernasconi

A dispetto delle polveri fini, dell'inquinamento atmosferico da traffico veicolare o elettromagnetico, erbe e fiori, alberi e piante di ogni genere seguono il loro eterno ciclo, sicuramente soffrono ma rinascono e rifioriscono a ogni primavera, per l'equilibrio del pianeta che abitano e per quello delle nostre vite. Oggi parleremo del nocciolo, un piccolo albero che cresce spontaneo in Europa e in tutta l'area mediterranea presso le siepi, nelle macchie, ai margini dei boschi, fino a 1700 m.

È una delle piante più antiche in natura, viene anche coltivato. In Piemonte, nelle Langhe, è usato come parte essenziale per la produzione industriale di un noto dolcissimo prodotto molto spalmabile, di colore marrone, amato da bambini e adulti.

Come le castagne, il nocciolo rientrava nella dieta degli uomini primitivi: era conosciuto in epoca neolitica. Sono stati ritrovati esemplari fossili di questa pianta risalenti a 5000 anni or sono e grandi quantità di gusci presso villaggi durante scavi archeologici. Il suo nome scientifico è *Corylus avellana* L, della famiglia delle Betulaceae. *Corylus* deriva dal greco *Korys*, che significa elmo, nome che rimanda alla forma dell'involucro che avvolge i suoi frutti, alla durezza estrema del guscio che li protegge. *Avellana* rimanda alla città di Avellino, nei cui territori circostanti prosperano da sempre sui terreni asciutti una grande quantità di squisite nocciole: per questo pare che il secondo nome sia stato dato dagli antichi romani.

Quando l'inverno sta per abbandonarci, ma nessun fiore è ancora comparso, prima insomma di scorgere una Primula o un Bucaneve, improvvisamente si scoprono i fiori del Nocciolo, che sono di un delicato giallo, e precedono la nascita delle sue foglie. Gli incantevoli «Amenti», spighe pendenti dove la natura si manifesta con eleganza e leggerezza infinite, sono i fiori maschili; i fiori femminili sono invece verdi e molto meno visibili. Le nocciole si raccolgono a partire da maggio e agosto-settembre. Contengono potassio, fosforo, magnesio, calcio, manganese, ferro, rame e zinco, inoltre sono ricche di vitamine e di Omega 3.

Non solo i principi attivi, ma anche le vitamine e i sali minerali di origine vegetale vengono assorbiti meglio nell'uso «naturale» delle piante, rispetto ai farmaci creati in laboratorio con gli estratti da esse. Per molti motivi rivolgersi alle piante medicinali significa personalizzare la cura centrandola

sul singolo individuo. I disturbi di cui soffriamo sono gli stessi per tutti ma si manifestano in modo soggettivo nell'organismo di ognuno. Quindi anche il nocciolo, che, ad esempio come le noci, per la ricchezza dei suoi elementi nutritivi, combatte la stanchezza fisica e mentale, ha molte altre indicazioni.

La corteccia, raccolta tutto l'anno ma specialmente a ottobre, ha proprietà febbrifughe all'interno e cicatrizzanti all'esterno; le foglie, raccolte in questo periodo, da luglio ad agosto, possiedono proprietà depurative, tonico-nervose, vasocostrittrici e antidiarroiche e sono indicate per le varici, nei disturbi circolatori in genere, negli edemi delle gambe, e sono stati riscontrati successi anche nel trattamento delle piccole emorragie oculari o nei soggetti colpiti da tosse secca e resistente ad altri trattamenti. Dalle gemme fresche di nocciolo si ottiene il Macerato glicerico, come tutti i macerati. Si assume in gocce, 30-60 gocce 3 volte al dì, nel caso del nocciolo, che cura anemie, bronchiti croniche, asma, insufficienza arteriosa degli arti inferiori e altro ancora.

Il Macerato glicerico, chiamato anche Gemmoderivato (citato spesso in questi brevi scritti che, pur se in minima misura, vogliono contribuire a una migliore conoscenza della fitoterapia) si ottiene raccogliendo le gemme fresche e facendole macerare in una soluzione mista di alcol e glicerina che viene poi spremuta, filtrata e imbottigliata. Come tutti gli esseri viventi le piante vivono fasi di sviluppo e crescita; per la gemmoterapia la qualità terapeutica racchiusa nei boccioli di fiori, negli amenti, nei germogli di giovani piante ha una potenza e concentrazione superiore rispetto alle preparazioni di sole foglie, fiori o radici di pianta. I gemmoderivati hanno un'azione disintossicante, agiscono sul piano fisico depurando il corpo con una azione purificatrice sugli organi emuntori.

Nella medicina popolare la decozione in aceto dei fiori maschili era usata come collutorio per fortificare le gengive deboli; un cataplasma di foglie di nocciolo e di alloro era applicato, molto caldo, sulla pianta dei piedi in caso di febbre e per i dolori dell'influenza; foglie di nocciolo e di tiglio aggiunte all'acqua del bagno rendevano la pelle morbida; il decotto di corteccia curava l'influenza; il sangue da naso era fermato aspirando polvere di foglie e corteccia essiccate; con l'acetolito preparato macerando gli amenti in aceto si faceva in impacco contro il mal di denti.

Innumerevoli le leggende sull'origine del Nocciolo, noto a tutte le culture. Pare che la bacchetta magica usata nei rituali di maghi e streghe dovesse essere rigorosamente di nocciolo, non sono noti i motivi. Era considerato pianta della saggezza e della conoscenza da celti, greci e romani, nei miti greci Ermes, messaggero degli dei, porta sempre con sé un bastone di nocciolo avvolto da due nastri, poi sostituiti da due serpenti, simbolo in uso ancora oggi in Grecia per indicare l'arte della medicina.

Anche nella lontana Irlanda il Nocciolo viene accostato all'arte medica. Nella favola di Cenerentola dei fratelli Grimm un grande albero di Nocciolo protegge la fanciulla da ogni avversità.