ERBORISTERIA, semplicemente in rima

di Daniela Butti

Semplici, ma efficaci consigli per risolvere piccoli problemi grazie alle proprietà del mondo vegetale

Disturbi stagionali da raffreddamento

"La vita è semplice, è l'uomo stolto a renderla complessa"

Soleva ripetere un carissimo amico che aveva un rimedio in tasca per tutti coloro che si rivolgevano a lui. Quindi non drammatizzava per un raffreddore o una bronchite ma suggeriva l'uso della cipolla anche se per star bene in inverno ci sono mille e mille rimedi

*Un rimedio di grande effetto
è la trita cipolla vicino al letto
quando dormo, io respiro sano
e per mattina non ho respirato invano*

*Se la tosse mi assale
di notte metto cipolle ai piedi
nella zona metatarsale.*

Ecco efficaci rimedi!!!

Potrei fare una carrellata di decotti o tisane, ma vi consiglio semplicemente di arricchire le vostre pietanze con i "semplici" per renderle più gustose e ricche di proprietà curative: la prevenzione è meglio della cura.

I "semplici" sono le erbe che crescono nel nostro orto: la salvia, il rosmarino, il timo, il basilico, l'alloro e la maggiorana sono erbe molto ricche di virtù medicinali che rafforzano l'organismo e combattono i malanni

Quando ci si sente un po' costipati si possono far bollire queste erbe e mandare per la casa tutto il profumo che sanno emanare: fa bene alle vie respiratorie.

Il decotto di "semplici" non va buttato, perché dà carica e fa passare la stanchezza se lo si aggiunge all'acqua del bagno

*Anch'io ho i miei dolori
di questi non mi lagno
mescolo gli odori
e poi mi faccio un bagno
fa' un bagno anche tu
non sei uno sporcaccione
butta nella vasca giù
però la mia canzone*

Per prevenire i malanni si possono usare anche ortaggi come cipolle, aglio e cavoli in particolare. Mangiare qualche mandorla è sempre salutare.

Le proprietà benefiche di alcune utilissime piante

Ortica

*Un'erba che conosce la gente
è certo l'ortica pungente
ha fusto quadrangolare
in ogni luogo la puoi scovare
le foglie son ricche di peli urticanti
che dell'acido formico sono portanti
si usa in cucina dall'antichità:
quando è cotta prurito non dà
ma ti offre con dolce amore
un delicato e morbido sapore
"oh ortica, quanto mi piaci
sei meno acida degli spinaci
le tue foglie son nutrienti*

e su queste metto gli accenti
se, distratto, tu mi pungi
l'acetosa da te non è lungi:
il bruciore mi fa passare
basta solo in loco strofinare
astringente e revulsiva
fra le erbe sei una diva
antianemica ed emostatica
sei un'erba molto pratica
tua foglia in decotto o tisana
perdite ematiche risana
sia che ti beva, sia che mi lavo
dal preparato tua salute cavo
posso mettere sul tuo desco
anche il tuo succo fresco
è un preparato eccellente
anche come ricostituente
si può usare per esterne occasioni
per gargarismi, impacchi e lozioni
e checché tu ne dici
fanno bene anche le radici
larga la foglia stretta la via
punge la foglia nell'elegia

Erba dei porri

Un'erba utile natura conica
è la perenne chelidonia
ha una robusta radice
che di salute è portatrice
con lattice giallo-arancione
e in esso sue virtù ripone
ha le foglie pennato-sette lirate

che anche di lattice son dotate
l'infiorescenza è certo bella
ci son pochi fiori a ombrella
con quattro petali giallo-aranciato
molti stami e ovario allungato
da cui deriva una capsula lineare intera
che si apre in due dal basso da primavera
Per uso interno bisogna saperla dosare
per idropisia, renella, itterizia e blocco intestinale
è un'erba per la medicina familiare pericolosa
che in grande quantità diventa velenosa
Usiamola invece su porri, verruche e calli
tocchiamoli pure con i suoi succhi gialli
a forma di croce al giorno quattro volte
le tue escrescenze saranno risolte
larga la foglia stretta la via
mi viene voglia di cacciarti via

Le proprietà benefiche di alcune utilissime piante

Alloro

Cinque o sei foglie secche
in una tazza d'acqua bollente
ucciderà certo le pecche
di un raffreddore incipiente

Lavanda

Respira sotto un telo
il vapor del suo infuso
pei mal che col gelo
son sempre più in uso

Maggiorana

L'olio essenziale messo sul cuscino
ti aiuta a riposar bene sino al mattino
con le malattie da raffreddamento
i sommiughi ti danno lenimento

Menta

Fa bene ai convalescenti
se hai asma e bronchite
quando non ti addormenti
ed anche per tonsillite

Rosmarino

I miei figli io curo col suo medicamento
e certo ti giuro non ho più tormento
non fanno influenza non la tonsillite
non hanno carenze di gioie e di vite
.....anche pei bronchi e' rimedio sovrano
raccoglino a tronchi
ti dà sempre una mano

Salvia

Disinfettante ambientale
nella stanza di un malato
cambiar aria è di dovere
render tutto profumato
e le notti meno nere
ma non puoi spalancare
soprattutto nell'inverno
per far l'aria circolare
i cardini sul perno

*il consiglio più salutare
e senz'altro non dannoso
"devi solo far bruciare
il profumo delizioso"
o se forse non hai braciere
nella stanza del malato
fa bruciare . . . non le cere
fa l'infuso concentrato*

Timo

*Se i mali vuoi prevenire
fa un infuso ogni sera
ti sentirai rinvigorir
d'autunno a primavera
ne berrai una tazza al di
per un mese intero
la ricetta è tutta qui
non raffreddor davvero
ma se hai dimenticato
questo sano accorgimento
non essere arrabbiato
prepara il lenimento
col mortaio schiaccia e pesta
quando avrai quasi la polvere
prendi miel unisci a questa
la bronchite puoi risolvere
per bronchite e per la tosse
per la gola e il raffreddore
le affezioni saran rimosse
se ne prendi a tutte le ore*

Caco

Avrai la vita sana
con del caco la tisana
picciolo e semi preparare
4 o 5 foglie tritare
si berrà a stomaco pieno
sia che pranzo sia che ceno

Benefici di Stagione

Cavolo

Quando al tavolo
voglio salute curare
ci metto solo cavolo
non certo erbe rare
sia verza o cavol nero
sia cappuccio rosso o verde
...ha un certo olrezzo... è vero
che poi... via, via si perde
sia cavolfiore o broccolo
sia di bruxelles o rapa
nell'orto io lo coccolo
...lo mangia anche il papa
Per intestino è depurativo
è buon espettorante
mangiandolo io bene vivo:
le sue virtù' son tante
I dolori reumatici e mestruali
li fa venir banali
Per artriti e mal di schiena
ti fa passar gran pena

*In mille modi nel piatto lo metto
perché diventi buon manicaretto
... Posso metterlo anche all'esterno
perché della guarigione sia perno
Le acque di cottura delle foglie
ti fan passar tue doglie
Son acque solforose
ti sfioran come rose
Per te che non sei inerme
preparati le terme
risparmierai di tasca
se butti nella tua vasca
un decotto e 4 cucchiaini di sale
ti immergi, saprai cosa vale
anche foglie fresche aggiungi
i dolor da te saran lungi
hanno lo zolfo di grande valore
hanno mucillagini emollienti
ti danno certo gran vigore
e i tessuti risplendenti
Se hai qualche dolor particolare
di verza la foglia lava
la dovrai schiacciare
lo faceva anche la tua avva
tolta la parte centrale
questo era il rituale
fasciata sulla parte dolente
poco dopo non si avverte niente
Se del succo fai assunzione
aiuti certo la tua digestione
Le mucillagini antinfiammatorie sono
della natura grande dono*

*La fibra diminuisce l'acidità
e porta le scorie via da là
Lo zolfo ripara le lesioni
con meccanismi che non son sogni
Contiene anche vitamina c
prendine pure tutti i dì
Anche all'albero bronchiale fa bene
ti lenisce le grandi pene
che ti dà tosse stizzosa
rendendoti la vita ancor gioiosa
Vuoi per la tosse uno sciroppo fare?
400 grammi di cavolo cappuccio devi usare
Adesso ti dico il trucco:
con la centrifuga spremi il succo
di miele metà peso devi aggregare
mescola e lascia per mezz'ora riposare
due cucchiari lontan dai pasti
prendi mattino e sera
non avrai più guasti
ma tornerà una bella cera*

Fedano

*Ti direi di prendere ogni momento
quell'ortaggio coltivato dal Cinquecento
quello che ha foglie a cuneo e fusto diritto
ed era già in uso nell'antico Egitto
nell'Iliade ne parla anche Omero
come cibo del mirmidone destriero.
I romani si incoronavano durante i banchetti
è sempre stata un'erba valida a tutti gli effetti
nei luoghi umidi e salmastri aspettava la brezza
coltivato è migliorato in sapore e tenerezza*

si usano radici, semi e fusto solcato
conserva il profumo dell'antenate.

Già Ippocrate padre della medicina
suggeriva quest'erba sopraffina
diuretica, digestiva, tonica, risolvete
questa è l'ortaggio per tutta la gente
aperitivo, cicatrizzante e pettorale
sant'Ildegarda sapeva già cosa vale
coll'androsterone della virilità è amico
mettilo in tutti i cibi ognor ti dico
quando sei stanco e giù di tono
ecco dalla natura un grande dono.

Se conosci i suoi minerali ecco il trucco
non c'è niente di meglio del suo succo
con potassio ferro e manganese
la centrifuga diventi tuo armese.

Nelle zuppe minestre e negli stufati
i gambi fan sapori non sol beati
ma rafforzano anche organismo
sempre più che col consumismo.

Le foglie che si mangiano in insalate
alla tua salute sian intitolate
i semi hanno l'olio essenziale
ed anche un uso speciale
si dice sia un afrodisiaco
che rende il viver idilliaco
tanto che se un uomo non a torto
conoscesse i benefici riempirebbe l'orto
e una donna per lo stesso argomento
da Roma a Parigi farebbe spostamento

Sciroppo delle cinque radici

Per aver tutto pronto ti scrivo sul foglio
asparagi, finocchio prezzemolo e agrifoglio
unisci al sedano tutte le radici ben pulite
buttale in un litro d'acqua in cui saran bollite
di ciascuna ne prendi grammi cento
per la tua salute saran arricchimento
dodici ore lasci a riposare
poi attraverso un telo lo fai filtrare
si ripete l'operazione
con le radici tre o quattro ore in infusione
in mezzo litro d'acqua bollente
si filtra poi nuovamente
un chilo di zucchero si mette nel decotto
prima nel secondo, poi non di botto
si aggiunge piano piano con scienza
fino a raggiunger di sciroppo consistenza
due o tre cucchiari nella giornata
ti danno certamente una rassettata
ti sentirai più vigoroso e sorridente
il tuo aspetto sarà più attraente
il tuo fisico di certo ci guadagna
e tu non sarai più l'eterna lagna
i tuoi passi meglio procedono
con le radici anche del sedano

Benefici di Stagione

Depurativo

Il viver è giulivo
se prendo depurativo
questo dà una mano

*per fare stare sano
al mio io dà nuova energia
promuove salute mia
il sangue, ecco, rinnova
ed il nuovo, ecco, trova
il fisico non langue
se purifico il sangue
al fegato e ai reni
con depurativo tolgo i freni
e si dan nuove pile
al flusso della bile
e come con carezza
si toglie immonderzza
l'aria inquinata
il cibo non più genuino
danno una stangata
all'umano e povero destino
ma se al risveglio di natura
mi faccio trovar pronto
il mio io non ha paura
e non mette il male in conto
posso fare il preparato
cogliendo erbe nel prato
o se il verde da me dista
posso andar dall'erborista
bisogna tener presente
e ricordarlo con la mente
che:
sul ciglio di via non si prende
al mio io darebbe ammende
raccolgie i gas di scarico
e dà al mio io rammarico*

lo spicco in mezzo al prato
e il mio io sarà beato
è certo miglior cura
prenderlo all'aria pura
Potrei far elenco enorme
di piante di molte forme
ma ci son quelle a noi vicino
che racconto un pochettino
La mia salute si ripone
nel dente di leone
se voglio stare sana
mi prendo la bardana
e voglio dir a gente
prendete ortica pungente
ci sono erbe molte
che posson esser colte

Tarassaco

L'attenzione si ripone
sopra il dente di leone
che tu trovi tutto l'anno
e lo mangi senza danno
lo incontri per la via
per la tarassacoterapia
tutta la pianta ha proprietà
che di certo si conoscon già
radice, foglie e fiori
son li per tutti i dolori
favorisce la digestione
tutto nella pianta si ripone
è tonico e depurativo
stimolante e lassativo

*È un'erba per malata
che si mangia in insalata
se si sta bene fa prevenzione
questa è sì, buona educazione*

*Metti pure lemme lemme
nell'aceto le sue gemme*

*È già noto il suo uso
con la pianta fare infuso
... me la detto un dotto
con radici è meglio decotto
una manciata di pianta sana
sia per decotto che per tisana*

*In un litro d'acqua
non è certo cosa vacua
tre tazze al dì*

la ricetta è tutta qui

*Se vuoi della pianta il succo
non è di certo un trucco
tre cucchiaini al giorno
tua salute fa ritorno*

*Col pediluvio migliorerai tue parti
se si soffre di dolore agli arti*

*Fa passar ad orecchie ronzio
lo diceva anche mio zio*

*Cataplasmi di foglie e fiori triti
renderanno i pori più miti
ulcere e malattie guariranno:*

vostra pelle sarà senza danno

e di dire mi preme

cura anche l'eczema

ci sentirem più belle

con tutta la nostra pelle

*Larga la foglia stretta la via
cresce sulla soglia di casa mia*

Bardana

*Un'erba non certo vana
è la biennale bardana
verde scuro e grandi foglie sono
del creato prezioso dono
in erboristeria spicca
perché d'inulina è ricca
di conoscerla dobbiam esser fieri
perché stermina funghi e batteri
ha i rossi frutti uncinati
che il giocar dei bimbi fa beati
è diuretica e depurativa
e la pelle ti ravviva
sia per acne o scottatura
la sua azione è duratura
sia per tigna o ulcerazioni
natura dà sue benedizioni
è bene usar la fresca pianta
che sol di primavera ammanta
è consigliato il suo uso
sia come decotto che come infuso
al giorno tazze due o tre
son li' proprio per te:
una manciata di radici e foglie
sono li' proprio per tue doglie
sia per l'interno che per il bagno
alla salute danno ristagno
se si soffre di diabete
lentamente ne prenderete*

*Larga la foglia stretta la via
con saggezza cura la glicemia*

Cellulite

*Ora dico, non sto di certo muto
per l'adipe nel sottocutaneo tessuto
che si deposita in modo non mite
e poi forma l'odiosa cellulite
che si accumula senza arte
su cosce e fianchi e in altra parte
fumo, pillola e scarso movimento
favoriscon della cellulite tormento
stress, abiti stretti e cibi grassi
favoriscon adipe con ammassi
se rallenta la circolazione
capillare, linfatica e venosa
si sa ormai in ogni nazione
che l'apparenza è penosa
quando avverti durezza
se fai pression con dita
non sei degna di ... carezza
tua linea snella è finita!
della cellulite è il lancio
quando vedi buccia d'arancio
se ci son isole di grasso
ecco la pelle a materasso
le cellule malate, strette nella morsa
non vengon depurate con risorsa
sono le isole che non son servite
da sangue e linfa non son nutrite
quando si arriva a questa posizione
è ora di una buona operazione*

ma c'è anche natura che consiglio di
"fatti aiutar dalla tua volontà"
è bene certo cambiar stile di vita
non lasciar ogni membra ti assopita
mangiar troppi zuccheri e i pasti saltare
vanno di certo tua linea a peggiorare
camminar a piedi o in bicicletta
ti ridaran la forma perfetta
sostituire proteine a carboidrati
faranno microcircoli risanati
tisane o infusi da ingerire
non ti assicuran di guarire
ma se applichi tre volte a settimana
un cataplasma ti farà tornar sana
foglie fresche trite di edera rampicante
ti ridaran una forma bella e smagliante
se prepari e poi usi di canfora la pomata
con cipresso e ipocastano sarai rinnovata
ci sono mille cure degli specialisti
che hanno modi di fare con metodi misti
mesoterapia, liposuzione, usar ozono
ed elettrostimolazioni daranno tono
pressoterapia, ultrasuoni e termoterapia
la tua cellulite manderanno via
ci son tante tecniche che si possono usare
ma importante è sapersi amare
è sintomo non causa di un male
la cellulite che non è banale
è lì a mostrar disagio quotidiano
quel pezzo che non sembra sano
se soffri di questa malanno
sei tu che vivi con affanno

*ti manca di certo la serenità
che conferisce al corpo beltà
vedi di capirti e stimarti di più
sulla cellulite vincerai tu!*

Le proprietà benefiche di alcune utilissime piante

Ortica

*Un'erba che conosce la gente
è certo l'ortica pungente
ha fusto quadrangolare
in ogni luogo la puoi scovare
le foglie son ricche di peli urticanti
che dell'acido formico sono portanti
si usa in cucina dall'antichità:
quando è cotta prurito non dà
ma ti offre con dolce amore
un delicato e morbido sapore
"oh ortica, quanto mi piaci
sei meno acida degli spinaci
le tue foglie son nutrienti
e su queste metto gli accenti
se, distratto, tu mi pungi
l'acetosa da te non è lungi:
il bruciore mi fa passare
basta solo in loco strofinare
astringente e revulsiva
fra le erbe sei una diva
antianemica ed emostatica
sei un'erba molto pratica
tua foglia in decotto o tisana
perdite ematiche risana*

sia che ti beva, sia che mi lavo
dal preparato tua salute cavo
posso mettere sul tuo desco
anche il tuo succo fresco
è un preparato eccellente
anche come ricostituente
si può usare per esterne occasioni
per gargarismi, impacchi e lozioni
e checché tu ne dici
fanno bene anche le radici
larga la foglia stretta la via
punge la foglia nell'elegia

Alloro

Cinque o sei foglie secche
in una tazza d'acqua bollente
ucciderà certo le pecche
di un raffreddore incipiente