



ERBE DI SAN GIOVANNI

*& acqua dei profumi*



## L'AGLIO

*«Mi porse il farmaco, dalla terra strappandolo e me ne mostrò la natura. Nero era nella radice e il fiore simile al latte. Gli dei lo chiamano moli e per gli uomini mortali è duro strapparli: gli dei però possono tutto»*

# L'AGLIO: NOME E STORIA

Il nome **Allium** potrebbe derivare dalla parola celtica *all*, caldo, bruciante in allusione al sapore, mentre *sativum* è la contrazione di *seminativum*, cioè che si può seminare.

Le proprietà dell'aglio, come affermava De Gubernatis (1840 – 1913) sono custodite nel suo nome sanscrito *Bhutagna*, che vuol dire **uccisore di mostri** e nel passato era considerato mostruoso tutto quello che poteva nuocere alla salute.



# L'AGLIO: NOME E STORIA

Erodoto (490 – 424 a.C) racconta che agli operai che stavano innalzando la grande **piramide di Cheope**, veniva dato aglio (e cipolla) come alimento in virtù delle sue proprietà di **infondere energia e vitalità al corpo durante lo sforzo**.

In Egitto la masticavano i devoti alla dea Bastet dalla testa felina, **tellurica**, madre a cui erano consacrati i gatti.

I sacerdoti e i faraoni non lo consumavano in quanto credevano fosse poco gradito agli **dei celesti**.



# L'AGLIO: NOME E STORIA

Sulla divinizzazione dell'aglio ironizza **Giovenale** (I d.C.) nelle Satire:

*“O santa gente alla quale nascono di questi dèi nell'orto”.*

Per farlo crescere privo di odore **Plinio** consigliava di seminarlo quando la luna si trovava sotto l'orizzonte e di raccoglierlo quando era in congiunzione con la terra.

**Bibbia:** si racconta che veniva fatto mangiare ai mietitori **per fortificarli e preservarli.**



# L'AGLIO: NOME E STORIA

Era molto apprezzato dai greci e dai Romani ma non raccoglieva il favore degli dèi che non gradivano gli effetti di questa pianta aromatica **sull'alito dei fedeli**.

Forse compare anche nell'Odissea con il nome di **erba Moly** (*Allium nigrum*). Si tratterebbe forse della pianta donata da Ermes ad Ulisse per vincere i legami di Circe.

Risulta sicuro comunque che lo consumavano gli **ateniesi** prima di scendere nell'arena, **per infondersi coraggio e forza** (rosa fetida).



# L'AGLIO: NOME E STORIA

**Ippocrate** lo cita per la sua attività diuretica, lassativa, aperitiva, nel trattamento delle affezioni polmonari e per facilitare il flusso mestruale.

Consigliato anche quando si beve o si mangia troppo.

Anche i **Maya** Kiche' del Guatemala lo usavano contro i **parassiti intestinali** associandolo fra le altre cose alla ruta.

## Valore ambivalente

Come tutte le piante dotate di bulbo è considerata pianta infera, offerta dai greci alla dea **Ecate**.



# L'AGLIO: NOME E STORIA

**Carlo Magno** nel 795 nei Capitolari raccomanda la coltivazione dell'aglio nei monasteri.

**Avicenna** (980 – 1037 d.C). Insiste sul valore dell'aglio per rendere innocue le acque. In decozione lo consigliava contro i **dolori della testa causa freddo**.

**Medioevo**: si credeva che una treccia d'aglio appesa nelle stanze tenesse lontane le streghe, i vampiri e gli spiriti maligni.

**Scuola salernitana**: ne fa cenno il *Regimen sanitatis* come antidoto **contro i veleni** (XI secolo)



# L'AGLIO: NOME E STORIA

**Trotula de Ruggiero** (XI) lo raccomanda alle donne che hanno scarse mestruazioni e **Ildegarda** (XII) lo raccomanda come rimedio contro le ulcere.

XVII secolo contro le epidemie le **palle odorifere**: palle metalliche traforate che all'interno contenevano sostanze aromatiche e profumi contro le pestilenze.



# L'AGLIO: NOME E STORIA



# L'AGLIO: SEGNATURA FLORITERAPIA

Come tutte le piante in grado di **generare calore**, l'aglio è comunemente ritenuto solare.

Vista la sua fragranza intensa si ritiene sia in grado di «**allontanare**».

L'**essenza floreale** viene ritenuta un valido supporto per gli individui **timorosi, deboli, facilmente influenzabili e poco vitali**. Dona **quel senso di totalità indispensabile per trovare forza e resistenza** nell'affrontare le situazioni difficili e/o avvertite come disgreganti dell'identità della persona.

Si rivela inoltre utile per sostenere chi risulta particolarmente **vulnerabile alle infezioni in genere**, ma anche per **ripristinare le energie durante i periodi influenzali e di debilitazione psicofisica**, tipici delle stagioni autunnali ed invernali.



# L'AGLIO: USO MAGICO

Si riteneva capace di portare abbondanza e fortuna. Era però fondamentale acquistarlo o raccoglierlo **la notte di San Giovanni**.

Piuttosto noto il proverbio romagnolo, sintetizzato da Pascoli in «*Per tutto San Zuanne chi non compra l'aglio, per tutto l'anno non arà guadagno*».

Durante quella notte particolare era in grado di proteggere dalle streghe o dagli spiriti dei defunti se indossato sotto la camicia con alcuni rami di **iperico**, **lavanda** e **artemisia**.



# L'AGLIO: USO MAGICI E MEDICI SARDEGNA

**Sa morridùra:** contro le infezioni provocate da punture di insetti tipo zecche, morsi di animali velenosi si usava **l'aglio schiacciato**. Venivano recitate formule magiche si passava sulla zona colpita, facendo la croce.

**Dolori vari:** **oleolito** di aglio raccolto la notte di San Giovanni. Si spalmava in forma di croce e si recitavano brebus.

**Dolori reumatici:** poltiglia di aglio e olio (senape del diavolo).

**Prurito cutaneo:** fumigazioni di trecce di aglio preparate la notte di S. Giovanni e conservate di anno in anno.



# L'AGLIO: USI MEDICI TRADIZIONALI

**Emorroidi:** ci si siede su un recipiente su cui viene bruciato l'aglio.

**Congiuntivite:** si alitava sugli occhi subito dopo aver mangiato alcuni spicchi di aglio.

**Parto:** per facilitarlo. Fumigazioni nelle parti intime bruciando le trecce di foglia essiccata.

**Vermi intestinali:** spicchio a mo' di supposta.



# L'AGLIO: USI MEDICI TRADIZIONALI

**Febbre:** si strofinava nella base dei piedi

**Eritemi:** *òllu minàu* emulsionando in maniera energica spicchi di aglio tritato e acqua di fonte e olio evo.

**Per facilitare la digestione:** *mixina de is cincu còsas*. Oleolito ottenuto con olio di puleggio, menta insulare, prezzemolo e aglio (in uso anche contro dolori e coliche).



# L'AGLIO: USI MEDICI

## USO INTERNO

L'aglio possiede interessanti **proprietà antibatteriche** grazie alle quali manifesta attività **antibiotica** e **antisettica** a livello dell'apparato **respiratorio** e **gastroenterico**. Da segnalare le **proprietà antifungine** (candida albicans).

Utile per trattare **le infezioni** delle vie respiratorie.

I principi della pianta sono in gran parte eliminati attraverso **l'apparato respiratorio**: è impiegata anche come espettorante e antisettico polmonare.



# L'AGLIO: USI MEDICI

## USO INTERNO

A livello **dell'apparato digerente** estratti di aglio stimolano la digestione.

Ottimo **disinfettante intestinale** vista l'attività antisettica svolta a livello di flora intestinale. In vitro l'allicina diluita 1/1000 risulta ancora attiva nei confronti di **stafilococchi, streptococchi, batteri intestinali**.

Buono contro **meteorismo** e ha attività **antispasmodica** e **antifermentativa**.



# L'AGLIO: USI MEDICI

## USO INTERNO

Diminuisce i livelli di **colesterolo** se non troppo elevati.

**Proprietà diuretiche**, riduce il rischio di **trombosi** e quindi di **infarto**.

Preparati a base di aglio presentano inoltre per la ricchezza in zolfo, un'interessante **azione antiossidante**.



# L'AGLIO: USI MEDICI

## USO INTERNO

Segnalazione: aglio ottimo rimedio contro i disturbi **cronici da nicotina**.

In corso di studio i processi **immunostimolanti** ed **antitumorali** attribuiti alla pianta. Sembra ad oggi che il consumo di aglio e cipolla sia inversamente proporzionale all'insorgere di **cancro gastrico**. Lo conferma anche la scarsa presenza di questa patologia in Cina dove se ne fa largo uso.

**Consigliato l'uso quotidiano**, meglio se crudo. (in insalata). Per neutralizzarne l'odore masticare 2 o 3 chicchi di caffè, anice o cardamomo oppure un rametto di prezzemolo.



# L'AGLIO: USI MEDICI

## USO ESTERNO

**Tosse e pertosse:** l'olio è utile anche passato sotto i piedi.

**Punture insetti:** strofina uno spicchio dopo aver estratto il pungiglione, se si tratta di vespe o calabroni



# L'AGLIO: RICETTE

## *Dolori reumatici*

2 parti di olio canforato e 1 di aglio finemente tritato (procura benefici immediati e non passeggeri).



# L'AGLIO: RICETTE

## Tintura d'aglio

20 – 30 gr di aglio pestato in 100 gr di alcol a 75° (1/50) lasciati macerare per 10 giorni. Prendi 10 – 15 gocce 2 volte al giorno contro bronchite cronica, enfisema, pertosse, ipertensione.

## Infuso o decotto

pestare 2 spicchi per 1 dl di acqua: prenderne 2 – 3 cucchiaini al giorno.



# L'AGLIO: RICETTE

## *Aglio fermentato nel miele*

Riempi di aglio un vasetto di vetro da 200 ml e copri con del miele.

Tappa, fai sfiatare ogni giorno, rovescia ogni giorno il barattolo, non esporre alla luce del sole e dopo 4 settimane circa l'aglio sarà pronto.

Tutti i consigli per una ricetta perfetta li trovi su  
<https://fermentalista.com/aglio-fermentato-nel-miele/>



# L'AGLIO: RICETTE

*Aglio fermentato nel miele*

Conservazione del cibo

Sapori diversi e originali

Valori nutrizionali e salutistici  
aggiuntivi.



# SIDRO DI FUOCO SIST. IMMUNITARIO

50 g di rafano

50 g zenzero

5 spicchi d'aglio

1 cipolla

2 cucchiaini di curcuma

2 cucchiaini di rosmarino

1 cucchiaio di pepe rosso

QB Aceto di mele

