

Da uno dei più noti e autorevoli erboristi del Novecento

MAURICE MESSÉGUÉ



IL MIO ERBARIO

CON
100 PIANTE ILLUSTRATE
E IL PRONTUARIO PER LA CURA
DI OLTRE 150 PATOLOGIE

ESTRATTO
GRATUITO

30
ANNI



Introduzione

Questo mio nuovo libro si propone di colmare una lacuna. Dopo la pubblicazione di *Uomini erbe salute* e di *Ha ragione la natura*, migliaia di lettori mi hanno scritto chiedendomi ragguagli sulla celidonia, l'achillea, la santoreggia e tante altre piante nelle quali probabilmente si imbattono tutti i giorni. Da dove vengono, che aspetto hanno, come trovarle in natura, come coltivarle, raccoglierle e, naturalmente, quali sono le loro proprietà curative e come avvalersene?

Il mio erbario risponde a tutte queste domande.

Non bisogna aspettarsi da questo volume un trattato completo: le specie e varietà di erbe che curano sono centinaia. Mi sono limitato a elencarne 100, perché questo numero mi è parso sufficiente a soddisfare le esigenze del bravo padre e della brava madre di famiglia interessati a trarre beneficio dalle proprietà curative delle piante. Se poi ho deciso di descrivere quasi sempre le specie più comuni a parità di efficacia con altre meno accessibili, è stato per rendere possibile a tutti di procurarsi senza faticare troppo una piccola e abbastanza completa erboristeria casalinga, o "farmacia del buon Dio".

Inoltre, il criterio che ho seguito nella scelta delle piante e dei fiori delle nostre campagne e dei nostri giardini è stato quello di elencare le specie che offrono le maggiori virtù terapeutiche, senza peraltro essere tossiche. Sono del parere che sia più saggio lasciare a persone esperte come i farmacisti la manipolazione di veleni come il colchico, l'aconito, la belladonna, il giusquiamo, la cicuta o il ranuncolo. Le "mie" piante, come il timo, la santoreggia, la salvia, la viola mammola, il tasso barbasso o la rosa curano con ottimi risultati tutti i disturbi e possono essere usate da chiunque, nel rispetto della massima *primum non nocere*, innanzitutto non nuocere...

Questo libro non va letto tutto d'un fiato. Contrariamente ai miei volumi precedenti che includevano anch'essi alcune ricette, *Il mio erbario* vuole essere una guida utile da consultare di volta in volta secondo le

necessità: vogliamo curare un'influenza, un mal di gola, un mal di pancia, disturbi al fegato o insonnia? Ebbene, troverete le relative ricette.

Scorrete l'“Indice delle malattie” che si trova alla fine del libro (p. 236) e seguitene le raccomandazioni: vi troverete subito un rimedio per i vostri disturbi lievi e anche abbastanza gravi. Avendo a disposizione un po' di tempo potrete imparare, seguendo i miei consigli, i segreti che racchiudono le varie piante per guarirvi e mantenervi in forma, senza trascurare qualche suggerimento che aiuterà le donne a prendersi cura della loro bellezza. Sarete così in grado di fronteggiare in breve tempo le situazioni più disparate. Una attenta lettura di questo libro vi darà una buona conoscenza dei “semplici”: li potrete riconoscere nel loro ambiente naturale, imparerete a coltivarli in giardino, saprete quando raccogliervi e, infine, mettere insieme una provvista di erbe per la farmacia naturale che avete sempre sognato di avere.

Ci vuole molta pazienza per riuscire a capire, indovinare e quasi presagire l'effetto che ogni pianta può avere in una determinata situazione. Non dubito che ci riuscirete, e allora potrete considerarvi arrivati ed essere i “fitoterapeuti” di voi stessi. Sarebbe per me una immensa soddisfazione. Mio padre mi ha insegnato la magia delle erbe; io stesso ho fatto innumerevoli prove ed esperimenti con le piante durante i miei lunghi anni di pratica e ritengo sia mio dovere mettere le mie conoscenze a disposizione di tutti adesso che ne ho la possibilità. Scrivendo questo libro ho un po' l'impressione di tramandare un messaggio alle generazioni future. Auguriamoci tutti che questa nostra civiltà, basata sull'inquinamento e la distruzione della natura, si ravveda a tempo permettendo ai nostri discendenti di potere almeno ammirare in tutta la loro bellezza il fiordaliso, il papavero e la rosa canina ed eventualmente trarne benefici per la salute.

Nel breve capitolo che dedico a ognuna delle 100 erbe presentate in questo volume, troverete le indicazioni utili alla loro descrizione botanica: sono enunciate in un linguaggio alla portata di tutti. Queste indicazioni sono di fondamentale importanza per evitare al lettore pericolosi equivoci, come potrebbe essere quello di cogliere la mortale cicuta avendola scambiata per prezzemolo o carota selvatica.

Mi sono poi premurato di descrivere le virtù, spesso numerose, di ogni singola specie. Tutte le piante medicinali non agiscono solamente su un determinato, singolo, organo (cuore, fegato, stomaco, reni), ma esercitano le loro attività curative su degli insiemi di grandi funzioni vitali (sistema circolatorio, digestione, eliminazione delle urine ecc.).



Secondo il caso particolare ne sceglieremo una piuttosto che un'altra: quando avremo ritenzione di urine accompagnata da debolezza cardiaca ci serviremo, ad esempio, del biancospino che è diuretico e tonifica il cuore, piuttosto che del picciolo della ciliegia che è solamente diuretico. Se avremo un caso di inappetenza e mal di stomaco useremo genziana piuttosto che assenzio, e così via.

Molti che hanno letto i miei libri precedenti mi hanno scritto dicendomi che erano dispostissimi a seguire i miei consigli, ma non avevano la più vaga idea di dove raccogliere le erbe né sapevano quando farlo per ottenerne il massimo giovamento. Era doveroso rispondere a queste domande, e pertanto ho fatto seguire, alla descrizione di ogni pianta, una spiegazione riguardante la raccolta e la conservazione della specie in questione. Nulla è più importante di una saggia scelta del momento (stagione dell'anno e, addirittura, ora del giorno) nel quale effettuare la raccolta dei fiori, delle foglie, delle radici e dei semi. Inoltre, le condizioni nelle quali avvengono l'essiccamento e la conservazione sono determinanti per garantire l'efficacia delle mie ricette.

Una pianta raccolta sciattamente e conservata senza le debite precauzioni, non solo rischia di perdere le sue virtù, ma può addirittura trasformarsi in veleno. Sempre coerente con i miei principi, e ve ne accorgete!, non mi sono mai lasciato sfuggire l'occasione, ogni volta che lo ritenevo necessario, di denunciare i gravi pericoli, per le piante e per coloro che se ne servono, derivanti dall'uso e abuso di concimi chimici, erbicidi, insetticidi e pesticidi di ogni tipo. Su questo punto non transigo e mi è totalmente indifferente il fatto che alcune mie prese di posizione mi abbiano attirato le ire di alcuni coltivatori industriali. Meglio astenersi dal far uso di certe piante nelle preparazioni medicinali che correre il rischio di avvelenarsi con arsenico o insetticidi organo-clorati.

Ho già fornito alcune fra le mie ricette preferite nei libri precedenti ma, per mancanza di spazio, mi dedicavo più che altro a perorare la causa della fitoterapia. Avendo quindi già chiarito questo concetto di massima, posso adesso dedicarmi alla materia in particolare. Ricordo al mio pubblico i metodi di cura per osmosi che ho già menzionato molte volte e ai quali tengo moltissimo, non solo, ma metto a sua disposizione centinaia di ricette vagliate dall'esperienza: tisane, infusi, decotti, macerazioni, vini di fiori, impacchi e cataplasmi. Non mi limito a trasmettervi la scienza di numerose generazioni di maestri erboristi di Gavarret, vi faccio anche partecipi di molte scoperte che ho fatto io



stesso in svariati decenni di esperienza pratica. Ho tralasciato le ricette che prevedono l'impiego di specie vegetali pericolose perché non le raccomando mai a nessuno.

In *Uomini erbe salute* scrissi che, se fossi un contabile esperto di bilanci, sarei piuttosto soddisfatto del bilancio risultante dalla mia esperienza: sono un pioniere della fitoterapia e ho sempre proclamato la mia fede nell'avvenire di questo metodo di guarigione con le erbe.

La mia convinzione che molto deve ancora essere scoperto mi impone di fare il punto. Fino a poco tempo fa non ero che un "guaritore" (per usare il termine dispregiativo con il quale mi definivano i miei nemici), un abusivo perseguitato da cause giudiziarie, che la gente veniva a consultare in segreto dopo che tutti i rimedi ufficiali si erano rivelati inutili. C'è voluto un vero e proprio capovolgimento della mentalità allora dominante per arrivare a far rispettare l'arte di curare con i semplici. Infatti il nostro secolo di inquinamento galoppante non solo fa temere il peggio per l'avvenire della razza umana, ma incoraggia un ritorno ai metodi antichi e alla saggezza di altri tempi che rendeva felici gli uomini. Le nostre piante, come la celidonia, l'aglio, la borragine e la salvia, meravigliose benefattrici del nostro corpo e del nostro spirito, non sono forse efficaci? È di moda attribuire maggiori virtù a costose droghe esotiche provenienti da lontani Paesi. Con il portafoglio ben alleggerito si ha l'impressione di essere meglio curati. È ragionevole o giustificabile questo atteggiamento? Non mi sembra proprio. I lunghi anni spesi a curare e guarire con le piante mi hanno insegnato che cerchiamo troppo spesso agli antipodi quello che abbiamo sott'occhio, a due passi da casa, o che ci si offre nel corso di una breve passeggiata nella campagna ridente e assolata con l'ulteriore vantaggio di ossigenarci i polmoni.

La vera arte di guarire, a mio umile giudizio, deve saper ricorrere a tutte le risorse che la natura e l'intelligenza degli uomini ci mettono a disposizione. Non dobbiamo trascurare niente. La medicina non è nata nel 1900 e anche se la scienza in pochi decenni ha fatto passi da gigante, non dobbiamo dimenticare che i nostri antenati avevano già fatto innumerevoli scoperte per curare i vari malanni.

Secondo la mia esperienza, troppi malati combattono i loro mali a colpi di artiglieria pesante quando otterrebbero lo stesso risultato con una fionda. I saggi sono quelli che usano l'artiglieria pesante solo in casi di assoluta necessità. È proprio perché le piante sono delle armi leggere ed efficaci che io ho fede in loro. Considerate un momento



la lavanda, la menta, l'ortica: giurereste che queste pianticelle nella loro banalità siano simboli dell'umiltà stessa; tutt'altro; queste tre erbe possono guarire altrettanti disturbi quanti ne guarirebbe un armadio strapieno di specialità medico-farmaceutiche. Con questo, però, non posso ammettere che mi si attribuiscono dichiarazioni che non ho mai fatto: non ho mai proibito, e nemmeno sconsigliato, una cura medico-farmaceutica in corso per sostituirla unicamente con dei fiori sotto forma di tisane, cataplasmi o bagni.

Raccomando l'uso dei semplici solamente in casi di affezioni benigne, soprattutto quando siano croniche, o per *aiutare* nei casi gravi. Se agissi diversamente, allora sì che giustificherei le critiche che mi sono state rivolte. Ciò sia ben chiaro, e che non sussista alcun dubbio in materia. Usate le mie piante dilette secondo le mie indicazioni, ma ogni volta che ce ne sarà bisogno fatevi vedere dal medico. Pur avendo una grande fede nei doni che la natura ci offre, non dovremo fare a meno dei progressi della scienza.

Amabile papavero, fiordaliso vestito d'azzurro, salvia baciata dal sole, rosa dei miei amori, e voi tutte piante mie beneamate, mi auguro di essere stato all'altezza di rendervi l'affettuoso omaggio che meritate e di non avervi deluse. Non ambisco altra ricompensa per la mia fatica, ed è questo l'unico desiderio che formulo nel concludere questo libro.



INDICE

Introduzione.....	5
Qualche consiglio riguardante le mie preparazioni.....	10
Indice dei nomi delle piante	17

L'abete e il pino	18	Il cipresso	93	La pervinca	170
L'acetosa.....	22	Il crescione.....	95	Il pesco	172
L'achillea millefoglie.....	23	Il dente di leone	97	Il prezzemolo.....	174
L'aglio	25	Il dragoncello	99	Il prugnolo e il prugno.....	176
L'agrimonia	29	L'edera rampicante.....	101	Il prugnolo	177
L'albicocco	31	L'edera terrestre.....	103	Il prugno	178
L'alchimilla	33	L'enula	105	La quercia	179
L'altea	34	L'erica	107	Il rafano	181
L'angelica arcangelica	36	L'eucalipto	108	La rapa	183
L'anice	39	Le felci	109	Il ravanello	185
L'arancio.....	41	La felce maschio... ..	110	La regina dei prati ..	187
L'arnica	44	La felce femmina.. ..	112	Il ribes	188
L'asparago	46	Il polipodio volgare.....	112	Il ribes nero.....	189
L'assenzio	47	Il fieno greco.....	113	La rosa canina	192
La bardana.....	49	Il finocchio.....	115	La rosa rossa	194
Il basilico	51	Il fiordaliso	118	Il rosmarino.....	199
La betulla.....	52	La fragola	119	Il rovo	201
Il biancospino	54	La frangola	121	La salvia.....	203
La borragine.....	57	Il frassino	123	La santoreggia.....	206
La borsa del pastore... ..	58	La fumaria	125	Il sedano.....	208
Il bosso.....	60	La genziana	126	La senape.....	211
La calendula	61	La ginestra.....	128	La serenella.....	214
Camomilla	63	La gramigna.....	130	Lo spinacio	215
La cappuccina	66	Il granoturco	132	Lo spondillio	217
Il carciofo	68	Il lamio	133	Il tasso barbasso....	218
Il cardo	70	Il lampone	135	Il taglio	220
Il cardo benedetto ..	71	La lattuga	136	Il timo e il serpillio... ..	222
Il cardo della madonna	72	La lavanda	139	Serpillo	224
La carota coltivata ..	73	Il limone	142	Timo	225
La carota selvatica ..	75	La malva.....	144	La verbena	225
Il castagno	77	Il mandorlo.....	147	Verbena officinale ..	225
Il cavolo.....	78	La melissa.....	149	Verbena odorosa ..	225
La celidonia	81	Il melo	152	La viola	228
Il cerfoglio	84	La menta	154	Il vischio.....	230
La cicoria.....	86	Il mirtillo	157		
Il ciliegio	88	Il noce.....	159		
La cipolla.....	90	L'origano.....	162		
		L'ortica	164		
		Il papavero.....	167		
		Il pero.....	169		





MAURICE MESSÉGUÉ

IL MIO ERBARIO



**Da uno dei più conosciuti erboristi del Novecento
una vera e propria guida illustrata
all'utilizzo delle erbe per la nostra salute.**

Maurice Mességué, noto anche come **il Maestro delle Piante**, in quest'opera ha selezionato e raccolto in ordine alfabetico **le 100 principali erbe** in base alla loro efficacia terapeutica e reperibilità. Ci sono erbe conosciute, ma anche alberi, ortaggi e frutti: dalla rosa canina alla rapa, dalla calendula al crescione, dalla betulla alla menta, dai mirtilli alla salvia, dall'arnica al ciliegio, e tante altre ancora. Per ogni rimedio erboristico Mességué, con completezza, scientificità e in termini accessibili a ogni lettore, ci indica le **proprietà** e le **caratteristiche**, come **riconoscerlo**, dove e quando **raccoglierlo**, come **coltivarlo**, i **disturbi** e le **malattie** per cui è indicato.

Ci spiega anche le varie modalità di preparazione e utilizzo sotto forma di succo o di estratto, di infuso o di decotto, di bagni alle mani, pediluvi o semicupi, in polvere, lozione o come balsamo, in combinazione con gli alimenti o con le bevande, senza mai trascurare di segnalare le controindicazioni.

L'opera si completa con **un utilissimo prontuario per la cura con le erbe indicate da Mességué di oltre 150 patologie**: dall'acne alla tosse, dalle emorroidi all'asma, dalle coliche al raffreddore, dai reumatismi alla pressione alta, dall'insonnia all'herpes, dal diabete ai problemi ai denti, dall'angina all'alitosi, dalla bronchite alla stitichezza.

MAURICE MESSÉGUÉ è stato uno dei più famosi e maggiori erboristi del Novecento ed ha contribuito a divulgare la cultura delle erbe e l'interesse per le cure naturali. Si sono curati presso di lui diversi personaggi famosi fra i quali il cancelliere tedesco Konrad Adenauer, il primo ministro britannico Winston Churchill, lo scrittore e regista Jean Cocteau. Ha fondato l'azienda erboristica che porta il suo nome e ha scritto molti libri conosciuti in tutto il mondo.

ISBN: 978-8893192132



9 788893 192132

€ 15,50

DISPONIBILE ANCHE
IN VERSIONE



GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

IL MIO ERBARIO

Autore: Maurice Mességué



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)