



Il Solstizio d'estate e la Notte di San Giovanni

La parola Solstizio deriva dal latino solstitium ed è composta da sol solis "sole" e da un derivato di sistere "fermarsi", perché sembra che in quei giorni il sole si fermi e torni indietro. Il giorno più magico dell'anno. Il giorno in cui il sole raggiunge la massima inclinazione positiva rispetto all'equatore celeste per poi riprendere il cammino all'inverso. Per alcuni giorni l'astro sorge e tramonta sempre nella stessa posizione, relativamente all'orizzonte, sembra quindi "fermarsi". Dal 24 giugno il Sole riprende il suo cammino e ricomincia la corsa infinita e ciclica delle stagioni. In tutto il mondo, in tutte le tradizioni, in tutte le religioni il solstizio d'estate viene da sempre festeggiato.

In corrispondenza dei due solstizi si organizzano presso molte civiltà le feste "cruciali" di tutto l'anno, quelle nei quali si aprono le porte che mettono in comunicazione con l'altro mondo. Accadono in questa notte eventi meravigliosi, prodigi, incontri magici come avviene nel Sogno di Una Notte di Mezza Estate di William Shakespeare, in cui realtà e sogno si fondono in un tutto unico.

In questo giorno il Sole, simbolo del fuoco, entrava nel segno del Cancro, segno d'acqua dominato dalla Luna. Così, secondo l'immaginario collettivo, il Sole e la Luna, il fuoco e l'acqua, a luce e l'ombra, il maschio e la femmina, il positivo e il negativo si fondevano, ottenendo un "matrimonio divino", generatore di energie positive e benefiche per l'intero pianeta. L'umanità omaggiava il Sole, fonte e simbolo di vita e del divino, che si ergeva in tutto il suo splendore.

La trasversalità di queste tradizioni, comuni a popoli così diversi, è facilmente spiegabile, in quanto i riti e le pratiche magico-religiose erano basate sulla osservazione dei corpi celesti.

Nell'America precolombiana, in Perù, la popolazione per propiziarsi il dio Sole (Inti), personificato dall'imperatore, offriva in sacrificio animali e in dono frutta e prodotti legati alla natura.

Presso gli antichi Greci il solstizio d'estate era considerato la "porta degli uomini" mentre il solstizio d'inverno era la "porta degli dei". I solstizi segnavano dunque presso i Greci il confine tra il mondo spazio-temporale degli uomini e l'atemporalità degli dei, concetto quest'ultimo comune a molti popoli.

In tutte le campagne del Nord Europa l'attesa del sorgere del sole era, e lo è ancora oggi, propiziata dai falò accesi sulle colline e sui monti, poiché da sempre, con il fuoco, si mettono in fuga le tenebre e con le tenebre gli spiriti maligni e le streghe vaganti nel cielo. Attorno ai fuochi si danzava e si cantava, e nella notte magica avvenivano prodigi. È appunto nei paesi nordici che si possono ammirare i fuochi più luminosi. In Svezia, Norvegia e Danimarca si preparano dei roghi giganteschi sui quali ognuno butta le cose vecchie di cui vuole disfarsi.

In Inghilterra, attorno al complesso megalitico di Stonehenge, ogni anno nel giorno più lungo si danno appuntamento oltre 20.000 persone. In quel luogo infatti i trenta monoliti, alti quattro metri, sono orientati astronomicamente e, forse, dedicati al culto solare.

In India il giorno del solstizio d'estate i bramini, esponenti della più elevata casta del Paese, sono soliti cospargersi il corpo di cenere. Cenere che, derivando da oggetti purificati dal fuoco, è un elemento puro e purificante.

Nella tradizione romana il custode delle porte, comprese quelle del solstizio, era Giano Bifronte, la più antica divinità italica, Signore dell'Eternità, guardiano delle soglie e dei paesaggi, le cui feste venivano celebrate nei due solstizi. E se è vero che ai vecchi nomi pagani ne sono subentrati di nuovi cristiani, come non pensare che al nome Giano sia subentrato quello di Giovanni? Giovanni Battista per il solstizio d'estate e Giovanni Evangelista per il solstizio d'inverno.

La religione cattolica divenne ben presto conscia dell'importanza di questo periodo e dei festeggiamenti a esso associati, motivo per cui subentrò con le proprie celebrazioni ai riti pagani. Da qui il solstizio d'estate è diventato la festa di San Giovanni Battista, festa durante la quale si svolgono celebrazioni che vedono una strana mescolanza tra sacro e profano.



La Notte delle Janare

Secondo tutte le antiche tradizioni, la notte tra il 23 e il 24 Giugno il mondo naturale e soprannaturale si compenetrano e accadono "cose strane". Per la tradizione italiana, in questa notte le streghe si recano, in volo, verso il "grande noce di Benevento" per il loro annuale incontro.

*Sott'a acqua e sott'o viento,
sott'a a noce e Bnviento...*

Il vecchio noce sorgeva in un luogo imprecisato, lungo le sponde del fiume Sabato e il Sabba, nome dell'incontro delle streghe per espletare i loro sortilegi, si svolgeva principalmente durante questa magica notte del solstizio d'estate.

Prima del volo, le streghe erano solite ungersi con degli unguenti magici che consentivano loro di librarsi in aria.

*Unguento, unguento
mandame a la noce de Benevento
supra acqua et supra ad vento
et supra ad omne maltempo...*

La janara è il termine utilizzato nella nostra provincia per indicare la strega. Nasce nella tradizione popolare e deve etimologicamente il suo nome al latino ianua (porta) in quanto, la Janara è una profanatrice di porte, attraverso le quali si introduce nelle case.

Fattucchiere in grado di compiere malocchi, incantesimi, filtri magici, nessuno conosceva la loro identità perché di giorno conducevano un'esistenza tranquilla ma di notte...la loro natura incorporea gli permetteva di entrare come il vento e di uscirne lasciando dietro di sé i propri malefici.

Si divertiva a fare dispetti ai contadini, comprometteva il loro raccolto, toglieva agli asini la facoltà di tagliare, si intrufolava nelle stalle dei cavalli, ne prendeva uno e lo cavalcava tutta la notte, poi gli tagliava la criniera o gli faceva tante treccine lasciando, in questo modo, un segno della sua visita.

Per difendersi dal suo passaggio, le donne collocavano davanti alle porte una scopa di saggina, o un sacchetto con grani di sale: la janara, poco furba, si fermava a contare i fili della scopa, o i grani di sale, passava l'intera notte ed era costretta a fuggire al levar del sole senza riuscire ad entrare in casa.

Gli amuleti posti a tutela delle case possedevano virtù magiche: la saggina è da sempre considerata un'erba dai poteri soprannaturali perché, secondo una leggenda, sarebbe stata la prima a essere calpestata da Gesù Bambino; i grani di sale sono portatori di vita, poiché un'antica etimologia lo connette con Salus, la dea della salute.

Oltre che da janua, una diversa etimologia di janara potrebbe essere legata al mito della dianara, sacerdotessa di Diana, dea cui erano riconducibili riti notturni detti gioco di Diana.

Qualunque sia la sua etimologia o la sua origine, la spiegazione di queste leggendarie figure sono le malattie, le disgrazie, i fatti strani che, in tempi passati, sbalordivano e preoccupavano le menti semplici. La mortalità infantile era alta, a volte inspiegabile o improvvisa così come le loro deformità o le tante infezioni ma pochi erano i veri rimedi.

Tutto ciò che non aveva, apparentemente, una spiegazione era opera degli spiriti di creature maligne e i rimedi erano esercitati solo da poche persone esperte di "uocchi". Le cure erano dunque infusi di erbe medicinali e "preghiere" particolari accompagnate da gesti e riti che potevano durare anche parecchio tempo.



La “Medicina” delle donne

Il rapporto tra donne-guaritrici ed erbe è sempre stato molto stretto, in particolare nella tradizione rurale: le erbe sono state uno strumento importante per curare e per nutrire.

Prima delle accuse di stregoneria, nel periodo medievale, l'attività medica delle donne era stimata e riconosciuta; herbariae, medichesse, guaritrici, avevano un ruolo preciso e stimato nella comunità di cui facevano parte, soprattutto nelle comunità agricole e pastorali. Le loro pratiche riguardavano soprattutto l'apparato riproduttivo, ma anche “consulenze psicologiche” e intervenivano persino nel “mal d'amore”.

Profonde conoscitrici della farmacologia arcaica, con un patrimonio di conoscenze erboristiche accompagnate da rituali secolari, tramandati oralmente, operavano quella che oggi si definisce “magia naturale”. La magia naturale possiede anche un aspetto di religione, in quanto ricollega l'individuo alla natura e di qui all'antica religione pagana neolitica, che contemplava la grande “Dea Madre Terra”.

La cultura medica che esse rappresentavano era diffusa in tutti gli strati sociali ed ha lasciato tracce in tutte le raccolte di rimedi, negli erbari, nei codici di medicina; in queste fonti è spesso difficile distinguere tra una medicina volgare ed un'altra più colta nutrita di classici romani-bizantini.

Le autrici di testi medici come Trotula de Ruggero (1050-1097), la più nota tra le “mulieres Salernitanæ” ovvero le appartenenti a quella cerchia di studiose che insegnavano o erano attive intorno alla Scuola Medica Salernitana, autorità indiscussa nel campo della ginecologia, ostetricia e puericoltura e Ildegarda di Bingen (1098-1179) badessa visionaria, sono debitrice di tradizioni ancorate alla trasmissione orale.

Dalle Medichesse alle streghe

La Controriforma mise fine alla medicina popolare esercitata dalle guaritrici, già nel 1400 la raccolta di erbe magiche e l'azione di guaritrici rientrava nell'accusa di stregoneria.

Con la pubblicazione del “Malleus Malleficarum” (il martello delle streghe) del 1486, testo guida in tutti i processi di stregoneria, iniziano persecuzioni di massa: le streghe si ritenevano celate sotto la veste della levatrice-guaritrice.



Le Erbe di San Giovanni

Le erbe raccolte la notte di San Giovanni, prima del sorgere del sole quando le loro proprietà sono esaltate, erano considerate erbe benefiche e medicine per curare il corpo ed evitare il malocchio, proteggere la casa, gli animali, scacciare via ogni malattia. Le più ricercate erano però le piante della buona salute, erbe in grado di donare forza e benessere a chi le avesse assunte.

Con alcune di queste veniva preparata "L'acqua di San Giovanni" esponendo alla notte miracolosa una bacinella d'acqua con foglie e fiori profumati la cui composizione variava da zona a zona: di rigore erano, l'iperico, l'artemisia, la verbena, la menta, l'aglio, la ruta, il rosmarino e la lavanda.

L'acqua, o guazza di San Giovanni veniva benedetta da un prete e veniva conservata per buon augurio.

L' Iperico (Hypericum perforatum)

Pianta perenne, di aspetto erbaceo dal fusto rossastro, cresce in grandi macchie di colore giallo oro. Predilige i terreni soleggiati o in leggera penombra, i campi incolti o abbandonati, i margini delle strade e viottoli di campagna. I suoi fiori profumano intensamente di limone.

Per le sue proprietà aromatiche e digestive è usato per produrre liquori.

Le foglie e le sommità fiorite, vengono raccolte alla vigilia di San Giovanni e fatte essiccare. Ciò che se ne ricava ha proprietà antidepressive, sedative, antibatteriche e lenitive.

E' consigliato nelle affezioni bronchiali, asma, cattiva digestione, mal di stomaco, disturbi epatici, distorsioni, depressioni, ansia, sudorazione alle mani e ai piedi, menopausa, dolori mestruali, bruciate, scottature, eritemi solari, ulcere, piaghe, contusioni, slogature. L'olio di iperico è utilizzato per la cura dei reumatismi, sciatica ed in cosmesi per dare tono alla pelle avvizzita.

Curiosità:

Iperico potrebbe significare "posta sopra la casa" o "posta sopra l'immagine sacra", ciò che conta è comunque l'idea del "al di sopra" che sta appunto ad indicare le caratteristiche di protezione da influenze negative da cui il suo ulteriore nome popolare di "cacciadiavolo" o "erba scacciadiavolo".

Anticamente chi si trovava per la strada nella notte della vigilia di San Giovanni, si proteggeva dalle straghe infilandoselo sotto la camicia, insieme con altre erbe, dall'aglio, all'artemisia, alla ruta.

Il suo stretto legame con San Giovanni Battista sarebbe testimoniato dai petali che, strofinati fra le dita, le macchiano di rosso perché contengono il succo detto, per il suo colore "sangue di San Giovanni". Dona salute, protezione, forza, divinazione d'amore e felicità. Viene bruciato per eliminare spiriti e demoni.

Qualsiasi parte dell'iperico messa sotto il cuscino di un donna nubile le farà apparire in sogno il futuro marito. Utilizzato in erboristeria da oltre 2000 anni per le sue proprietà vulnerarie e cicatrizzanti già durante le Crociate l'iperico veniva usato per curare le ferite.

Le Erbe di San Giovanni

L'Artemisia

Al genere Artemisia appartengono diverse piante erbacee o arbustive. Cresce spontanea nei prati, lungo le sponde dei fiumi e vicino ai sentieri. Predilige terreni calcarei e non argillosi in posizione soleggiata e riparata.

Il nome deriva da Artemide, la dea protettrice delle piante medicinali che giovano alle donne.

L'Artemisia vulgaris o amarella ha proprietà toniche, emmenagoghe, sedative e digestive.

Nelle campagne si diceva che in quella magica notte solstiziale secernesse sotto le radici un "carbone" capace di preservare dai fulmini come dalle tempeste e di proteggere chiunque lo avesse raccolto in quelle ore e conservato in casa o attaccato agli abiti.

Favoriva inoltre l'incorruttibilità delle cose: lo testimonia l'antichissimo uso di mescolare all'inchiostro succo di Artemisia affinché la carta fosse preservata dalle tarme.

Secondo una leggenda cristiana germogliò nel Paradiso terrestre, lungo il sentiero percorso dal serpente, per tentare di ostacolarlo nel suo cammino verso Eva che egli voleva indurre in peccato. Tale origine non poteva non avere potenti riflessi su tutto ciò che riguarda strade, viaggi e cammino dell'uomo, in senso fisico e spirituale. Per questo motivo un tempo si usava dipingere sulle portiere delle carrozze, specie quelle del servizio pubblico, un'artemisia come apotropaico contro gli incidenti e per un felice viaggio: uso passato alle automobili fino al 1930.

Curiosità:

L'Artemisia absinthium, assenzio o fata verde è un'altra specie di artemisia. Fin dai tempi più antichi era apprezzata per le sue proprietà terapeutiche: è infatti antisettica, digestiva, stimolante, tonica e vermifuga. Il suo nome deriva dal greco apsīnthion che significa "privo di dolcezza". Ha infatti un sapore amaro e molto sgradevole e questo lo ha trasformato nell'archetipo dell'amarezza. Dalle foglie e dai fiori gialli della pianta si ottiene un olio essenziale stimolante che con l'aggiunta di acqua diventa lattiginoso. Fu usato, specie nell'Ottocento, per preparare l'omonimo liquore che in minime dosi è un tonico dello stomaco e uno stimolante energico. Ma il suo abuso provocò intossicazioni gravi. Divenne di moda al punto di essere proibito in molti Paesi per le gravi conseguenze che provocava.

Le Erbe di San Giovanni

La Verbena (Verbena officinalis)

E' una pianta molto comune, infestante che può raggiungere i 50-60 cm di altezza. Fusto eretto, quasi privo di foglie, fiori piccoli, raccolti a pannocchia, molto profumati, variano dal lilla al rosa e a volte sono anche bianchi. Cresce spontanea in tutta Italia tra i ruderi, nei prati, nei boschi e lungo le strade di campagna. La Verbena non viene utilizzata per usi culinari e gastronomici, perché il gusto non si adatta in cucina. La Verbena, ha proprietà digestive, combatte l'acidità e la pesantezza di stomaco; in impacchi sulle mani, cura nevralgie, mal di testa e vertigini. E' considerata tonica, antinevralgica, antidepressiva, antinfiammatoria, espettorante, astringente, digestiva. Ha un'azione rilassante ed è indicata, infatti, per gli studenti in quanto rilassa ma non fa venire meno la concentrazione.

Curiosità:

Il nome deriva dal Celtico "farfaen" composta da "fer"(scacciare via) e da "faen"(pietra) in quanto la pianta era usata in particolare per problemi alla vescica soprattutto calcoli. I Romani la chiamavano Sangue di Mercurio, perché rendeva saggi gli uomini che ne facevano uso. Coloro che avevano l'incarico di prendere decisioni importanti durante le guerre, portavano corone di Verbena, in modo da deliberare saggiamente se iniziare a combattere oppure no. I Romani erano convinti che la Verbena rendesse forti e curasse le ferite mortali, anche per questo la dedicarono ad Ercole. Negli altari dedicati a Giove, veniva bruciata della Verbena per purificarli e venivano preparate delle fascine di questa erba per spazzarli. Ancora oggi l'infuso di verbena viene usato per purificare oggetti e ambienti. Per i medici erboristi del medioevo, era una panacea contro tutti i malanni, veniva bruciata per strada e nelle case, per disinfettarli in caso di epidemie.

Appartiene a quella categoria di erbe che entrano in qualsiasi ricetta magica per attirare l'amore. Chi profuma di verbena sprigiona un forte magnetismo che suscita simpatia e interesse a prima vista. Alcune foglie portate indosso, favoriscono la serenità e la pace interiore, agisce sulla volontà allontanando malinconia e angoscia. Per dormire sonni tranquilli, la si mette vicino al letto o si può bere un infuso di Verbena prima di coricarsi. Viene inoltre usata nei riti di prosperità e denaro; se seppellita in giardino, ci sarà ricchezza in casa.

Le Erbe di San Giovanni

La Menta

Predilige un terreno fertile e umido, più essere esposta in pieno sole o ad ombra parziale. Resiste bene anche a temperature molto rigide.

Molto usata in Medio Oriente in piatti dolci e salati. Inoltre può impreziosire the, tisane e bevande. Il the alla menta è una delle bevande più tipiche del Marocco. Questa bevanda nacque in Cina molti anni prima della venuta di Cristo dove la menta era apprezzata per le sue proprietà calmanti e antispasmodiche.

*Come tutte le piante aromatiche, tiene lontano gli insetti. Le varie specie della pianta, fra cui le più popolari sono la *Mentha viridis* o menta romana, la *Mentha pulegium* o mentuccia, e la *Mentha piperita* contengono, oltre ad altre sostanze, un olio essenziale ricco di mentolo molto utile in casi di nausea, vomito, meteorismo, affaticamento generale, insonnia, disturbi epatici e digestivi. Per ottenere un'attenuazione dei dolori da mal di denti, emicranie e nevralgie, si consiglia di applicarne delle foglie sulla fronte e di frizionarla con il suo olio essenziale. In campagna è adoperata ancora oggi contro le punture d'insetti: si strofinano sulla pelle le sue foglioline che agiscono come analgesico e antisettico. I contadini poi erano soliti strofinare il tavolo con foglie di menta prima di ricevere i loro ospiti.*

Curiosità:

*Secondo la mitologia greca, il nome *Mentha* deriva da quello della ninfa *Mintha*, amante di *Ade*, che *Persefone*, diventata sua moglie, tramutò in pianta. Le vengono attribuiti altri due nomi: *Herba buona* ed *herba santa*. Una leggenda narra che la Sacra Famiglia, in fuga verso l'Egitto, forse ormai stremata dal calore del deserto, quando incontrò sul cammino un cespuglietto di menta: "che profumo rinfrescante" disse la Madonna. "Se ci potesse anche dissetare". Non aveva finito di parlare che dalle foglie della pianticella cominciarono a cadere gocce d'acqua profumata. "Tu sarai chiamata per sempre l'erba santa, l'erba buona" la benedisse la Madonna.*

Le Erbe di San Giovanni

L'Aglio (Allium Sativum)

È una pianta coltivata bulbosa della famiglia delle Alliaceae. Esistono varie qualità di aglio: di Caraglio, Piacentino bianco, Rosso di Sulmona Serena, Rosso di Nubia.

Che l'aroma dell'aglio non sia mai stato gradito è cosa nota..Uno dei motivi di avversione è il suo odore acre e pungente, dovuto a un'essenza solforata, l'allicina, che impregna l'alito di chi lo mangia crudo. Per far crescere l'aglio privo di odore, Plinio il Vecchio consigliava di seminarlo quando la luna si trovava sotto l'orizzonte e di raccoglierlo quando era in congiunzione con la terra. Menandro, invece, aggiungeva che :”in mancanza di questi accorgimenti chi mangia l'aglio può eliminarne l'odore se, dopo, mangia una radice di bietola arrostita sulla brace”.

Le sue proprietà curative sono note fin dall'antichità: alleviava l'asma se veniva mangiato cotto; inserito in un fico spaccato a metà liberava l'intestino. Gargarismi di aglio tritato in acqua e aceto curavano l'angina. Tre teste d'aglio tritate in aceto avrebbero alleviato il mal di denti...l'elenco continua.

Il bulbo contiene, oltre all'allicina, un'essenza solforata antisettica, le vitamine A, B1, B2, C, ed è accertato che il succo fresco dell'aglio esercita un'azione antisettica: già nel Medioevo infatti i medici usavano delle mascherine imbevute di succo d'aglio per proteggersi dalle infezioni.

Ma l>Allium sativum è pure antidiabetico, callifugo, diuretico, espettorante, tonico e vermifugo.

Curiosità:

In un sonetto romanesco Aldo Fabrizi recita:

*Se la cipolla è la regina ,l'Ajo
È un Re, sia cortivato che selvatico,
come medicinale è un antiasmatico
e cura mar de stommico e travajo.*

*“Li vermini diceva so birboni
e l'ajo, fijo, è l'unico controllo
che non li fa salì ne li pormoni.”*

*Se pe' li baci rippresenta un guaio,
pe' li bacilli è un acido muriatico,
in più è depurativo, antireumatico,
e chi nun l'usa spesso, fa' no sbajo.*

*Mi madre me metteva, da pupetto,
'na collanina d'aji intorno ar collo
e poi me ce mannava pure a letto.*

Le Erbe di San Giovanni

La Ruta (Ruta graveolens)

La Ruta è un arbusto sempreverde, d'aspetto grazioso, alto poco più di mezzo metro, le foglie carnose emanano un forte odore sgradevole.

L'ambiente naturale della ruta è un terreno arido, ben drenato, pietroso, povero.

E' una pianta officinale – aromatica e viene usata per aromatizzare grappe e liquori dalle proprietà stomachiche. Dalla ruta si ricava un' essenza anti spasmodica, intestinale ed emmenagogo tuttavia in dosi elevate è tossica. Il suo uso nella medicina popolare è vietato.

La leggenda narra che Leonardo attribuiva le sue straordinarie capacità visive alla ruta; effettivamente gli sciacqui con un infuso di quest'erba ridanno benessere agli occhi affaticati.

Curiosità:

Il termine ruta viene da rhytor (difensore) infatti la ruta era impiegata come antidoto in varie malattie. Nei tempi passati si attribuiva alla ruta il potere di evitare il contagio della peste e di curare veleni e morsi di serpenti. Plinio riferiva che era un medicamento contro questo tipo di veleno "se si pensa che le donnole quando si accingono a combattere con quei rettili mangiano ruta appunto per proteggersi".

Spargendo le foglie essiccate sui pavimenti, in prossimità delle fessure, si tengono lontani gli insetti grazie a una sostanza insetticida in esse è contenuta.

È sconsigliabile toccare la pianta a mani nude per la possibilità di riportarne arrossamento, gonfiore e vesciche. Forse per i suoi piccoli fiori gialli che ricordano delle croci in miniatura, l'erba ruta è stata ritenuta, fin dai tempi più antichi, una magica cura, una vera e propria panacea di qualsiasi malanno. Nella tradizione popolare veniva utilizzata soprattutto nei cosiddetti bagni per tenere lontano, e purificarsi, da invidie, gelosie, malocchio e negatività. La Ruta era ritenuta erba contro la paura. Si metteva in tasca, appunto, quando si dovevano affrontare situazioni di paura.

Pare che il disegno del seme di fiori che compare sulle carte da gioco sia stato ispirato proprio dalla graziosa foglia della ruta.