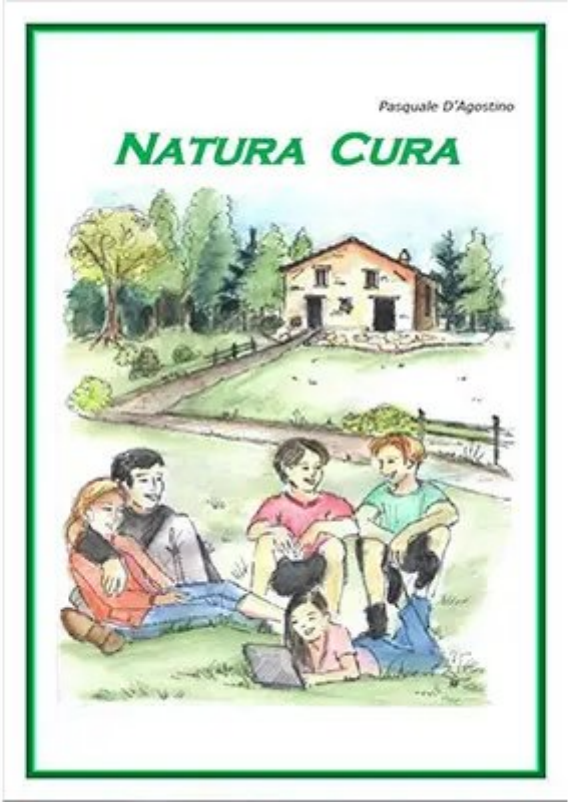
Natura Cura, il meraviglioso mondo delle piante officinali nel libro di Pasquale D’Agostino

Data: Invalid Date | Autore: Nicola Cundò



Per millenni, le piante officinali e medicinali sono state l'unico rimedio efficace contro disturbi e malattie. La conoscenza approfondita delle loro caratteristiche e proprietà ha rappresentato un patrimonio diffuso sia in Oriente che in Occidente e un sapere indispensabile non solo per monaci di abbazie e conventi, ma anche per medici, scienziati, speziali e farmacisti, almeno fino all'avvento della chimica farmaceutica.

Pasquale D'Agostino, nel libro *Natura Cura*, ci guida alla scoperta del meraviglioso mondo delle piante officinali e delle loro proprietà salutari e curative. Un patrimonio inestimabile che la Natura mette a disposizione di tutti, un vero e proprio dispensario dove trovare gratuitamente tutto ciò che serve al benessere e alla cura del nostro corpo.

La passione dell'autore affonda le radici nell'infanzia e nell'ambiente che lo circonda: «Sono nato in un piccolo borgo a civiltà contadina nel vibonese - scrive - immerso tra gli uliveti e con una zona montana ricca di una fitta vegetazione nella quale si possono ammirare castagni, faggi e altri tipi di alberi e piante, dove ogni famiglia detiene vari appezzamenti di terreno agricolo. Fin da bambino, quando specialmente nel periodo primaverile sentivo il profumo della Natura che, con il suo risveglio, emana i suoi odori inebrianti, ero attratto

nell'osservare le api che si posavano sui fiori degli aranci e degli altri alberi da frutto; le farfalle volare sui prati coperti di fiori; di sera, le lucciole; le rondini svolazzare in aria etc. mi domandavo quale fosse il motivo del loro essere, guardando da vicino il loro comportamento. Quando poi andavo in campagna con i miei genitori, dove spesso incontravo greggi di ovini al pascolo, mucche che aravano i terreni e altre specie animali, la mia attrazione non si limitava solo al mondo della fauna, ma mi entusiasmava scrutare anche quello della flora. Facendo mente locale, osservavo la crescita di una pianta che avevo visto qualche giorno prima notando il suo cambiamento. Arrivato all'età adulta, con la consapevolezza di una persona più matura, ho incominciato a studiare le piante e a sperimentare la loro efficacia. Osservando i risultati che si hanno nelle varie applicazioni rimanevo e rimango sempre più sorpreso di quanto la Natura ci possa far meravigliare attraverso i suoi doni».

Il libro si concentra su sei piante officinali: l'Equiseto, l'Achillea (Coda cavallina (*Equisetum arvense*), l'Ortica (*Urtica dioica*), la Salvia (*Salvia officinalis*), il Timo (*Thymus serpyllum*), l'Aloe Arborescens (*Aloe Arborescens*) - più altre complementari, indicate nei percorsi fitoterapici. Sono piante che crescono spontaneamente nei prati, nei campi incolti, nei boschi, lungo i sentieri di campagna. Alcune, come la Salvia, il Timo e l'Aloe Arborescens si possono coltivare in vaso, sul balcone o sul terrazzo, nell'orto o nel giardino di casa. In alternativa, quasi tutte, si possono acquistare essiccate nelle erboristerie specializzate.

Di ognuna, l'autore spiega dove trovarle, quando e come raccoglierle; le fasi di essiccazione e di conservazione, i disturbi che riescono a curare, le preparazioni, i dosaggi e le modalità d'uso per tisane, infusi, decotti, tinture, bagni, cataplasmi, pediluvi, ecc. Si indicano, a tal fine, due elettrodomestici, l'estrattore e l'ozonizzatore, che non tutti conoscono e che ogni famiglia dovrebbe avere. Sono un eccellente aiuto al benessere familiare e rispettano in maniera esemplare la funzionalità naturale. Grazie a due codici, chi acquista il volume potrà ricevere dall'autore, via e-mail o per telefono, assistenza gratuita di approfondimento su quanto trattato nel libro. Oppure, su richiesta, una consulenza personalizzata. Il libro è acquistabile sul sito www.natura-cura.it dove si può leggere un'intervista all'autore e trovare ulteriori informazioni.

In più, il lettore riceverà il manuale *Guida Eco al risparmio*, con ricette e suggerimenti su come mantenere puliti e igienizzati gli ambienti domestici, utilizzando soltanto prodotti naturali. E in tempi di crisi, con i costi sempre crescenti, i benefici a costo zero offerti dalla Natura rappresentano una valida mano d'aiuto alle famiglie.

Natura Cura è più di una introduzione alla fitoterapia (dal greco *phyton* = pianta e *therapeia*= cura). È un *passepartout* per un nuovo approccio *green*alla vita. È un invito a tornare alla Natura, a fare un uso più moderato di medicinali farmaceutici e prodotti chimici per l'igiene personale e per la pulizia degli ambienti, sostituendoli gradualmente con soluzioni naturali gratuite o prodotti ecologici. Ma è anche un appello a consumare cibi più genuini, a prestare attenzione alla qualità dell'acqua che beviamo e a condurre uno stile di vita più sano, magari facendo lunghe passeggiate nei boschi e all'aria aperta per ritemprare il corpo e lo spirito dallo *stress* quotidiano.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/natura-cura-il-meraviglioso-mondo-delle-piante-officinali-nel-libro-di-pasquale-dagostino/133604