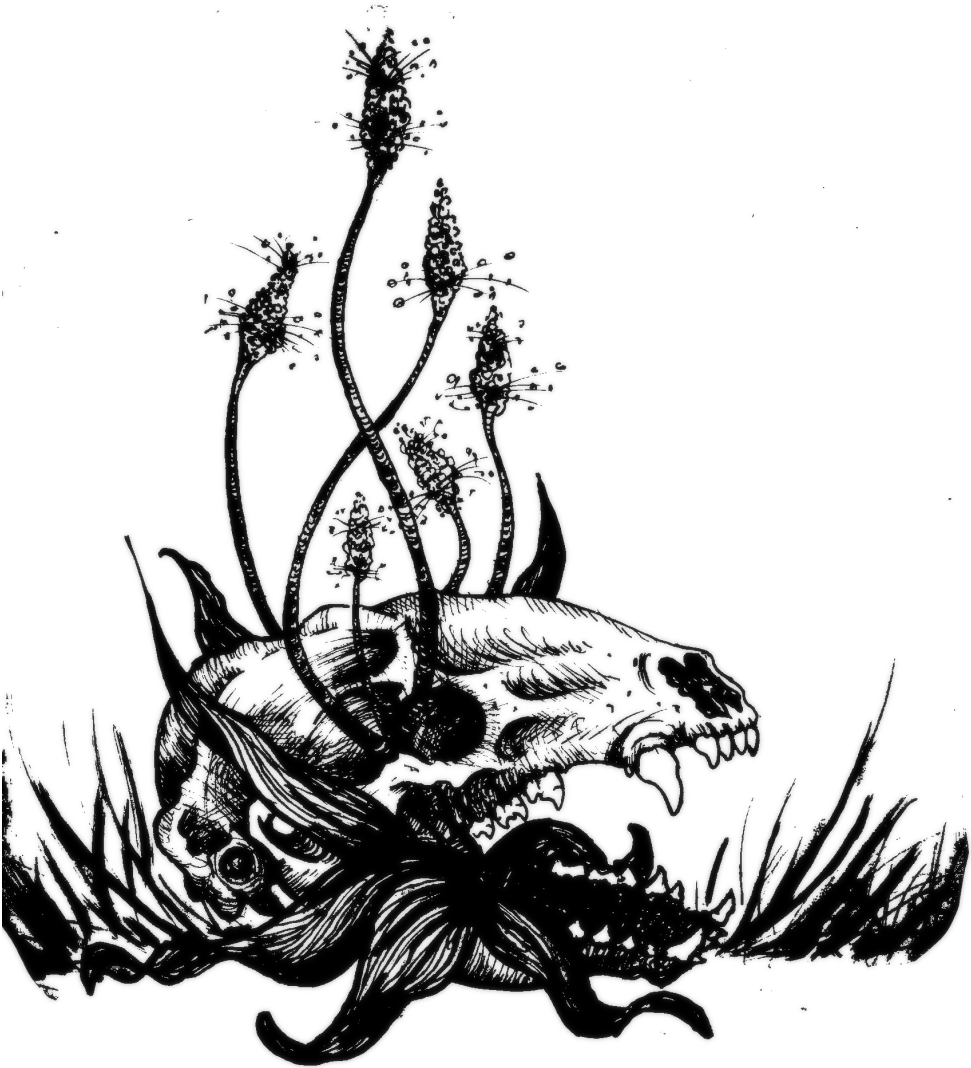


# PUNKAGGINE #2

ANARCHO HERBALIST D.I.Y. FANZINE



AUTUNNO 2K21

AnarchoterbaneKollektiv@autistische.org

# PUNKAGGINE #2

## **PUNKAGGINE**

Manifesto

pg. 4

## **RACCOGLIERE LE ERBE**

Per una raccolta consapevole

## **CALENDARIO DELLA RACCOLTA**

Cosa raccogliere in autunno

Le radici autunnali: tarassaco, bardana, cicoria

## **CONSERVARE LE ERBE**

Come seccare le erbe

Costruire un telaio essiccatore DIY

pg.

## **RICETTE SELVATICHE**

Caffè di radice, farro con erbe selvatiche

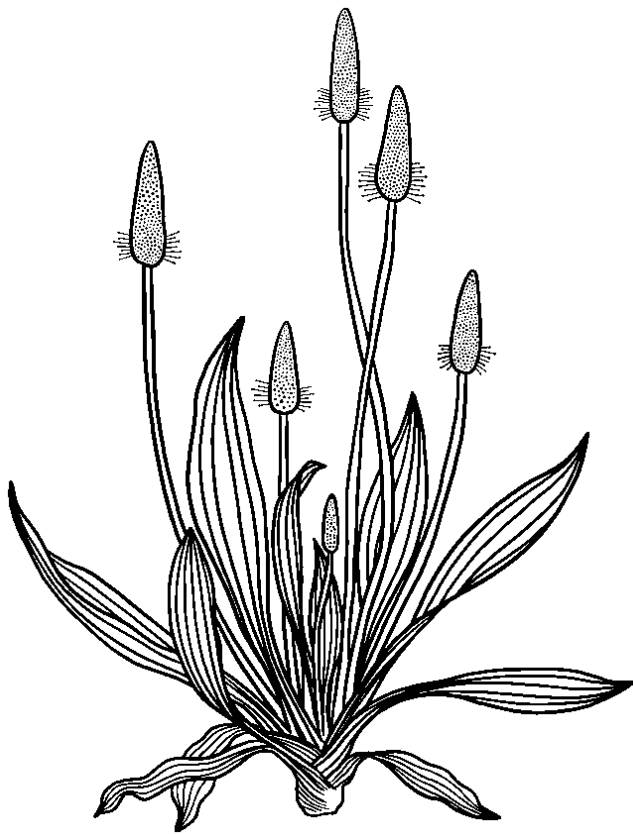
## **SISTEMA FARMACEUTICO vs AUTOGESTIONE DELLA SALUTE**

## **PREVENZIONE: IMMUNIZZIAMOCI!**

Erbe e rimedi per rafforzare il sistema immunitario

## **GLOSSARIO**

## **BIBLIOGRAFIA e CONSIGLI DI LETTURA**



# PUNKAGGINE!

## MANIFESTO

Le erbacce spontanee hanno un'attitudine punk: sono erbe vagabonde ed erranti, crescono dove gli pare, nei luoghi più inaspettati, non si curano di avere un aspetto ordinato, sono disprezzate, estirpate con fastidio, infestano ciò che gli pare e sono molto resistenti.

Per questo a noi invece piacciono tanto le erbacce. Dalla passione per le erbe spontanee nasce l'Anarcho Herbane Kollektiv, una collettiva erborista anticapitalista, transfemminista, e antispecista.

L'anarco erboristeria incoraggia una relazione di comprensione e rispetto reciproco con l'ambiente naturale, vedendo noi stess\* come parte di quest'ambiente piuttosto che tentare di controllarlo o dominarlo.

E' la nostra lotta anti-specista e anti-capitalista, dalla conoscenza delle piante comincia l'emancipazione personale, alimentare, farmaceutica e della cosmesi. Sviluppare l'autoconoscenza e la saggezza erboristica comunitaria ci renderà molto più liber\*.

Per noi, Anarcho Herbane, non ci sono gerarchie o sistemi piramidali che detengono il potere della conoscenza. L'erboristeria deve essere condivisa e accessibile a tutt\*.

Attraverso la condivisione delle nostre competenze mettiamo in comune le nostre informazioni e risorse per imparare, esplorare e migliorare la nostra salute insieme.

Proprio da qui nasce la fanzine **Punkaggine**, dall'unione di **punk** e **piantaggine**, una delle erbe spontanee officinali più punk e più diffuse.



# RACCOGLIERE LE ERBE

## Per una raccolta consapevole

Sapere quando, come e cosa raccogliere delle varie erbe ci permette di sfruttare al meglio le loro qualità aromatiche e curative. Datti alla raccolta delle erbe la mattina presto quando la brina evapora e prima che il calore del sole cominci ad asciugare i loro oli. Se invece non hai intenzione di alzarci così presto, puoi raccoglierle la sera in modo che siano belle turgide e fresche. Se ha appena piovuto, meglio se aspetti che le piante si asciughino prima di raccoglierle.

Ogni pianta ha inoltre un proprio *tempo balsamico*: è il momento in cui hanno la massima produzione e concentrazione di principi attivi, che dipende però da vari fattori, come il periodo dell'anno, ma anche latitudine, altezza, clima...



## Quali parti della pianta raccogliere, e quando è meglio raccoglierle?

- \* le *foglie e gli steli* vanno raccolti poco prima della fioritura, ancora giovani e tenere, possibilmente al mattino quando la rugiada si è appena sciolta;
- \* le *gemme* si raccolgono nel periodo immediatamente precedente la loro schiusa, a inizio primavera
- \* i *fiori* si raccolgono all'inizio della fioritura, quando non sono ancora aperti, o durante la fioritura, ma non ancora secchi e quando splende il sole;
- \* i *frutti* quando sono belli maturi
- \* i *semi* si raccolgono poco prima che cadano spontaneamente
- \* i *bulbi* vanno presi dopo la fioritura;
- \* le *corteccie* di solito si raccolgono in primavera, quando sono più facili da staccare
- \* *radice e rizomi* si raccolgono quando la pianta è a riposo vegetale, in tardo autunno o inizio primavera,
- \* i *tuberi* si raccolgono al momento della fioritura.

# CALENDARIO per la RACCOLTA AUTUNNO

## SETTEMBRE:

RACCOGLI: melissa, alloro, borragine, erba cipollina, salvia sclarea, issopo, calendula, maggiorana, menta, mentuccia, rosmarino, salvia, santoreggia, acetosa, timo, radici di tarassaco, cedrina, cardo dei lanaioli, cicoria, ortica, valeriana

RACCOGLI I SEMI di: angelica, anice, cerfoglio e finocchio

## OTTOBRE:

RACCOGLI: alloro, cerfoglio, finocchio, issopo, calendula, maggiorana, prezzemolo, rosmarino, salvia, santoreggia, acetosa, timo, bardana, borsa del pastore, consolida maggiore, topinambour, parietaria, ortica, alloro, malva, menta, piantaggine, tarassaco

## NOVEMBRE:

le giornate si accorciano e iniziano le gelate.

RACCOGLI: alloro e semi di finocchio, basilico, issopo, menta, prezzemolo, rosmarino, ruta, salvia, timo.

NB: Ricordati la regola dei terzi: non raccogliere mai più di un terzo degli esemplari che vedi!



# CONSERVARE LE ERBE



Molte erbe fresche non sono disponibili tutto l'anno; fortunatamente ci sono molti modi per conservare le erbe e goderne quando vuoi.

Esistono diversi modi per conservare le erbe e utilizzarle in un secondo momento, differenti metodi di conservazione e estrazione: *essiccazione, congelamento, tinture, sciroppi, oli infusi...*

## COME SECCARE LE ERBE

Il metodo più comune per conservare le erbe è farle seccare.

Si seccano meglio se l'aria ci passa attraverso, se vengono essiccate in un posto caldo inoltre manterranno meglio odore e sapore, e se seccate al buio manterranno meglio colore e fragranza.

Per essiccare le parti aeree delle piante, le foglie e i fiori ancora attaccati ai gambi, raccoglieteli in mazzetti e legateli insieme alla base (la parte del gambo che sarebbe stata più vicina al suolo quando la pianta stava crescendo). Appendete il mazzetto a testa in giù e lasciatelo in questa posizione finché le erbe non si saranno seccate.



Se invece hai raccolto solo le foglie o fiori senza i gambi, ad esempio un singolo fiori di malva o foglie di ortica, si possono stendere su una griglia rastrelliera o schermo per asciugare.

Le griglie funzionano bene perché lasciano passare e scorrere l'aria sotto le erbe, prevenendo la formazione di muffe. Il telaio a griglia funziona bene per radici, bacche e cortecce.

Per radici e cortecce, spazzola via lo sporco e il muschio, spezzettate in porzioni più piccole, disponile sulla griglia cercando di non sovrapporre in un angolo ombreggiato (meglio non esporle alla luce solare diretta).



Le cose importanti per evitare muffe e avere un'essiccazione ottimale sono il flusso d'aria e l'ombra; più velocemente le tue piante possono asciugarsi in queste condizioni maggiore è la qualità del prodotto finale.

Quando sono ben asciutti e secchi, rompi le foglie in pezzettini più piccoli rimuovendo i rametti o qualsiasi cosa tu non voglia nel prodotto finale. Riponili infine in un contenitore ermetico, oppure in sacchetti di carta o buste in un luogo fresco e buio. Segna il nome dell'erba che hai raccolto e le sue proprietà!

Puoi usare le erbe essiccate per decotti e infusioni, in cucina come spezie e per fare delle tinture madre.



## **COSTRUZIONE DI UN TELAIO PER ESSICCARE D.I.Y.!**

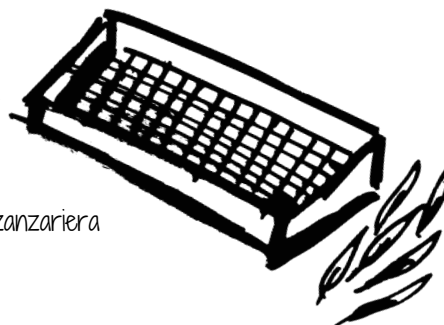


Non c'è bisogno di spendere soldi per un telaio fighetto...il telaio per essiccare le erbe può essere facilmente autocostruito.

Trova del materiale di recupero! Avrai bisogno di una rete: puoi usare un pezzo ricavato da una recinzione (a maglie abbastanza strette) o una zanzariera. Dovrai poi creare due telai in legno, da unire con la rete in mezzo. Per la cornice in legno dei telai, puoi usare un paio di vecchie cornici per foto, o creare i due telai unendo 4 asticelle di legno con delle viti fino a formare un rettangolo della dimensione desiderata.

### **Materiali**

- \* Trapano elettrico
- \* Graffettatrice
- \* Rete metallica (con le celle massimo di 0,5 cm)/zanzariera
- \* cornici in legno della stessa dimensione
- \* Viti
- \* Forbici



Se usi la rete metallica, con un buon paio di forbici assicurati di tagliare per bene i bordi irregolari, cercando di lasciare i bordi i più lisci possibili. Una volta ritagliata la retina o la zanzariera della dimensione delle cornici, (scegli tu la dimensione, più sarà grande più erbe ci staranno!) adagiala sulla prima cornice, tirala bene e fissala con la graffettatrice. Ora appoggiaci sopra la seconda cornice e fissa le viti col trapano. Et voilà! Ecco pronta la tua gratella per essiccare le erbe!

Puoi anche recuperare il telaio di una vecchia finestra e graffettarci sopra la rete. Per mantenerla poi un po' sollevata, al fine di assicurare che l'aria circoli bene anche sotto, puoi tenere la finestra sollevata agli angoli con dei mattoni, libri o simili. In questo modo favorirai un'asciugatura più uniforme e eviterai la formazione di muffe.

# LE RADICI AUTUNNALI

## TARASSACO, BARDANA E CICORIA

È tempo di infilarti gli anfi e tirar fuori la vanga!

L'autunno è il periodo dell'anno ottimale per procurarti le radici per le tue preparazioni erboristiche. Tra le radici più interessanti e comuni, potrai trovare quelle di TARASSACO, BARDANA e CICORIA. Possono essere utilizzate sia singolarmente che combinate; tutte queste piante hanno delle incredibili proprietà nelle loro radici, anche se dalla maggior parte della gente sono viste come erbacce inutili e infestanti.



**these boots are  
made for walking!**

### PROCURARSI LE RADICI

Se sei alla ricerca di tarassaco, bardana o qualsiasi altra radice ricordati di tenere a mente quanto segue:

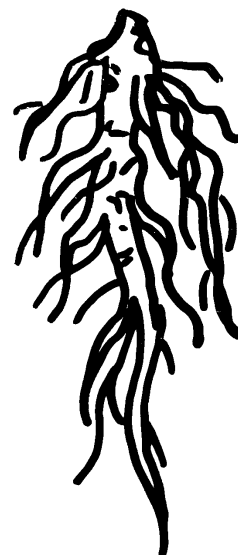
- \* l'inquinamento colpisce le piante: evita la raccolta di erbe aromatiche/officinali dai bordi delle strade o terreni abbandonati che potrebbero essere stati utilizzati dall'industria e contaminati da metalli pesanti come il piombo
- \* attenzione ai prodotti chimici: la terra che è stata trattata con diserbanti o pesticidi non va bene per la raccolta delle erbe
- \* cani: i cani possono trasmettere parassiti all'uomo. evita di raccogliere erbe da zone molto frequentate da cani o dal bordo del marciapiede dove potrebbero aver fatto i propri bisogni

Prendi una vanga e un sacchetto per raccogliere le radici. Per le radici di tarassaco (dente di leone) cerca piante di media grandezza, non troppo piccole. Per la bardana preleva le radici da piante di 1 anno. Queste si riconoscono in quanto sono più piccole e non saranno andate a seme, quindi non avranno i caratteristici "ricci" di aculei su di esse. La radice di cicoria va raccolta ad

autunno inoltrato, quando il terreno è umido ed è più facile tirar fuori la radice da sottoterra. Le piccole radici laterali vanno eliminate, perché non adatte all'essiccazione, e i principi attivi sono contenuti nella radice principale.

## SECCARE LE RADICI

Porta le radici a casa e lavale. Per pulirle bene puoi strofinarle con una spugna da cucina. Stendile e falle asciugare in un luogo buio, ben ventilato. Per le radici più grandi può essere utile spaccarle per il lungo in modo che si asciughino bene. una volta ben essiccate conservale in contenitori sigillati in luogo fresco e buio. le radici possono durare fino a 6 anni una volta essiccate.



## DECOTTO

Per le radici non si può preparare un semplice tè o infuso, ma ci sarà bisogno di un lavoro "extra". È necessario infatti preparare un *decotto*. Nella tisana devi aspettare di far bollire l'acqua e solamente successivamente mettere le piante a infusione; nel decotto invece le piante/ radici vengono messe subito in acqua, che viene poi portata a bollore.



Il decotto non può essere utilizzato per quelle piante che hanno principi attivi volatili, che si disperderebbero con il calore

Per i decotti di radice, mettete 30 gr di radice essicata in un litro d'acqua in un pentolino. Portate a bollore e fate sobbollire per 15 minuti o fino a quando l'acqua si sarà ridotta della metà. Bevi e goditi il tuo decotto!

# LE RADICI AUTUNNALI

*Taraxacum officinalis*—Tarassaco—Dente di Leone



## PROPRIETA':

La radice di tarassaco è un tonico generale contenente molti minerali. Favorisce la digestione, regola il flusso biliare e stimola la diuresi, ha proprietà detox, e blandamente antinfiammatorie.

## CARATTERISTICHE

È un'erba particolarmente amara, può essere mangiata in insalata accompagnata con altre erbe. I boccioli si possono usare al posto dei capperi, conservandoli sotto sale. Da provare!

## DECOTTO

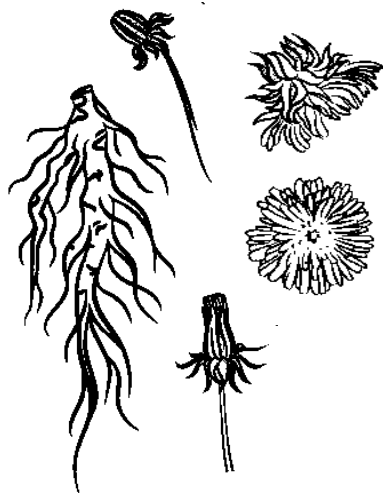
Dosaggio: prendere 1/2 tazza di decotto, quante volte ci pare

## MITI E LEGGENDE

Veniva e viene chiamato "Piscialetto" per le sue proprietà diuretiche.

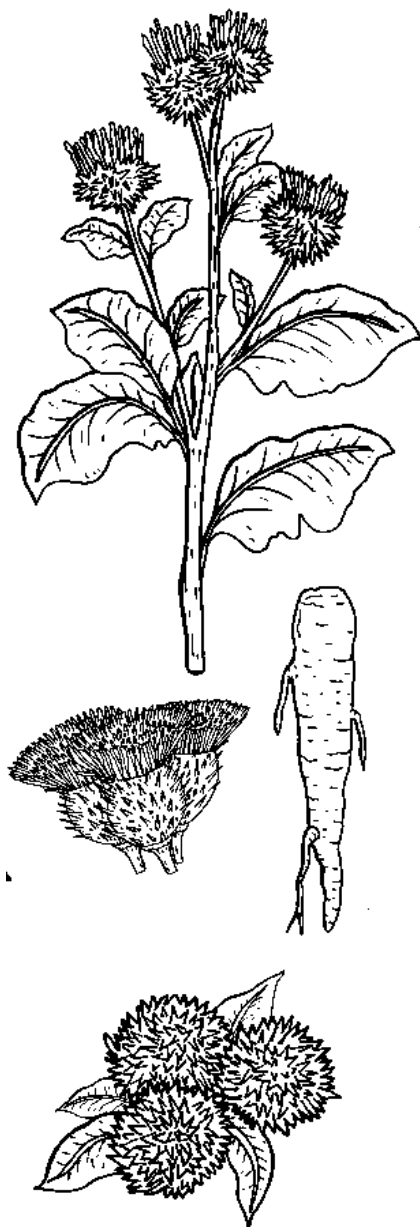
Non esagerate!

I suoi frutti, i soffioni, incarnano l'instabilità e la precarietà della nostra esistenza...



# LE RADICI AUTUNNALI

*Arctium Lappa – Bardana*



## PROPRIETA':

Depurativa, diuretica, diaforetica, antireumatica, sudorifera

## CARATTERISTICHE

Il nome "arctium" deriva da orso, per il suo aspetto villosa; "lappa" forse viene da "mano che afferra", per i suoi caratteristici frutti uncinati che si attaccano a vesti, capelli e pelo di animali

## INFUSO (foglie)

Fatto con le foglie giovani, prima della fioritura, 3 gr in 100 di acqua, bere 2/3 tazze al gg

## DECOTTO (radici)

prendere 1/2 tazza di decotto di radice, tre volte al di

## STORIA, MITI E LEGGENDE

Un detto di epoca medievale diceva: *"Se la vecchiaia vuoi tener lontana, fatti amiche cicoria e bardana"*

È un ottimo tonico per il sangue. La bardana è un linfatico, vale a dire che stimola la circolazione della linfa intorno al corpo. Rimuove anche i prodotti di scarto dal sangue per essere filtrati dalla milza e dai linfonodi. Quando il sistema linfatico è sovraccaricato di tossine o non drena correttamente, smette di funzionare bene. Ciò può causare varie malattie croniche, dai disturbi ghiandolari all'artrite. La bardana rafforza il sistema immunitario. Ha un effetto benefico su fegato, reni e utero. Non va utilizzata in gravidanza o allattamento.

# LE RADICI AUTUNNALI

*Cichorium intybus* – Cicoria



## PROPRIETA':

Depurativa, ricca di minerali, diuretica, stimolante del fegato, amaro-tonica e lassativa.

## CARATTERISTICHE

I suoi fiori, di colore azzurrino, si schiudono al mattino e si rivolgono verso il sole, per chiudersi poi la sera o col brutto tempo. Ha sapore amaro e una radice a fittone, bella robusta (vi divertirete ad estirparla!). Si raccolgono le foglie e le radici. Le foglie possono essere mangiate, crude o cotte in insalate, torte salate, saltate con aglio...sbizzarritevi!

## INFUSO (foglie)

Fatto con le foglie giovani, prima della fioritura, 3 gr in 100 di acqua, bere 2/3 tazze al gg

## DECOTTO (radici)

prendere 1/2 tazza di decotto di radice, tre volte al giorno

## STORIA, MITI E LEGGENDE

Ci sono diversi miti e leggende sulla cicoria, tutti dal sapore patriarcale. Ci rifiutiamo quindi di trascriverli

# RICETTE SELVATICHE AUTUNNALI



## CAFFÈ DI RADICE

Con il dente di leone e/o la bardana/cicoria, si può fare un fantastico caffè. Se vuoi dare un taglio alla tua dipendenza dalla caffeina, potresti provare questa alternativa più sana.

Ecco come farlo:

- rimuovi il fango dalle radici
- trita le radici in piccoli pezzi
- scalda il forno intorno ai 150/180°
- metti le radici nel forno in teglie e lascia tostare lentamente
- Agita le teglie di tanto in tanto per girare le radici
- l'umidità delle radici evaporerà e le radici assumeranno un bel colore marrone scuro. potrebbero volerci circa 2 ore.
- quando saranno scure, potete toglierle dal forno e farle raffreddare
- macina le radici e usale come faresti con il caffè



## FARRO CON ERBE SELVATICHE

Ricettina super easy, facile veloce e gustosissima...per tutte le nostre tasche (vuote)

### *Ingredienti*

- \* 50gr di cicoria selvatica
- \* 50 gr di grespigno
- \* 50 gr di piantaggine
- \* 50 gr di aspraggine (picris)
- \* 50 gr di malva
- \* 50 gr di ortica
- \* 2 spicchi di aglio
- \* 300 gr di farro
- \* il succo di ½ limone
- \* olio evo
- \* sale

quantità: 4 persone

Dopo aver lavato e asciugato le erbe, falle lessare per 5 minuti in acqua bollente salata. Scolate bene, e tieni da parte l'acqua di cottura. Salta in padella dell'aglio con un filo d'olio e aggiungi le erbe. Nel frattempo lessa il farro nell'acqua di cottura delle erbe, aggiungendone altra al bisogno. Cuoci a fiamma bassa per mezz'ora, infine frulla tutto e aggiungi il succo di limone. Unisci al farro e magna!!

## **SISTEMA FARMACEUTICO vs AUTOGESTIONE DELLA SALUTE**

Abbiamo difficoltà a sentire il nostro corpo e i suoi segnali. Abbiamo perso la capacità di riconoscere l'ambiente che ci circonda, non siamo più in grado di distinguere le erbe, che percepiamo come un'indistinta massa vegetale. Non siamo più nemmeno in grado di uscire nel mondo e provvedere per noi stessi\*, siamo invece costretti\* nel sistema merceologico di produzione/consumo a cui siamo sempre in debito. Ricorriamo alle pillole al primo accenno di mal di testa, quando i piccoli disturbi si potrebbero trattare con erbe e rimedi analoghi, o seguendo una dieta basata su alimenti sani e non trattati. Ci siamo abituati a concepire noi stessi\* come semplici macchine da mettere in funzione: aggiungi la sostanza chimica appropriata per ottenere il risultato desiderato.

*La medicina industriale è del tutto complice con il meccanismo globale che controlla e annichilisce le vite. Da dove provengono le malattie degenerative e infettive, i malesseri emotivi e tutti gli altri disturbi se non dal lavoro, dalla città, dall'estraneazione, dalla paura, dall'insoddisfazione, dall'intero tessuto di una realtà deteriorata e alienata?*  
(da Anarchia Verde)

Le malattie che hanno tra le più alte percentuali di mortalità nelle nazioni industrializzate (cancro, malattie cardiache, ictus, diabete, enfisema, ipertensione e cirrosi) sono provocate dal nostro stile di vita "civiltizzato", ed erano sconosciute in precedenza o nei paesi meno industrializzati.

La pratica dell'erboristeria è alla base della moderna medicina: "in casi innumerevoli, le moderne medicine di sintesi hanno rimpiazzato le erbe non perché siano più efficaci o sicure, ma semplicemente perché è più redditizio produrle." (da *Primitivismo contro la civilizzazione*—Richard Heinberg). Il sistema sanitario professionale e capitalistico è orientato verso la massimizzazione del profitto, piuttosto che fornire una cura valida per i bisogni di tutti.

La politica di controllo dei corpi, attuata da corporazioni farmaceutiche e governi, porta sempre più a delegare il benessere e la cura a pillole miracolose ed "esperti", portando le persone a una dipendenza totale dall'istituzione sanitaria, rendendole incapaci di autogestirsi. Per questo vogliamo invece condividere e diffondere pratiche di autogestione della nostra salute e una maggiore consapevolezza del nostro corpo e della natura che ci circonda.

*Mentre ci consideriamo la specie più intelligente sul pianeta, siamo coinvolti nell'impresa meno intelligente che si possa immaginare: la distruzione del sistema naturale che sostiene la nostra stessa vita. (R.Heinberg)*

Questa visione antropocentrica del mondo considera l'uomo e la natura come due entità separate. Dobbiamo ripristinare invece una visione biocentrica del mondo: il rapporto uomo-natura è inscindibile, e deve quindi essere scevro da qualsiasi compromesso con le forme di gestione della società di stampo capitalistico. (M. Bookchin)

Non c'è una divisione tra noi stessi\* e il nostro ambiente, non ci può essere oggettificazione o alterità rispetto alla natura. La separazione e l'oggettificazione sono alla base del controllo e del dominio, l'interconnessione è invece cura e comprensione. Dobbiamo lottare per un'esistenza liberata, per una relazione decentralizzata e non mediata con ciò che ci circonda, contro burocrazia, controllo e alienazione.

Mentre la marcia verso l'annichimento globale continua, mentre la società diventa sempre più malsana, mentre perdiamo sempre più controllo sulle nostre vite e i nostri corpi, è vitale essere critici, recuperare e riappropriarci di pratiche e abilità andate perdute e sviluppare metodi di convivenza sostenibile con modalità non gerarchiche, non oppressive, decostruendo la mentalità addomesticante nei nostri modelli sociali.

## **PREVENZIONE: IMMUNIZZIAMOCI!**

La diffusione ma soprattutto la gestione del Covid 19 ci ha reso palese quanto l'attuale sistema sanitario e la concezione di salute, cura, prevenzione siano assolutamente inadeguati. Ci ha reso palese anche quanto sia importante riflettere sulla questione: in particolare sul nostro modo di vivere, produrre, mangiare, curarci e prenderci cura di noi stessi\*.

Dobbiamo criticare il modo in cui è stata e viene gestita l'emergenza, smettere di perseguire l'obbligo vaccinale come assoluta panacea.

*E' una misura coercitiva indiscriminata, che non prevede la possibilità di una valutazione dei percorsi di costruzione dell'immunità individuale. Lo Stato rivendica di detenere sia il dovere di farsi carico della salute complessiva dei cittadini, sia della verità assoluta su come farlo grazie alle certezze della scienza. Il corpo e la sua gestione non è più in mano all'individuo ma viene assunto dalle istituzioni in maniera coercitiva.*

(tratto da un'intervista a Stefano Boni, antropologo e anarchico)

Cosa potrebbe succedere se invece di delegare la tutela della nostra salute a industrie, all'apparato repressivo dello Stato e ai decreti del governo, ci mettessimo noi a cercare e produrre quello di cui abbiamo bisogno per il nostro benessere, in particolare prima, ma anche durante e dopo una possibile malattia?

Nello scorso numero scrivevamo che *una delle caratteristiche dell'erboristeria è un approccio olistico: guarda e considera l'insieme come qualcosa che è più della somma delle sue parti (...), non guarda solo i sintomi e i problemi".*

La caratteristica della medicina occidentale, al contrario, è quella di intervenire solo quando il danno è già fatto, e il problema e i sintomi sono già sorti.

Dobbiamo lavorare sulla prevenzione, un vaccino (e il suo ricatto) non può essere la soluzione, dobbiamo rivoluzionare dal principio il nostro modo di prenderci cura della nostra salute, il nostro modo di produrre e di nutrirci, a partire dal vivere e mangiare sano, evitare i prodotti industriali iper-trattati, rafforzare il nostro sistema immunitario.

## **Rimedi naturali per rafforzare il sistema immunitario**

- \* ECHINACEA—consigliata sotto forma di tintura madre, da assumere 40gocce per 3 volte al giorno.
- \* ROSA CANINA—consigliata sotto forma di tintura madre, da assumere 40gocce per 3 volte al giorno. Contiene dosi elevatissime di vitamina c
- \* CURCUMA—radice Consigliata da integrare nella dieta quotidiana, ad esempio bevendo ogni mattina il *golden milk* (\*v. ricetta a seguire)
- \* GENZIANA—la sua radice è amara, tonica, febbrifuga, stimolante del sistema immunitario. Può essere usata in tisana, da bere 2-3volte al giorno, o la sua polvere può essere impastata con zucchero e miele, da prendere prima dei pasti.
- \* TABEBUIA, con la corteccia si realizza un decotto, da bere due volte al giorno. Stimola il sistema immunitario, antinfiammatoria, tonica, disintossicante
- \* RAVINTZARA—olio essenziale, con proprietà antibatteriche e antivirali. Può essere usato mettendo due gocce sulla lingua o sulla mascherina
- \* EUCALIPTO: fai dei suffumigi di eucalipto. Buono anche sotto forma di tisana, con effetto balsamico. Contro il mal di gola, puoi anche preparare un tè da spruzzare in gola con: echinacea, salvia e qualche goccia di olio essenziale di eucalipto o tea tree

## **Qualche erbetta e rimedio naturale per prepararci all'inverno, da utilizzare in tisane rinvigorenti:**

**Antisettiche:** aglio, alloro, arnica, calendula, eucalipto, menta, timo, zenzero

**Balsamiche** alloro, lavanda, maggiorana, menta, timo, eucalipto

**Bechiche:** basilico, eucalipto (bacche), finocchio, ginepro, issopo, malva, melissa, origano, ortica, papavero, pervinca, polmonaria, tiglio (fiori), timo, verbasco

**Espettoranti:** alloro, angelica, anice, arnica, betonica, borragine, ginepro, issopo, malva, nepetella, ortica, (radice), parietaria, fiori di primula, salvia, saponaria fiori di trifoglio

**Febbrifughe** bacche di alloro, arnica, assenzio romano, betonica, camomilla, dragoncello, eucalipto, gelsomino, genziana, fiori di giasole, radice di primula, verbena

**Pettorali:** betonica, borragine, cerfoglio, iperico, malva, margheritina, papavero, parietaria, fiori di tiglio e di sambuco

**Rimineralizzanti:** equisetolo, foglie di ortica, prezzemolo, spinacio, spirulina

**Toniche:** foglie di alloro, angelica, artemisia, assenzio, calendula, cardo santo, cicoria, (radice), draguncello, genziana, ginepro, issopo, lampone, lavanda, luppolo, melissa, menta piperita, nepeta, origano, rosmarino, salvia, fiori di tiglio, timo serpillio trifoglio, verberna officinalis, veronica.

## GLOSSARIO

**ANTI-INFIAMMATORIO:** combatte le infiammazioni

**ANTISETTICO/DISINFETTANTE:** Uccide i batteri e evita le infezioni

**ASTRINGENTE:** Azione asciugante, tonifica i tessuti e riduce lo scarico di sangue, muco, sebo

**BECHICO:** contro la tosse

**DIURETICO:** ti fa fare molta pipì, svuotando il tuo sistema urinario

**EMOLLIENTE:** calmante, lenitivo,

**ESPETTORANTE:** aiuta a eliminare tutto il catarro e il muco dal naso e dalla gola, dai polmoni e dal sistema respiratorio.

**FEBBRIFUGO:** riduce la febbre

**LINFATICO:** stimola la circolazione della linfa intorno al corpo

**PETTORALE:** con proprietà sia bechiche che espettoranti, che sedano le malattie e affezioni dell'apparato respiratorio

**RIMINERALIZZANTI:** per rifare il pieno di minerali

**TONICO:** dona energia, stimola il corpo o la mente



# **RICETTA—BOMBA PER RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO:**

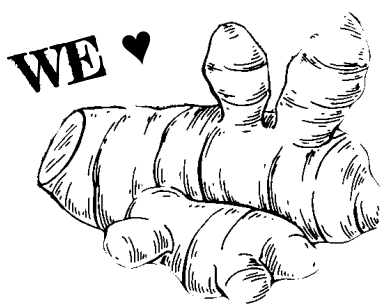
## **\*GOLDEN MILK!\***

E' una bevanda a base di latte vegetale, pepe, curcuma e miele. E' un rimedio tradizionale della medicina ayurvedica che sfrutta le potenti virtù benefiche della curcuma: rinforza le difese immunitarie, è un potente antinfiammatorio, aiuta la digestione e i problemi intestinali.

Una vera e propria panacea da gustarsi ogni mattina...

Cosa vi serve:

- \* 120 ml di acqua
- \* 50 gr di curcuma in polvere
- \* 300 ml di latte vegetale
- \* 1 cucchiaino di miele
- \* 1 pizzico di pepe



Versate l'acqua e il pepe in un pentolino e portate a bollore.

Spegnete il fuoco e unite la curcuma, mescolate fino a ottenere una pasta densa.

Trasferite la pasta di curcuma in un barattolino, che potete conservare fino a 1 mese in frigo. Scaldate il latte in un pentolino, trasferitelo in un barattolo, aggiungete un cucchiaino di pasta di curcuma e il miele, chiudete e shakerate.

Gustatevi il vostro golden milk!

## **BIBLIOGRAFIA e CONSIGLI DI LETTURA**

- *Anarchia Verde, Murray Bookchin e John Zerzan a confronto*, Marco Piracci
- *An Herbal Medicine-Making Primer*, Simon the Simple
- *Atlante illustrato delle piante selvatiche e degli infusi*, Elska Tomonova
- *Chickweed*, London Anarcha Feminist Kollektiv
- *Civiltà della distruzione. Teorie contro la civilizzazione*, Bepress
- *Elogio delle Vagabonde-Erbe, arbusti e fiori alla conquista del mondo*, Gilles Clément
- *Erbe Spontanee e Aromatiche dell'Emilia Romagna*, Loredana Squeri
- *Erbe spontanee: impariamo a conoscerle, cucinarle, conservarle*, Lorenza Dadduzio e altri\*
- *Nelle Erbe la salute (in herbis salus)*, Minardi Anna, Cortesi Michela, Minardi Irene,
- *Nunatak*, rivista di storie, culture, lotte della montagna, n° 61, estate 2021
- *Riconoscimento e uso delle piante selvatiche erbe di campi e boschi*, Roberto Chiej Gamacchio
- *Vaccinazioni, poteri, libertà. Un dialogo con Stefano Boni, antropologo e anarchico*, Vittorio Serj, Qui e Ora
- *What is Green Anarchy?*, Warzone Destro



# NOTE





Info: [AnarchoHerbaneKollektiv@autistische.org](mailto:AnarchoHerbaneKollektiv@autistische.org)