

## INDRANAGAR: L'ECOLOGIA SALVATA DAI BAMBINI



*La storia di Magia Verde raccontata dai bambini del villaggio di Indranagar*





**MAGIA VERDE**



**HUMAN  
ECOLOGY  
WORKSHOP**



Per migliorare la qualità della vita nei nostri villaggi è nato un progetto di cooperazione per la valorizzazione della medicina tradizionale sostenuto dalla Onlus Magia Verde.

Indranagar è uno dei tanti villaggi del Tamil Nadu, nell'India del Sud. Gandhi diceva che il cuore dell'India è nei suoi villaggi, in quelle migliaia e migliaia di villaggi aperti al futuro senza per questo rinnegare il loro passato. Le nostre cascate sono molto famose e durante la stagione delle piogge viene tantissima gente a fare il bagno, perché si dice che quest'acqua curi da tutti i mali.



L'acqua delle cascate è sacra perché scende da montagne ricche di piante medicinali uniche al mondo, dove si dice sia vissuto il saggio Agastya, che insegnò alla gente ad usarle. Allo Shiva Priya Ashram impariamo a riconoscere e a coltivare le piante che ci aiutano a essere sani e forti. Spesso vengono organizzati dei convegni di erboristi e andando insieme a loro, impariamo sempre nuove cose sull'uso di queste piante. Quando scriviamo ai nostri amici italiani parliamo loro delle nostre piante, perché sono importanti per noi e per tutti. Comuniciamo con i disegni, perché parliamo lingue molto diverse, ma abbiamo una cosa in comune: l'amore per la Madre Terra.

Purtroppo in India non ci sono solo dei bei villaggi come il nostro, ci sono anche le città inquinate dove la gente può essere molto ricca, ma anche molto, molto povera.

Tanta gente se ne va dai villaggi perché pensa di far fortuna in città e trova solo una vita triste e infelice perché è costretta a vivere in mezzo alla sporcizia e all'inquinamento. Le grandi città danneggiano anche la vita di chi vive nei villaggi, perché inquinano l'acqua dei fiumi e delle falde sotterranee. Mahatma Gandhi aveva previsto tutto questo, ma pochi hanno scelto di seguire il cammino indicato da Gandhi. La gente che vive nelle città ha dimenticato l'amore per la Madre Terra.



Per questo allo Shiva Priya Ashram diamo tanta importanza alla coltivazione e all'uso delle piante medicinali, per rinnovare e diffondere quest'amore, senza cui non potrà mai esserci un progresso reale.

Nell'Ashram, lavorando nel giardino, manteniamo vivo il nostro amore per la Madre Terra. E cerchiamo di trasmettere questo amore ai nostri genitori, creando dei bei giardini anche nel nostro villaggio.



Ogni giardino  
consente a  
una famiglia  
di  
risparmiare  
almeno 5  
euro al mese,  
un quinto del  
bilancio  
familiare!

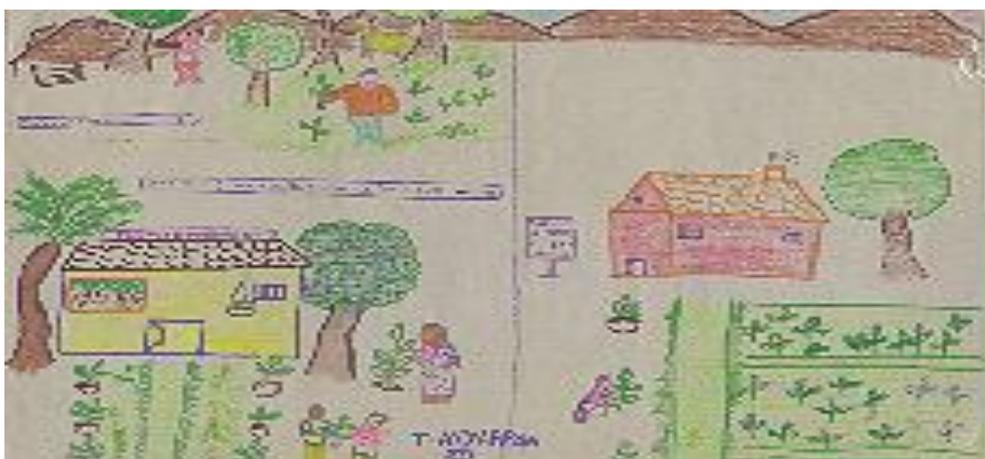




I giardini sono una grande risorsa per avere ombra, verdura, frutta e medicine naturali. Ci sono piante che non possono mancare in ogni casa, perché sono come un piccolo “pronto soccorso casalingo” con cui possiamo curare le malattie più comuni e integrare la nostra alimentazione.

Al vivaio dell’Ashram produciamo le piantine selezionate per questo ‘pronto soccorso casalingo e ne studiamo l’uso, poi durante la stagione delle piogge le mettiamo nei giardini dei villaggi.

Allo Shiva Priya Ashram abbiamo imparato a coltivare le piante medicinali usando solo fertilizzanti e pesticidi biologici. Usando pesticidi chimici si perde l’effetto curativo delle piante. Con la coltivazione biologica anche la frutta e la verdura sono più sane e gustose. Poi si risparmia, perché le sostanze chimiche sono molto più costose dei pesticidi a base di erbe, che la nostra gente ha sempre usato prima che la rivoluzione verde impoverisse il nostro Paese.



Il nostro Pronto Soccorso Casalingo è costituito da 11 piante, che sono quelle che abbiamo studiato durante quest'anno. Ormai sappiamo come usare queste piante e come coltivarle, ma non siamo riusciti ancora a piantarle in ogni giardino. Questo è quanto ci proponiamo di fare l'anno prossimo.



**PIANTE DEL PRONTO SOCCORSO CASALINGO:** *Adhatoda vasica*, *Aloe vera*, *Alternanthera sessilis*, *Azadirachta indica*, *Carica papaya*, *Coleus aromaticus*, *Hibiscus rosa sinensis*, *Lawsonia inermis*, *Moringa oleifera*, *Murraya koenigii*, *Ocimum sanctum*.



QUESTE PIANTE NON DEVONO MANCARE NEL GIARDINO DELLE NOSTRE CASE





*Adhatoda vasica*  
**Fam. Acanthaceae**

Nomi locali:  
indi: Adusa  
sanscrito: Vasa  
tamil: Adutota

L'Adatoda è meglio di qualsiasi sciroppo per la tosse! È un po' amara, ma è buonissima con un po' di miele. Per migliorare il gusto si può aggiungere anche un po' di menta.

Il nome tamil di questa pianta significa che non piace alle capre. Per questo la usiamo per recintare i nostri giardini. E' quindi molto adatta al nostro villaggio in cui la maggior parte della gente è costituita da pastori che allevano capre e mucche.

Questa pianta si coltiva facilmente e si diffonde per talea. Si usa tutta la pianta, in particolare le foglie che si raccolgono potandola almeno una volta al mese.

E' amara, astringente, espettorante, diuretica, depurativa, febbrifuga e tonica.

Con le foglie secche prepariamo un decotto quando abbiamo la tosse, la febbre e l'asma. Quando abbiamo la tosse aggiungiamo un po' di zenzero al decotto.

In caso di asma si aggiungono al decotto miele e pepe nero.

Siccome questa pianta ha un sapore molto amaro abbiamo imparato a preparare un ottimo sciroppo aggiungendo il miele al decotto molto concentrato. Così piace anche ai bambini. Questa pianta è utilissima perché quando fa freddo soffriamo spesso di tosse e ci viene la febbre, ma l'effetto dello sciroppo è rapidissimo, più di quello delle medicine dell'ospedale. Poi costa meno dato che lo prepariamo noi con le nostre piante.



*Aloe vera*,  
**Fam. Liliaceae**

Nomi locali:  
Hindi: Ghikumari  
Inglese: Indian aloe  
Sanscrito: Kumari  
Tamil: Sirukattalai

Questa pianta viene considerata sacra nell'ambito della tradizione africana: si pianta vicino alla porta d'ingresso delle case, perché porta fortuna e tiene lontani i ladri.



Quest'olio stimola la crescita dei capelli ed è rinfrescante.  
Nel nostro villaggio quest'olio è molto usato, prepararlo costa poco e sicuramente è di qualità migliore rispetto a quello che vendono nei negozi.

*Azadirachta indica*

Fam. *Meliaceae*

Nomi locali:

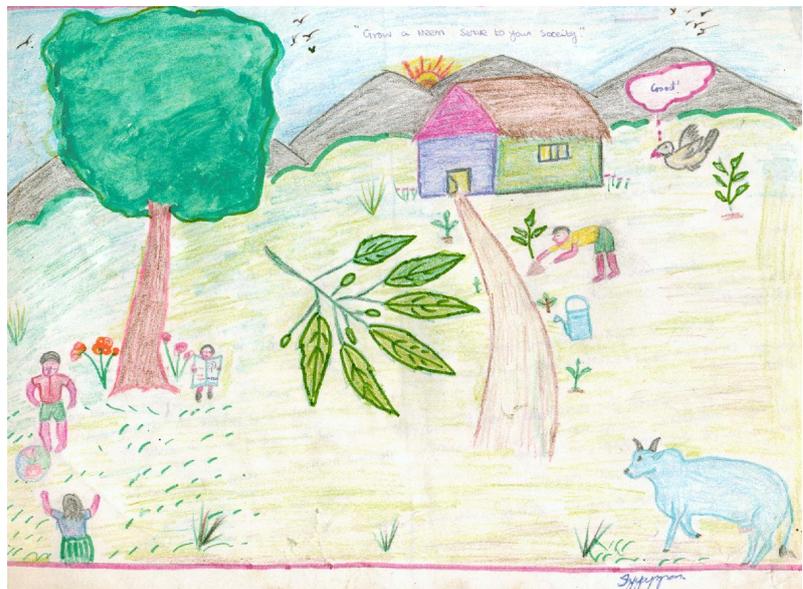
indi: Nim

inglese: Neem tree,

Margosa tree

sanscrito: Nimbah

tamil: Vempu



“Che dentifricio usi? Vicco o Colgate?”

“Uso i rametti di neem, l'albero vicino alla mia casa!”

È questa una pianta sacra, così utile da essere chiamata “La farmacia del villaggio”  
Si racconta che Indra, il re dagli dei, lasciò cadere alcune gocce del nettare dell'immortalità sulla terra, bagnando le foglie di quest'albero, che acquistò così il potere di guarire molti mali.

Il nome botanico significa ‘l'albero libero’, quello sanscrito ‘propiziatore di buona salute’.

Secondo la religione indù, ogni persona dovrebbe piantare almeno tre alberi di neem perché purificano l'aria e allontanano il pericolo della malaria e del colera.

Così la gente dei villaggi prega questa pianta di aiutarla quando c'è qualche grave epidemia. Col decotto di neem si lavano i bambini quando hanno la varicella.

La gente usa i rametti per pulirsi i denti.

Le foglie purificano il sangue e curano le malattie della pelle.

L'olio estratto dai semi è un ottimo disinfettante e si usa come pesticida.

C'era una volta una donna appena sposata che non voleva che il marito, un commerciante, stesse per troppo tempo lontano da casa. Così si fece promettere di dormire sempre sotto a una pianta di tamarindo quando era in viaggio e sotto a una pianta di neem quando stava tornando a casa. Così il marito vide che stava molto meglio quando tornava a casa e decise di stare lontano il meno possibile dalla moglie.



*Carica papaya*

Fam.: *Caricaceae*

Nomi locali:

indi: Pappaya

inglese: Papaya

sanscrito: Brahmairandah

tamil: Pappali

La papaya è un albero da frutto importantissimo per la nostra alimentazione. Un solo frutto soddisfa il fabbisogno giornaliero di vitamine, proteine e minerali.

È un ottimo tonico, dalle notevoli proprietà curative, riconosciute fin dai tempi più antichi. Il frutto stimola la digestione e regola l'intestino.

È diuretico e antinfiammatorio.

È indicato per chi soffre di tosse, bronchite, anoressia, problemi di stomaco e di intestino, in particolare parassiti intestinali.

*Coleus aromaticus*

Fam.: **Lamiaceae**

Nomi locali: indi: Patta ajavayin

Inglese: Indian borage

Sanscrito: Karpuravalli

Tamil: Karpuravalli



Le foglie sono aromatiche, digestive, antielmintiche. La poltiglia si applica alla fronte in caso di mal di testa.

Il succo è raccomandato a chi soffre di anoressia perché stimola l'appetito.

Il succo è molto indicato per i bambini che soffrono di diarrea e mal di stomaco.

Fa molto bene in caso di febbre e raffreddore.

Le foglie si possono far soffriggere e aggiungere al chutney, il pesto di cocco tipico della cucina tradizionale del Tamil Nadu.

*Hibiscus rosa-sinensis*

Fam.: **Malvaceae**

Nomi locali:

indi: Jasun, Java

inglese: Chinese hibiscus

sanscrito: Japa

tamil: Cemparutti



È' una pianta ornamentale dalle notevoli proprietà medicinali.

Si usano le radici, i fiori e le foglie.

Secondo la tradizione magica questo fiore allontana le vibrazioni negative.

Nei Paesi tropicali, durante le cerimonie nuziali la sposa indossa ghirlande intrecciate con fiori di ibisco.

Esistono molte varietà, ma solo quella con il fiore rosso a cinque petali ha proprietà medicinali.

Le RADICI sono febbrifughe, si usano in caso di tosse, febbre, prurito, malattie veneree.

Le FOGLIE sono refrigeranti e depurative, si usano per preparare uno shampoo.

I FIORI sono depurativi, rinfrescanti, afrodisiaci, tonificano il cuore e il sistema nervoso.

Si usano in caso di problemi legati a eccesso di Pitta e di Kapha: epilessia, diabete, dissenteria, emorroidi, debolezza cardiaca, lebbra, prurito, problemi della pelle, infezioni.

In caso di problemi delle vie urinarie si consiglia di bere due volte al giorno 30 ml di acqua in cui sono stati lasciati in infuso alcuni fiori durante la notte.

Si possono anche semplicemente mangiare i fiori.

Per rinforzare i capelli e stimolarne la crescita si può applicare un impasto di fiori con olio di cocco prima di lavarli. L'impasto è molto indicato quando fa caldo.



*Lawsonia inermis*

**Fam.: Lythraceae**

Nomi locali:

indi: Mehanti, Hena

inglese: Henna,

Egyptian priven

sanscrito: Medhini

tamil: Marutani

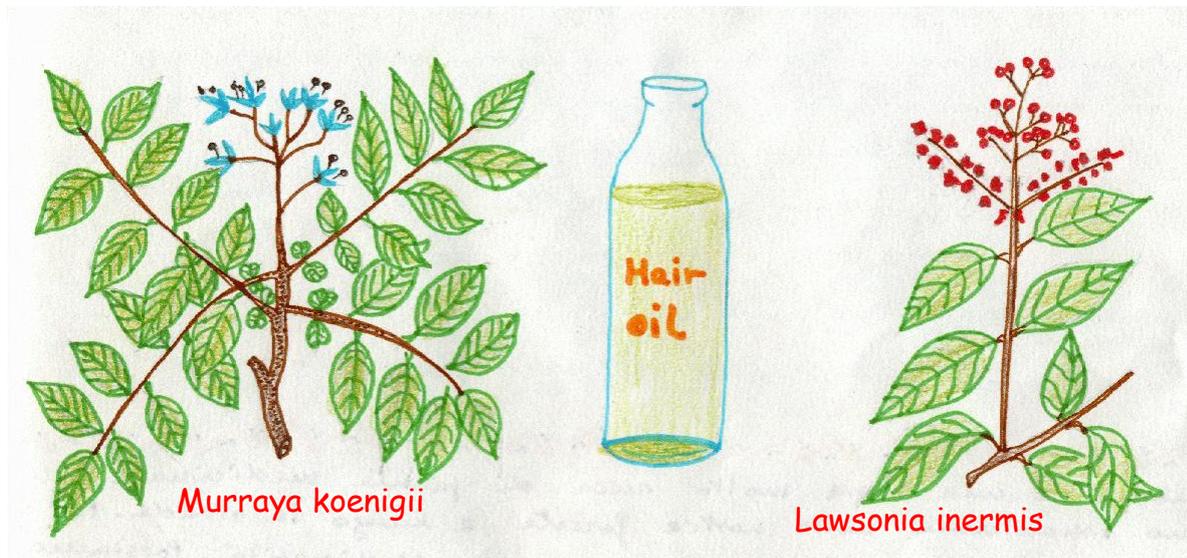
Nei Paesi arabi viene considerata una delle piante del Paradiso, che porta buona fortuna e difende le case dalle vibrazioni negative.

In occasione delle feste nuziali le donne usano la polvere di Henna per tatuarsi i piedi e le mani.

Le RADICI sono depurative, diuretiche, si usano per i problemi della pelle e per tingere i capelli.

Le FOGLIE sono diuretiche, rinfrescanti, espettoranti, febbrifughe, antinfiammatorie e tonificano il fegato.

Per stimolare la crescita dei capelli si prepara un olio facendo scaldare 250 ml di olio di senape a cui si aggiungono 30 grammi di foglie di Henna e 30 di foglie di curry. L'olio si filtra e si usa per il massaggio quotidiano del cuoio capelluto. Si può anche mischiare allo shampoo il succo delle foglie.



In caso di bruciore ai piedi si applica localmente la poltiglia delle foglie.

In generale questa poltiglia va bene per tutti i problemi della pelle, per scottature e reumatismi.

Si consiglia, oltre all'applicazione locale, di bere anche il decotto delle foglie.

In caso di infiammazione degli occhi si applica localmente il succo delle foglie.

I FIORI sono profumatissimi, tonici, soporiferi, cardiotonici, febbrifughi e stimolanti dell'attività cerebrale. Si usano in caso di problemi di cuore, mal di testa, insonnia e febbre. Il decotto è indicato in caso di mal di testa. In caso di insolazione si usano degli impacchi con i fiori immersi nell'aceto.

Secondo la medicina Siddha mettendo sotto al cuscino dei fiori di henna si facilita il sonno.

### *Moringa oleifera*

Fam.: Moringaceae

Nomi locali:

indi: Sahijan, Mungana

inglese: Drumstick tree

sanscrito: Sigruh, Sobhanjanah

tamil: Murunkai



I frutti di quest'albero sono molto nutrienti. Sono un ingrediente fondamentale di molti piatti della cucina dell'India del Sud.

La poltiglia delle foglie si applica alle piaghe e alle ferite.

La zuppa è un ottimo tonico, fa bene per la bronchite, l'asma e la tubercolosi.

È' antibatterica, cura le infezioni della gola e del cavo orale.

Il succo delle foglie con succo di carota o di cetriolo cura i problemi delle vie urinarie.

Per i problemi di digestione si beve il succo delle foglie con miele e acqua di cocco. Fa bene anche per il colera, diarrea, ittero e colite.

Le foglie vanno mangiate spesso perché sono ricche di ferro e di vitamine A e C. Per questo sono un ottimo integratore alimentare.

*Murraya koenigii*

Fam.: Rutaceae

Nomi locali:

indi: Mithanim

inglese: Curry leaf tree

sanscrito: Kalasalah

tamil: Kariveppilai



È' il curry, una piccola pianta aromatica le cui foglie sono un componente fondamentale della cucina tradizionale del Sud dell'India.

Contengono vitamina C, calcio, fosforo e ferro.

In caso di indigestione si beve il succo delle foglie (1 o 2 cucchiaini) con un cucchiaino di succo di limone.

L'uso costante delle foglie è consigliato in caso di diabete e di obesità in quanto riducono il tasso di colesterolo.

La poltiglia delle foglie si applica localmente in caso di scottature ed eruzioni cutanee (con un po' di burro).

Il succo delle foglie fa bene agli occhi e

previene la cataratta. In caso di morsicatura di insetti velenosi si applica localmente il succo dei frutti con una eguale quantità di succo di limone.

Le foglie fanno bene ai capelli e prevengono l'incanutimento. Si può preparare un olio medicato facendole bollire nell'olio di cocco. Quest'olio, applicato al cuoio capelluto mantiene il colore dei capelli e ne stimola la crescita.

Per il mal di stomaco e l'indigestione si prepara una polvere di foglie di curry, pepe nero, sale, zenzero e cumino. Si può mangiare questa polvere con il riso.



*Ocimum sanctum*

Fam.: **Lamiaceae**

Nomi locali:

indi: Tulsi

inglese: Holy basil

sanscrito: Tulaci

Questa pianta è sacra a Vishnu ed è considerata la regina delle piante medicinali.

Coltivata a sud delle case protegge dalle vibrazioni negative.

Rinforza le difese immunitarie, purifica il

sangue, stimola la memoria.

Il decotto si usa in caso di tosse, asma, influenza, febbre e problemi del cavo orale. In caso di febbre al decotto si aggiungono latte, zucchero di palma grezzo e cardamomo.

In caso di tosse, asma e influenza si aggiungono zenzero e miele. Per il mal di gola si prepara uno sciroppo facendo bollire le foglie con zucchero di palma grezzo.

Per curare il mal di testa si beve il decotto e si applica alla fronte la poltiglia delle foglie con pasta di sandalo.

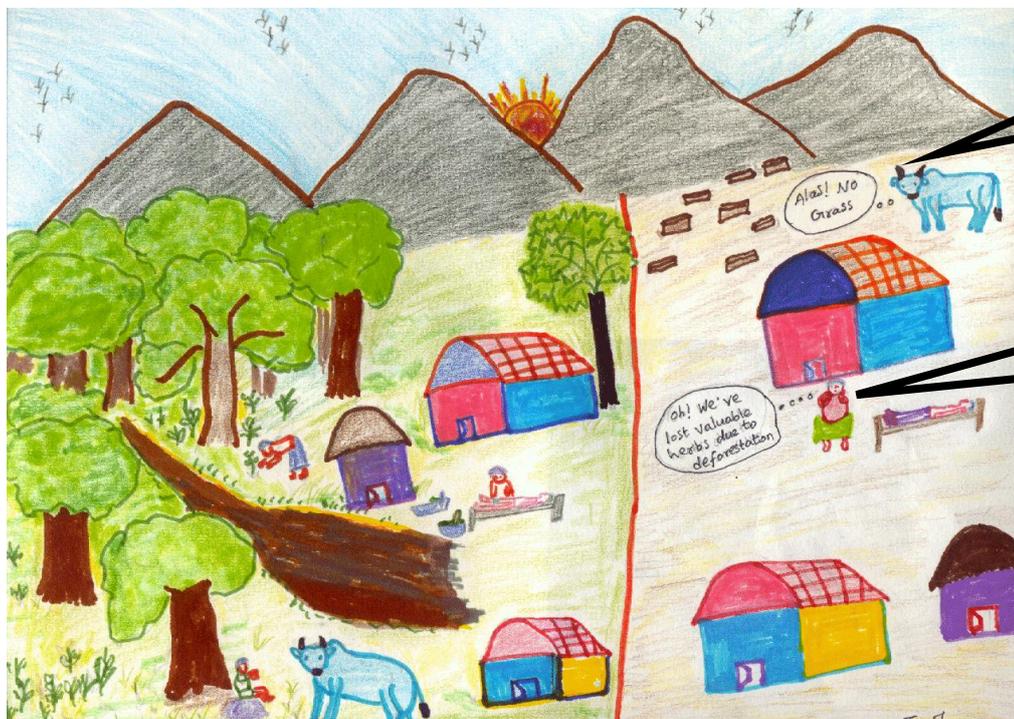
Per le punture d'insetto si applica localmente la poltiglia delle radici.

Per i problemi della pelle si applica localmente la poltiglia delle foglie.



Solo vent'anni fa il posto in cui viviamo era una grande foresta famosa per l'enorme numero di piante medicinali. Adesso questa foresta risente della pressione della popolazione aumentata in seguito ad un notevole sviluppo turistico. La speculazione edilizia è così forte che se non facciamo qualcosa ci saranno più case che alberi.

Molte piante sono diventate rare e rischiano l'estinzione. Con le piante rischia di estinguersi la conoscenza tradizionale legata al loro uso.



Oh, ma non c'è più erba!

Quante piante preziose stiamo perdendo!

Il nostro è un piccolo progetto, ma speriamo che si espanda in altri villaggi e anche in altri Paesi. Speriamo ci aiuti a ricreare i sacri boschi scomparsi. Nella nostra tradizione gli alberi sono sacri, sono il contatto tra la Terra e il Cielo. In ogni tempio c'è un albero perché l'albero è il primo tempio apparso al mondo. Gli alberi sono il grande dono della Madre Terra per farci star bene: non dobbiamo mai dimenticarcene.

Il futuro che desideriamo per il nostro villaggio è che sia pulito, pieno di piccoli giardini con tante piante utili, tutti noi bambini dobbiamo essere un esempio, per questo cerchiamo di lavorare insieme imparando a valorizzare le nostre tradizioni.

**PERCHE SAPPIAMO CHE UN ALTRO MONDO E' POSSIBILE**

**GRAZIE A CHI CI STA AIUTANDO NEL REALIZZARE QUESTO PROGETTO**

Disegni di Ayappan e Velusami