tradizioni e natura

# La magica notte di San Giovanni: i riti e le erbe miracolose

*di Maria Denti e Paolo Michelini*

## 24 giugno: passeggiata notturna

È una serata calda, molto calda e umida. L'aria è carica di elettricità e anche noi, che ci stiamo preparando per la passeggiata di fine giugno organizzata dal Gruppo di studi "Progetto 10 righe" siamo, a dir poco, elettrici. Si tratta di una passeggiata speciale, diversa da quelle che ogni anno programmiamo per le mattinate delle domeniche di fine mese: è la passeggiata notturna di sabato 24 giugno 2006, la notte di San Giovanni, una notte da sempre considerata "magica".
Ci incontriamo alle 19.30 in Piazza dei Martiri a Sasso Marconi; il gruppo dei partecipanti è numeroso, siamo circa una cinquantina. Trasferimento in auto fino a Iano, raduno attorno all'antica torre medievale, una breve chiacchierata sulle vicende storiche del luogo, poi, gambe in spalla, via a piedi lungo il sentiero CAI 116, verso le località Dola, Masareto, Codivilla, fino alla chiesa di San Nicolò delle Lagune, mèta della nostra passeggiata. Nel frattempo, in attesa del nostro ritorno dal giro stanchi e assetati, che avverrà verso la mezzanotte, alcune volontarie della nostra associazione preparano con zelo sul sagrato della chiesa di Iano un gustoso spuntino rustico.
Seguendo il sentiero entriamo nel bosco. Il percorso, a tratti impervio e sassoso, si snoda sul pendio della montagna. Nelle radure della fitta vegetazione si aprono davanti ai nostri occhi panorami suggestivi. Procediamo lentamente per mantenere il gruppo unito e per godere a pieno dello spettacolo che la natura ci offre.
Quando l'orologio segna le 21 siamo poco oltre la metà del nostro percorso di andata, il cielo è terso e c'è ancora una luce chiara che illumina il cammino. Sono trascorsi appena tre giorni dal solstizio del 21 giugno, che segna l'inizio dell'estate, perciò la giornata è molto lunga, il sole tarda a coricarsi dietro le colline e incendia di rosso le poche nubi all'orizzonte. Quando arriviamo in vista del campanile della chiesa delle Lagune, un quarto di luna e le stelle più luminose stanno già prendendo posizione nel cielo. I bimbi, che assieme ai genitori camminano nel gruppo, sono i primi a gioire nell'accendere le luci delle proprie torce elettriche. Giunti sul sagrato della chiesa, illuminato dai lampioni, ci

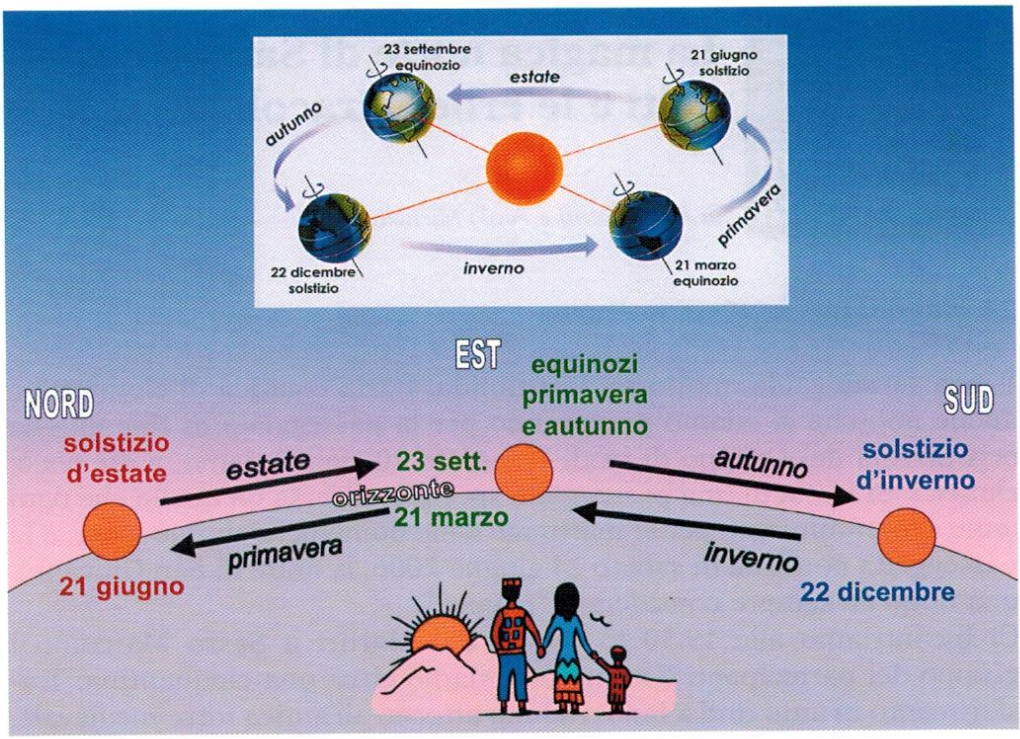



*Fig. 1. Il sole durante l'anno nel suo cammino lungo l'orizzonte, all'alba quando sorge, sosta due volte e fa inversione di marcia: sono i solstizi a fine dicembre e a fine giugno (schema di P. Michelini)*

sediamo per riposarci sul muretto antistante la facciata e ascoltiamo, interessati, la ricca chiacchierata del nostro socio e amico Luigi: ci parla di tradizioni, superstizioni e leggende nel mondo, popolate di demoni e streghe, connesse con la "magia" della notte di San Giovanni.
Quell'atmosfera magica e irreale la avvertiamo anche noi quando entriamo nel bosco sulla strada del ritorno. I raggi luminosi indiscreti delle nostre torce elettriche penetrano l'oscurità e sembrano violare l'incanto della notte. Milioni di stelle e la luna diffondono un lieve chiarore. Dal buio della vegetazione del sottobosco sui lati del sentiero, inaspettatamente si accende un altro firmamento di piccole stelle danzanti: sono le lanternine delle lucciole.
Siamo immersi in un silenzio irreale, rotto a tratti solo dal verso di qualche animale notturno. Le ombre dei rami proiettate sul suolo dalle nostre torce in movimento sembrano le mani tese con dita nodose di fantasmi, e le foglie che tremano fanno pensare alle chiome al vento di streghe a cavallo delle loro scope volanti. Siamo stati contaminati anche noi dalla strana, misteriosa "magia" della notte di San Giovanni.
Ma, come tutti gli esseri umani, noi siamo curiosi, ci poniamo un sacco

di "perché" e "pretendiamo" spiegazioni convincenti.
Perché la notte di San Giovanni, prossima al solstizio d'estate, è da sempre considerata "magica"? Perché fin dall'antichità veniva festeggiata con riti, prima pagani poi cristiani, popolati da spiriti, streghe e diavoli? Perché nella notte del 24 giugno si raccolgono le "erbe di San Giovanni" considerate piante prodigiose?
Ora cercheremo di approfondire l'argomento e dare una risposta chiara a tutti questi "perchè".

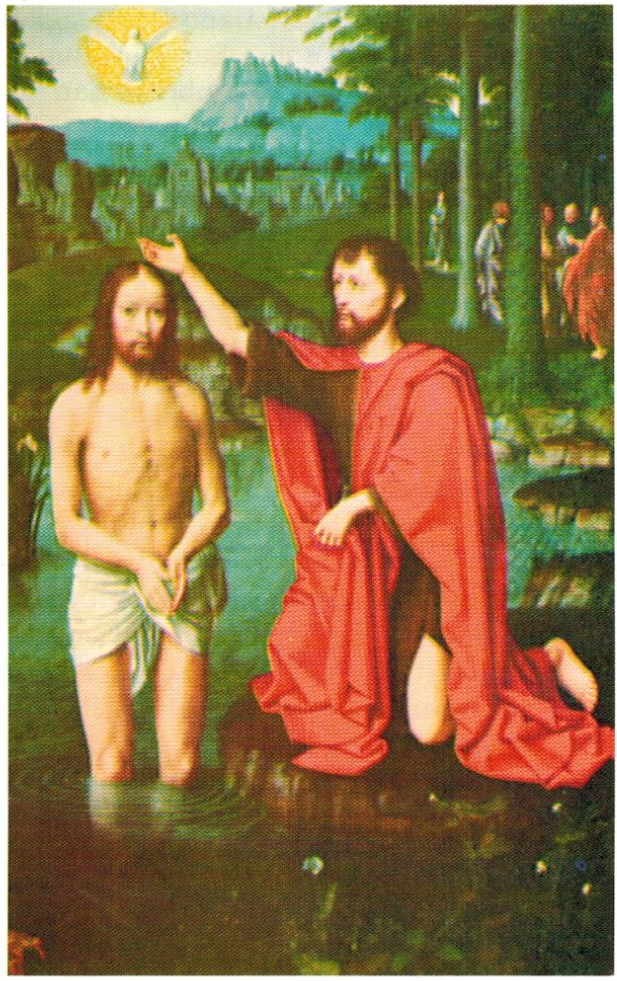


*Fig. 2. Giovanni Battista battezza Gesù con l'acqua del Giordano. Dipinto a olio di Gérard David (1460-1523) Musée des Beaux-Arts, Bruges*

## Il solstizio d'estate e San Giovanni

Anticamente il 24 giugno era il giorno in cui si celebrava il solstizio d'estate, un evento astronomico che gli studiosi moderni hanno con maggior precisione calcolato verificarsi il 21 dello stesso mese. Gli antichi osservavano attentamente, sull'orizzonte, il cammino del sole, principale fonte di vita, e notavano che ogni giorno, all'alba, sorgeva in un punto leggermente spostato rispetto al giorno precedente. Si spostava verso nord per 6 mesi da dicembre a giugno, poi verso sud per i restanti 6 mesi (vedi schema di fig. 1). Due volte all'anno perciò il sole faceva un cambio di direzione, e sembrava che sostasse per qualche giorno nello stesso punto (da qui la parola "solstizio", ossia "sosta del sole"). Questi eventi si verificavano a fine dicembre (solstizio d'inverno, il giorno più corto e la notte più lunga), e a fine giugno (solstizio d'estate, il giorno più lungo e la notte più corta), ed erano salutati ogni anno da tutti i popoli come gli inizi di nuovi periodi di vita.
Ora ci domandiamo: chi era San Giovanni, e perché la data della sua festa cade proprio il 24 giugno?

Nel calendario cristiano si festeggiano molti santi con il nome Giovanni, ma i più noti sono: San Giovanni Evangelista, discepolo di Cristo, che si festeggia il 27 dicembre, e San Giovanni Battista, cugino di Gesù, del quale si commemora la nascita il 24 giugno. Sottolineiamo che per quest'ultimo nel calendario eccezionalmente si celebra il giorno della nascita e non quello della morte, come per tutti gli altri santi, e il motivo è il seguente.
Quando nel IV secolo d.C. fu stabilito il 25 dicembre come giorno Natale di Gesù Cristo (il giorno stesso in cui nella Roma pagana si festeggiava il solstizio d'inverno, il "dies natalis Soli Invicti") venne anche fissata la data del 24 giugno per la nascita di Giovanni Battista, esattamente 6 mesi prima, giorno in cui si celebrava il solstizio d'estate. Ciò perché nel Vangelo di S.Luca (Lc 1,35) è scritto che Maria, quando ricevette dall'angelo l'annuncio che sarebbe divenuta madre di Gesù, fu informata dal medesimo che sua cugina Elisabetta era incinta di 6 mesi. Perciò la nascita di San Giovanni nel calendario è stata fissata 6 mesi prima della nascita di Gesù. I Vangeli poi narrano che Gesù, a 29 anni circa, fu battezzato da Giovanni con l'acqua del fiume Giordano (da qui il nome "Battista"). Infine gli evangelisti Matteo e Marco raccontano che Giovanni fu imprigionato, poiché nelle sue prediche accusava come peccatori re Erode e sua moglie Erodiade (sposata dopo la rottura del precedente matrimonio nel quale aveva dato alla luce una figlia, Salomè) e morì decapitato perché, durante un banchetto per il compleanno di Erode, al termine di una danza di Salomè, molto gradita al sovrano e ai suoi commensali, quest'ultima, istigata dalla madre, chiese come compenso la testa di Giovanni.

**Le tradizioni: i fuochi, la guazza e le erbe miracolose**

Ritorniamo alle feste pagane connesse con l'osservazione del moto del sole. Nella maggior parte delle antiche culture il sole era venerato come un dio, che si presentava con due personalità diverse, alterne e rivali: il dio della luce e il suo opposto, il dio delle tenebre. Il dio della luce nasce durante il solstizio d'inverno (nella tradizione cristiana: il Natale) e la sua forza cresce man mano che le ore di luce aumentano. Egli raggiunge il massimo della sua potenza durante il solstizio d'estate, il giorno più lungo dell'anno (la ricorrenza di San Giovanni); però proprio in quella data il dio delle tenebre riprende vigore perché nelle giornate successive le notti buie si allungano e le ore di luce calano.
Quindi nel giorno del 24 giugno si riteneva che avvenisse lo scontro cosmico fra la luce e le tenebre, fra il bene e il male; perciò lo si riempiva di contenuti magici. Le fate, le streghe e i diavoli si radunavano all'aperto



*L'Iperico (Hypericum perforatum) è una delle erbe "miracolose" di San Giovanni, viene anche chiamato "erba cacciadiavoli" o "erba millebuchi" (foto P. Michelini)*

per celebrare i loro riti. Nel Medioevo (come avveniva nelle feste pagane) dopo il tramonto, nelle campagna e nelle città, si accendevano grandi fuochi, che avevano la funzione di purificare l'aria e tenere lontani le streghe e gli spiriti ostili. A Firenze, che elesse San Giovanni Battista suo patrono nel VII secolo d.C., sui tetti delle basiliche venivano posti dei pentoloni di terracotta pieni di grasso che, bruciando, producevano vivissimi fuochi che si potevano ammirare da molto lontano. Le fiamme venivano tenute in vita fino all'alba, momento in cui, spegnendosi, lasciavano il posto al più importante dei fuochi, il sole.
Un'altra pratica antichissima era quella della raccolta della "guazza", la rugiada della notte di San Giovanni, che la gente raccoglieva e teneva in boccette custodite gelosamente. Questa tradizione rievocava il rito dell'acqua di cui si serviva il Battista per impartire il battesimo. Alla guazza si attribuivano effetti salutari, capaci di difendere le persone da malattie e da ogni tipo di corruzione. Da qui anche il rito di rotolarsi e strusciarsi nell'erba umida. Per le donne la rugiada di San Giovanni doveva garantire la bellezza, ma soprattutto la fecondità. Le spose che desideravano

avere molti figli si sedevano senza biancheria intima sull'erba bagnata. A Napoli nel '500 c'era l'usanza (ancora oggi non del tutto abbandonata) di andare tutti nella notte del 24 giugno, uomini e donne, al mare e nudi lavarsi, persuasi di purgarsi dei propri peccati.
Un'altra usanza collettiva era quella della raccolta di alcune varietà di erbe che, bagnate dalla guazza notturna, si credeva potessero amplificare le loro virtù terapeutiche e magiche. Vi erano erbe di San Giovanni adatte a risolvere questioni d'amore, erbe della buona salute, erbe della saggezza e della chiaroveggenza del futuro.
Le più ricercate erano l'Iperico, chiamato anche "cacciadiavoli", la Lavanda, detta "spiga di San Giovanni", la Verbena, simbolo di pace e di prosperità, l'Artemisia, detta anche "assenzio volgare", dedicata alla dea Artemide-Diana, e la felce, il cui minuscolo seme, difficilissimo da raccogliere, era di buon auspicio per guadagnare tanti quattrini.
Nella pianura padana, secondo una tradizione ancor oggi in uso, le donne nella notte di San Giovanni staccano dagli alberi le drupe verdi delle noci per preparare il nocino, ottimo liquore locale.

## L'Iperico, ovvero l'erba "cacciadiavoli"

L'Iperico *(Hypericum perforatum)* è un'erba perenne, cespugliosa, appartiene alla famiglia delle Guttifere o Ipericacee. In Italia cresce spontanea negli incolti e lungo i margini di strade e sentieri. Il culmine della sua fioritura è attorno al 24 giugno, perciò è chiamata "erba di San Giovanni". Viene anche comunemente denominata "erba cacciadiavoli" poiché era usata come amuleto da indossare per tenere lontane le possessioni diaboliche e la pazzia. Altra denominazione è "erba millebuchi" perché se si osservano in controluce le sue foglie oblunghe, sembrano tutte bucherellate (da qui il nome scientifico *perforatum*); questo effetto è dovuto alla presenza di piccole ghiandole traslucide e trasparenti che contengono una sostanza oleosa.
La corolla ha cinque petali di un vivace colore giallo dorato, punteggiati di nero che, se strofinati fra le dita, rilasciano un succo rosso come sangue (nella tradizione si diceva che fosse il sangue del Santo decapitato).
Nella superstizione popolare l'Iperico "cacciadiavoli" assumeva il valore di antidoto contrapposto a quel dio delle tenebre (ovvero il diavolo) che, a partire dal solstizio d'estate, ogni giorno toglieva tempo alla luce del sole per allungare la durata delle tenebre. Attorno ai grandi falò accesi nella notte di San Giovanni le fanciulle danzavano cingendosi i capelli con coroncine di Iperico fiorito. Boccioli e fiori avevano il compito di rafforzare lo spirito per aumentare la resistenza alle tentazioni del maligno e favorire l'incontro con l'amore vero, con il compagno per la vita.



*I petali dei fiori dell'Iperico presentano alle estremità dei punti neri: sono piccole ghiandole contenenti un succo rosso dal quale si ottiene un olio efficace per la cura delle ferite sanguinanti e antidepressivo per i cosiddetti "mali dell'anima" (foto P. Michelini)*

Portare mazzi di fiori dell'erba di San Giovanni in casa la notte del 24 giugno significava proteggerla dalle calamità, dai fulmini e dagli incendi. Le giovani in età da marito alla sera appendevano nella camera da letto un rametto di Iperico; se il mattino dopo i suoi fiori erano ancora freschi, significava la possibilità di diventare spose felici.

## L'Iperico come cura per le ferite del corpo e dell'anima

Ma ora ci domandiamo, che origine etimologica ha il nome Iperico e qual è il suo significato?
*Hypericum* deriva dalle parole greche *hyper* (sopra) ed *eikon* (immagine). Il famoso medico dell'antica Grecia Ippocrate (ca. 460-377 a.C.) ne dava un'interpretazione metafisica, e sosteneva che questo nome significava che la pianta dell'Iperico stava "al di sopra" (cioè era più forte) delle immagini che ci provengono dall'aldilà, dal mondo degli inferi (da ciò il nome popolare "cacciadiavoli").
Ma questa interpretazione può anche fare riferimento, in senso più lato, alle proprietà terapeutiche e curative della pianta, intesa come pianta



*La Lavanda (Lavandula officinalis) chiamata anche "spiga di San Giovanni", viene usata per profumare la biancheria, preservarla dalle tarme, estrarre un olio essenziale ottimo per curare lo stress, l'insonnia e l'ipertensione (foto P. Michelini)*

che, restituendo la salute al malato, gli salva la vita e lo tiene lontano dal mondo degli inferi. Infatti tutti i testi antichi di medicina raccomandavano l'uso dell'olio di Iperico (ricavato dalle foglie e dai fiori macerati nell'olio) come efficace medicazione per le ferite sanguinanti, per le ulcere, le piaghe e le scottature. Guariva anche dai morsi dei serpenti, e figurava come rimedio contro gli attacchi di epilessia. Dai documenti storici risulta che venisse utilizzato durante le crociate dai Templari, cavalieri misteriosi e leggendari del Medioevo, per curare i soldati feriti dopo le battaglie. I medici Templari furono i primi ad accorgersi che era utile, oltre che per le ferite da taglio, anche per migliorare l'umore dei guerrieri a lungo immobilizzati.
Infatti l'Iperico ha una proprietà terapeutica importante, già conosciuta nel passato, e recentemente rivalutata da ricerche mediche accurate: è efficace nel trattamento di pazienti affetti da una blanda depressione. Uno dei principi attivi contenuti nel pigmento rosso presente nei fiori e nelle foglie, è l'ipericina che esercita un effetto antidepressivo sull'intero sistema nervoso ed è utile, associato ad altre erbe calmanti come l'Angelica e la Passiflora, anche nella cura dell'ansia e dell'insonnia.

L'erba di San Giovanni è perciò una pianta capace di curare non solo le ferite del corpo, ma anche i cosiddetti "mali dell'anima".
Scopriamo quindi che non erano solo frutto di superstizione, ma avevano un serio fondamento, le credenze dei nostri bisnonni, quando attribuivano proprietà quasi miracolose a certe piante spontanee, come l'Iperico, che la natura ci dona con generosità in certi periodi dell'anno.

**Infuso di Iperico**
L'infuso di Iperico è utile per combattere la tensione nervosa e l'irritabilità, specie nei bambini, anche associata a disturbi digestivi.
*Raccogliete le piante intere, fiori e foglie. Lasciatele essiccare, poi trituratele e conservatele in un contenitore ermetico.*
Prendete 1 cucchiaio e mezzo di Iperico essiccato, mettetelo in infusione per mezz'ora in una tazza di acqua bollente, poi filtrate.
Assumete 3 tazze al giorno.

**Olio rosso di Iperico**
L'olio rosso di Iperico viene estratto dai soli fiori freschi che contengono la maggiore concentrazione di sostanze attive (il pigmento rosso non può essere estratto se i fiori sono essiccati). È un medicamento efficace per la cura di ferite, contusioni e ulcerazioni. Il tessuto si rigenera rapidamente senza lasciare cicatrici. È utile come rimedio d'emergenza anche contro le ustioni e le scottature solari. Va usato sistemando sulla pelle delle compresse di garza impregnate di olio rosso di Iperico.
*Raccogliete 100 g di fiori freschi di Iperico e schiacciateli insieme a un po' di olio d'oliva.*
Versateci sopra ½ litro dello stesso olio; conservate questa miscela per 4 giorni in un contenitore di vetro aperto in un luogo caldo. Chiudete il contenitore e mettetelo ancora per 6 settimane nello stesso luogo caldo. Agitate ogni giorno fino a quando assumerà un colore rosso vivo.
Infine filtrate e lasciate riposare per un paio di giorni. In questo modo si separa l'olio dalla componente acquosa. Conservate l'olio rosso di Iperico, così preparato, in un contenitore di vetro in luogo fresco e asciutto.

## *Note bibliografiche*

AA.VV., Erbe buone per la salute, Firenze, 1998
A. CATTABIANI, Florario: miti, leggende e simboli di fiori e piante, Milano, 1996
G. CHIA, L'Iperico: l'antidepressivo naturale, Firenze, 2005
M.L. DE NICOLÒ, Le miracolose erbe di San Giovanni, "Civiltà del Rinascimento", De Agostini Rizzoli Periodici, n. 6, Giugno 2002
G. UNGARELLI, Le piante aromatiche e medicinali: nei nomi, nell'uso e nella tradizione popolare bolognese, Bologna, 1921.



# PASSO DOPO PASSO PUNTIAMO ALLA PERFEZIONE

- Comunicazione
- Progettazione grafica
- Packaging design
- Fotografia&Fotoritocco
- Prestampa
- Stampa digitale
- Stampa offset
- Confezione&Logistica

## DIGI GRAF
### Print & Art Solutions

Siamo **un'azienda forte e dinamica,** unica nella sua intensa storia di crescita e cambiamento, una delle poche così complete **nel settore della stampa e della comunicazione**. Dal primo contatto, al briefing, fino alla consegna del progetto, la flessibilità del flusso di lavoro interno è **garanzia di qualità e professionalità**, che si fondono con la passione profonda per un mestiere dalle antiche radici. **DIGI GRAF**, passo dopo passo, è il partner ideale per una **comunicazione dallo stile inconfondibile!**

**DIGI GRAF s.n.c.**
**DG1**: Via Cartiera, 118 - **DG2**: Via Cartiera, 126
40044 Pontecchio Marconi (BO)
Tel. 051 6781100 - Fax 051 6781122
www.digi-graf.com - info@digi-graf.com