

# Nocciolo

*Corylus avellana* L.



*Abbandonarsi al fluire dei propri sogni, maturarli e realizzarli.*

## **Caratteristiche botaniche**

Il Nocciolo, appartenente alla famiglia delle Betulaceae, cresce a forma di arbusto, cioè emette i rami direttamente dalle radici anziché avere un tronco centrale da cui farle partire. In condizioni ideali può raggiungere un'altezza di oltre 10 metri con rami che alla base possono raggiungere un diametro di 20 cm, dimensioni difficilmente raggiungibili da altri arbusti. Predilige terreni calcarei con una buona disponibilità idrica, ma si adatta anche ad altre condizioni. La pianta cresce bene sia in posizioni soleggiate che all'ombra e i rami giovani sono particolarmente flessibili.

Le gemme, sia quelle floreali che quelle fogliari, sono ovali e appiattite della grandezza di 5-7 mm. Le foglie del Nocciolo sono cuoriformi, la loro dimensione varia, in base alle condizioni ambientali, dai 6 a 12 cm di lunghezza e da 5 a 10 cm di larghezza, adattando la grandezza in particolare alla disponibilità di luce.

Il Nocciolo fiorisce molto presto in primavera. I fiori maschili sono amenti lunghi 5-7 cm che distribuiscono nuvole di polline giallo e un solo amento produce circa 2 milioni di pollini. I fiori femminili sono di colore verde e sembrano delle gemme, solo un piccolissimo ciuffetto rosso al centro aiuta a riconoscerli. Nelle fredde giornate ancora quasi invernali il fiore femminile riceve il polline e lo avvolge in un singolare abbraccio che dura circa due mesi prima di farsi fecondare.

Da questa unione così lungamente sognata nasce un frutto che offre un nutrimento eccezionale all'uomo e agli animali, preziosa fonte di fitosteroli, vitamina E e grassi monoinsaturi con effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio e sul cervello. Non sorprende che sia stata una delle prime piante coltivate dall'uomo e che abbia ricoperto da sempre un ruolo notevole nell'alimentazione. Ma sarebbe riduttivo limitare l'importanza che il Nocciolo ha avuto per l'uomo solo all'aspetto alimentare.

## **Mitologia, storia e simbolismo**

Nell'antichità, il Nocciolo era considerato un po' ovunque simbolo di saggezza, comunicazione e guarigione. Nella mitologia greca Ermes, messaggero degli dei, porta il caduceo, un bastone di Nocciolo con due nastri attorcigliati, che più tardi si trasforma nel bastone di Asclepio con serpenti

al posto dei nastri, ancora oggi simbolo della medicina. Era l'albero che protegge dalle forze caotiche e dai serpenti velenosi.

Per i celti il Nocciolo era l'albero della conoscenza, perciò di tutto quello che era legato all'uso delle facoltà sensoriali e mentali. Era sacro ai druidi che lo usavano per le sue capacità di migliorare le attività cerebrali e la concentrazione. Quindi aiutava i bardi a cantare le storie educative, mentre ai sacerdoti permetteva di trovare la concentrazione che serve per far funzionare le formule magiche. Un bastone di Nocciolo serviva ai druidi per comunicare con le forze della Natura, per far piovere o calmare i temporali che si abbattevano con forza eccessiva. Oggi la scienza ha scoperto che le nocciole contengono sostanze che migliorano l'attività cerebrale e la concentrazione.

In alcune regioni d'Europa c'era la credenza che mangiare nocciole avrebbe aiutato a trovare oggetti smarriti e scoprire cose nascoste. Una ricetta trascritta nel 600 spiega come preparare un olio con le gemme floreali di Nocciolo e altre erbe che, spalmato sul corpo, permetterebbe di vedere le fate. Per avere sogni premonitori si usava dormire sotto un Nocciolo.

Una volta era diffusa l'usanza di dare da mangiare foglie di Nocciolo agli animali per aumentare la fertilità. In alcune zone si circondavano i campi e pascoli con piante di Nocciolo, sia come protezione contro spiriti maligni che per aumentare la fertilità del bestiame e del terreno. In numerose culture antiche il Nocciolo era simbolo di fertilità, forza riproduttiva e amore fisico. Per questo non era apprezzato da Santa Ildegarda che descrive il Nocciolo come pianta della lussuria, inutile se non agli uomini impotenti.

Il Nocciolo e le usanze precristiane legate a questa pianta devono aver dato molto fastidio alla Chiesa che ha fatto di tutto per sostituirlo con l'Olivo, pianta legata a Cristo. Così l'Olivo è diventato simbolo di pace, al posto del Nocciolo che simboleggiava la pace per gli antichi romani. L'usanza di proteggere i campi dalla grandine con croci celtiche fatte con rami di Nocciolo era cosa radicata che la Chiesa non è riuscita a sradicarla, così ha convinto i contadini a sostituire il ramo di Nocciolo con un ramo di Olivo. Ancora oggi ci sono vecchi contadini che posizionano queste croci nei campi per tenere lontano la grandine, senza rendersi conto di eseguire un rito pagano. Invece l'uso di un ramo di Nocciolo biforcuto come bac-

chetta per trovare acqua e altre cose nascoste sotto terra da parte dei raddomanti è frequente ancora oggi, anche se si può effettuare anche con i rami di alcune altre piante, ma non con l'Olivo, che non ha nessun legame con l'acqua.

Tuttavia per lunghissimo tempo il Nocciolo è rimasto l'albero impiegato per entrare in contatto con gli spiriti buoni della Natura e per sognare. Le persone si sdraiavano sotto quella pianta per sognare, sia da svegli che da dormienti. A estirpare definitivamente le usanze legate al Nocciolo ci ha pensato l'illuminismo con il suo razionalismo, considerando roba da primitivi esplorare i mondi sconfinati dei sogni e delle forze sottili della Natura. Così oggi, nel nostro mondo attuale, terribilmente tecnico e concreto, avere dei sogni è quasi considerata una pecca e anche per chi si permette ancora il lusso di coltivarli è diventato quasi impossibile realizzarli.

I bambini specialmente hanno una naturale tendenza, o anche il bisogno, di sognare, di immaginarsi un mondo senza confini. Ma purtroppo tra televisione, playstation, l'educazione rivolta solo alla razionalità e alla produzione, il confinamento in un mondo fatto di cemento, nonché la derisione degli adulti quando raccontano cose fantastiche, facciamo di tutto per far perdere loro la sana abitudine di sognare.

Tuttavia il Nocciolo non ci ha abbandonato e ha trovato un nuovo modo per avvicinare l'uomo al mondo dei sogni, in modo nascosto e subdolo sotto forma di Nutella. Che mondo sarebbe senza... il Nocciolo?

Visto che poter cullare e realizzare i sogni è una delle caratteristiche principali del Nocciolo, non sorprende che quasi tutti i bambini e anche molti adulti diventino pazzi per la Nutella che tramite le nocciole aprì a un mondo fantastico, al mondo dei sogni. Che mondo sarebbe senza... poter sognare? Il mondo che purtroppo viviamo oggi!

### **Erboristeria**

In erboristeria il Nocciolo non ha una grandissima tradizione. Una volta si usavano gli amenti per curare l'impotenza, problemi cardiocircolatori e obesità, ma anche come febbrifugo. Solo di recente si sono riscoperte le proprietà delle nocciole come alimento in grado di ridurre il rischio di problemi cardiovascolari, di ipercolesterolemia e di trigliceridi alti, ma anche capace di migliorare la concentrazione.

Negli ultimi decenni il Nocciolo ha acquistato importanza con l'uso del suo gemmoderivato, *Corylus avellana*, un ottimo rimedio per donare elasticità al tessuto polmonare e epatico, perciò indicato per bronchite, enfisema, insufficienza epatica e problemi simili.

## Il messaggio del Nocciolo

*Abbandonarsi al fluire dei propri sogni, maturarli e realizzarli.*

Lo Spirito del Nocciolo ci aiuta a sognare e ad abbandonarci al flusso della fantasia. Ci fa vedere i sogni che ci appartengono e ci sostiene nel coccolarli e nutrirli per farli crescere e maturare prima di realizzarli.

### **Quando il Nocciolo diventa un riferimento**

Riuscire ad abbandonarsi al mondo dei sogni che è senza confini e regole, stimola la fantasia e la creatività mostrandoci la varietà del possibile. Purtroppo nel mondo di oggi è diventato difficile trovare un rapporto equilibrato con i sogni. Sognare è considerato inutile, un intralcio alla vita reale e così smettiamo di farlo, privandoci di una preziosa fonte di ispirazione, creatività e genialità. Altre volte la vita reale ci può apparire così difficile che preferiamo vivere solo in un mondo fantastico, anche con l'aiuto di droghe, rendendo la vita reale un fallimento.

Viaggiando nell'infinito mondo dei sogni è naturale che alcuni comincino a cristallizzarsi in noi e che iniziamo ad affezionarci a essi fino al punto che ci piacerebbe realizzarli. Ma vari motivi potrebbero portarci a rinunciare. Alle volte lo sforzo richiesto ci sembra eccessivo, altre volte non abbiamo proprio la forza necessaria per farlo. I sogni potrebbero sembrare troppo lontani dal mondo reale per essere attuati oppure veniamo esortati ad abbandonarli, ad essere realisti, a non perdere tempo con le illusioni. Forse manca la fiducia per crederci davvero e portarli avanti e così rinunciamo e ci accontentiamo delle briciole che offre la vita reale.

Fantasticare è particolarmente importante per i bambini e gli adolescenti, ma abbiamo creato un mondo che rende vita difficile anche ai sogni della giovinezza. Costringiamo i bambini a essere concreti fin da piccoli, riducendo lo spazio dedicato all'immaginazione. Così anche loro presto



smettono di sognare e ci troviamo con una gioventù persa perché non ha visioni da realizzare.

Una volta sognare accomunava le generazioni, in particolare i bambini e gli anziani. Per entrambi è naturale dedicarsi al mondo dell'immaginazione in quanto vivono un'esistenza non ancora o non più immersa totalmente nel "fare" e quindi nella concretezza assoluta. Non è un caso che una volta erano gli anziani a raccontare ai bambini storie di mondi fantastici. Oggi i bambini li chiudiamo nelle scuole e gli anziani nei ricoveri e così non trovano più il piacere di sognare insieme.

*Nell'incontro diretto, il Nocciolo ci ha mostrato immagini psichedeliche e visioni simili a quelle prodotte da un caleidoscopio. Abbiamo sentito un vuoto*

*allo stomaco. Ci ha parlato della vecchiaia malata per via di una infanzia privata del mondo del sogno.*

### **Le virtù del Nocciolo**

Lo Spirito del Nocciolo ci aiuta a sognare, a svolazzare nell'infinito mondo della fantasia dove non esistono limiti e ogni cosa è possibile. I sogni notturni hanno la funzione di evadere dai limiti dell'esistenza fisica per ristorare l'anima, per cercare di risolvere squilibri, per segnarci e superare i confini che ci siamo posti. Il fantasticare a occhi aperti ha la stessa funzione: aiuta a ricrearci, a immaginare che ci sono infinite possibilità da esperire, stimolando la creatività e l'intuizione.

Il Nocciolo ci insegna a stare nel flusso dei sogni e a trovare quelli che ci appartengono di più, per i quali abbiamo una particolare predisposizione. Ci aiuta a coccolarli e nutrirci in modo che possano crescere e rinforzarsi finché non divengano abbastanza forti da essere realizzati. Ci sostiene nell'ideare la realizzazione in tanti modi diversi, nel nutrire il sogno con pensieri positivi di fiducia, necessari a farlo crescere. Il Nocciolo ci incoraggia ad abbracciare i nostri sogni, così come il suo fiore femminile abbraccia il polline fino all'arrivo del momento giusto per la fecondazione. Favorisce il permanere nel flusso onirico e ci aiuta ad attirare e riconoscere l'occasione giusta per la realizzazione.

Lo Spirito del Nocciolo stimola la capacità di trovare, coltivare e realizzare i propri sogni nelle persone che tendono a seguire quelli di altri o a rifugiarsi nei sogni artificiali con l'aiuto di droghe. Aiuta i bambini ad abbandonarsi al fluire della fantasia e gli adolescenti a trovare un rapporto equilibrato con le visioni, a sceglierle e iniziare a realizzarle. Incoraggia gli anziani ad avere ancora sogni e così mantenere la mente flessibile come i rami di questo albero. Ed è proprio tramite i sogni che le generazioni, oggi così lontane le une dalle altre nel mondo materiale, riescono a comunicare tra di esse. Quando si sogna ci incontriamo tutti: giovani, adulti, anziani.

*Nell'incontro diretto, il Nocciolo ci ha comunicato il suo sostegno con le immagini di un fiume che parte dalla testa e si allontana, di gruppi di amenti con colori psichedelici che ballano, di visi sia reali che raffiguranti personaggi fantastici, di bambini che giocano, cadono, si rialzano, ridono e si divertono. Ci ha trasmesso la sensazione di leggerezza e flessibilità, di un abbraccio, di trovarsi in un sogno. Il vuoto di stomaco*



*si è trasformato in fame. Ci ha fatto vedere il suo particolare modo di crescere, con rami giovani, adulti e vecchi che partono dallo stesso cerchio.*

### **L'attualità del Nocciolo**

L'attualità dello Spirito del Nocciolo è evidente in una società tremendamente concreta e realista che lascia poco spazio ai sogni che propongono un mondo diverso. Il razionalismo ha decretato la morte dei sogni che sono considerati un pericolo per la mente razionale. Quindi ci siamo privati di una infinità di altre possibilità di vita, di relazioni, di comunicazione, di tecnica. Oggi più che mai è necessario riappropriarsi dei sogni, scegliere quelli che ci faranno vivere meglio e realizzarli. Il Nocciolo ci accompagna in questo.

#### **Consigliamo di usare lo Spirito del Nocciolo per:**

- lasciare fluire e rendere fertili i propri sogni
- permettersi di sognare
- far vivere ai bambini i loro sogni
- aumentare la flessibilità mentale degli anziani
- favorire l'ispirazione
- migliorare la comunicazione

## *La Voce del Nocciolo*

*In questo luogo appartato e magico l'ingombro della mente scivola via, come un fiume in piena si allontana. Il corpo steso trova ristoro.*

*Il Nocciolo col suo buffo copricapo si avvicina, salta, si nasconde e ride fra i suoi sempre elastici rami. Risate cristalline e campanelli. Bambini liberi e scalzi giocano ovunque, rotolano, salgono, scendono, compaiono e scompaiono, uno più bello dell'altro. Così promettenti le loro voci che scorrono sul suono del ruscello!!*

*Non ci sono impedimenti alle loro capriole, i tuffi dei loro balzi planano sulle larghe foglie. I rami si piegano con grazia e li catapultano a turno al centro del cespuglio.*

*Sdraiati sul profilo dei rami o a cavalcioni si raccontano storie e ridono, nelle loro pancine che sobbalzano fuori dalle variopinte magliette. Sul bianco di una neve fresca, appena caduta, qualcuno sale sulle cime mettendo i piedi nell'incavo del ramo su cui si gonfia una gemma.*

*Da lì si lanciano sugli amenti che pendono. I campanelli tintinnano e gialli vermicelli dondolano avanti e indietro arrivando a compiere giri completi fino a formare con il bimbo aggrappato dischi rotanti che spruzzano luce d'ogni colore. Finito il giro ci si lancia su un altro fiore che pende. L'aria è d'oro di polline.*

*I bimbi, come soffi di vento leggero, si posano lungo i rami e quando incontrano una gemma panciuta con due curiosi ciuffi rossi in capo, si tolgono i berretti e piegandosi un poco se la abbracciano tutta. Sul dondolio in quell'abbraccio, bacini,*

*dolcezza, sorrisi, occhi limpidi e il pum pum del petto col cuore sul cuore, è così che si nutrono e prendono forza.*

*Qualcuno ogni tanto scivola e cade a testa in giù infilandosi fra le foglie secche. Allora sì che ridono, soprattutto chi ha volato continua a rotolarsi a terra liberando gustose risate. Uno scoiattolo attraversa la scena con una nocciola in bocca e abbassando e alzando la coda dona al bimbo aggrappatosi il gioco più richiesto...*

*"Oh! Ma che sogno!"*

*Ho goduto nel sentire il tuo bambino liberarsi ed esplorare tutto il possibile. Il mio ventaglio di tronchi giovani e vecchi si raccolgono attorno al cuore e lì si inventano il tempo. Sono vivo nel vegliare sui sogni di anziane menti e longeve esperienze.*

*Sdraiate alla mia ombra vengono a liberarsi dalle briglie, a far ridere e giocare il loro giovane spiritello. Gli uccellini ti amano disteso sotto di me, si fidano e si avvicinano a mostrarti la leggerezza, ad aprire spiragli, a sfuocare i margini delle certezze. Ti prendo per mano, ti giro attorno, fra le mie foglie prendono luce le tue bolle variopinte e vaganti; una più bella dell'altra, sospese, mobili, leggere.*

*Il tuo occhio birichino ha ancora su di sé bagliori psichedelici di tutti i mondi, lo prendo in me e lo tengo vivo fino al tuo ultimo respiro.*

*I miei frutti nutrienti e gonfi ti faranno contare cento primavere; forti le tue ginocchia per saltare, protetto, amato e libero il bambino che ti ride in cuore.*

*Sarà giulivo, là nel boschetto vicino al lago, ogni tuo risveglio.*