

The cover features a solid red background with white line-art illustrations of various herbs. The herbs are positioned in the corners and along the bottom edge, framing the central text. The top corners show sprigs of herbs with needle-like leaves, while the bottom features more detailed, bushy herb stems.

SUSAN THOMAS

**ERBE  
MEDICINALI  
E  
CURATIVE**

RIMEDI NATURALI E  
BENEFICI DELLE PIANTE

# Erbe medicinali e curative

# Rimedi naturali e benefici delle piante

Susan Thomas



Copyright © 2018 Susan Thomas  
All rights reserved.

Conoscere la natura è il primo, fondamentale passo per *utilizzarla* al meglio, e proprio per questo è il nostro intendimento: offrire al lettore uno strumento di conoscenza che lo avvicini a quanto di più utile e sano la natura ci

mette a disposizione. **Oggi come ieri, e domani certamente più di oggi.**

# SOMMARIO

## Parte prima

### Capitolo 1

#### Come utilizzare le piante

### Capitolo 2

#### Processi chimici delle piante

### Capitolo 3

#### Quando preferire la fitoterapia

### Capitolo 4

#### Disturbi dell'apparato digerente

### Capitolo 5

#### Disturbi dell'apparato respiratorio.

### Capitolo 6

#### Disturbi degli apparati genitale e urinario

### Capitolo 7

#### Disturbi dell'apparato circolatorio

## Capitolo 8

### Disturbi degli apparati osseo e muscolare

## Capitolo 9

### Disturbi del sistema nervoso

## Capitolo 10

### Altre metodologie terapeutiche

## Parte seconda

### L'achillea

### La bardana

### Il biancospino

### La calendula

### La camomilla

### Il cipresso

### Il cumino

### L'echinacea

### L'eleuterococco

### L'elicriso

L'equiseto

L'eucalipto

Il farfaro

Il fucus

Il ginepro

La genziana

La gramigna

Il ginseng

L'iperico

L'issopo

La lavanda

la liquirizia

La malva

Il meliloto

La melissa

L'ortica

L'olivo

La passiflora

**La piantaggine**

**Il pino**

**La regina dei prati**

**Il tarassaco**

**Il tiglio**

**Il timo**

**Conclusione**

La **fitoterapia** (dal greco *Phyton*, ovvero pianta, e *Therapeuein*, curare) si basa sulle virtù terapeutiche delle piante. È una scienza molto antica e diffusa in tutte le tradizioni, che sfrutta la potenza guaritrice della natura. L'utilizzo delle piante a scopo medicinale è antico come l'umanità. In occidente, fino al XVIII secolo, le erbe rappresentavano la forma terapeutica più diffusa, ancora oggi, se prendiamo in considerazione l'intero pianeta, la fitoterapia risulta essere un metodo di

cura più diffusa della medicina ortodossa. Del resto, la stessa farmacopea ortodossa fa frequente ricorso alle piante per produrre i suoi medicinali.

Si tratta di una terapia adatta a tutti, in grado di curare anche disturbi cronici, come l'emicrania o l'artrite. Può inoltre contribuire a migliorare il benessere generale e può essere usata in molti casi a scopo preventivo, per rafforzare i punti deboli dell'organismo.



# PARTE PRIMA

## CAPITOLO 1

### COME UTILIZZARE LE PIANTE

I principi attivi (o droghe) possono essere presenti nelle varie parti che compongono una pianta. La pianta è un insieme ricco e complesso, formato da parti aeree (fiore, foglia, fusto, frutto) e da parti sotterranee (radice, tubero, rizoma ecc.). I principi attivi possono essere contenuti in una sola parte o più parti. Una stessa pianta può avere principi attivi diversi nelle varie parti che la compongono, è il caso, ad esempio, del mirtillo, le cui bacche sono

utili per la diarrea e le foglie sono indicate in caso di emorroidi.

Il metodo più semplice per utilizzare le piante a scopo terapeutico, è includerle nell'alimentazione. Non dobbiamo dimenticare che i principi attivi delle piante sono presenti anche in molti alimenti che mangiamo quotidianamente: la frutta e la verdura possono infatti trasformarsi in utili rimedi per molti disturbi. Solo a titolo di esempio, ricordiamo le molteplici ed accertate proprietà benefiche dell'aglio: ha azione ipertensiva (diminuisce la pressione arteriosa), disinfettante per l'intestino, espettorante e antisettica per le vie respiratorie e stimolante della bile. Recenti studi ne hanno dimostrato anche

l'efficacia sulla fluidificazione e depurazione del sangue come ottimo rimedio contro i principali disturbi dei fumatori cronici.

È facile capire quindi come la dieta vegetariana possa essere molto efficace sia a scopo preventivo che terapeutico.

In generale, le erbe officinali dovrebbero essere consumate fresche, oggi questo è possibile solo per quei vegetali che si trovano freschi dall'ortolano, come l'aglio, la salvia, il rosmarino, l'origano, il prezzemolo, la cipolla, l'alloro, il basilico, ma anche il carciofo, la cicoria, la carota, il cavolo ecc. è comunque utile aggiungere ai cibi anche un pizzico di erbe essiccate,

qualora quelle fresche non siano facilmente reperibili, fanno bene e aromatizzano i piatti. Per gli arrostiti e gli stufati si può utilizzare oltre al classico aglio, rosmarino e salvia, anche maggiorana, santoreggia, alloro, cumino, finocchio selvatico, ai minestroni sono adatti l'equiseto, la borraggine ecc. La vera e propria cura a base di piante officinali, però si fa generalmente con le erbe essiccate che si possono acquistare in erboristeria, oppure ricorrendo ai numerosi preparati a base di erbe, venduti sempre in erboristeria o in farmacia.

Le preparazioni casalinghe rappresentano ancora il metodo più semplice e pratico per sfruttare al

meglio i principi attivi delle piante. In questo caso è necessario fare attenzione ai recipienti utilizzati, che devono essere in terracotta, porcellana o vetro, e mai di alluminio o altro metallo.

Ecco un breve glossario terminologico dei principali metodi di utilizzo delle piante officinali, che può facilitare l'orientamento a chi vuole andare alla scoperta delle loro preziose virtù terapeutiche.

## **Capsule**

Si ottengono racchiudendo in involucri di gelatina, la polvere delle piante, si ingeriscono con acqua.

## **Cataplasma o Impiastro (uso esterno)**

Impacco di erbe fresche o sacche lasciate macerare in acqua o altra sostanza liquida, che si applica sulla parte dolente.

## **Collutorio**

Soluzione di erbe a acqua distillata, generalmente utilizzata per l'igiene della bocca.

## **Decotto**

Si ottiene facendo bollire in acqua fredda le erbe prescelte, per 5-10 minuti. Si filtra e si beve caldo.

## **Estratto**

È ottenuto dalla macerazione della pianta in solventi diversi (generalmente alcol o acqua) al fine di estrarne la giusta concentrazione di principi attivi.

### **Estratto glicolico**

Consiste nella macerazione della pianta in alcol e glicerina.

### **Inalazione**

Infusione in acqua bollente di erbe balsamiche, al fine d'inspirare le sostanze volatili (oli essenziali) di cui sono ricche.

### **Infuso**

Si ottiene lasciando uno o più tipi di

piante, fresche o secche, a riposo per 10-15 minuti in acqua precedentemente bollita. In pratica, è lo stesso procedimento che si utilizza per la preparazione del tè. Teniamo presente che esistono in commercio sacchetti simili a quelli del tè, contenenti erbe medicinali, molto pratici da utilizzare.

## **Linimento o Oleolito**

Si prepara lasciando a macerare in olio o altra sostanza grassa (strutto, burro ecc.) la pianta prescelta, per almeno 15 giorni, quindi si filtra e si utilizza per massaggi sulle parti dolenti, o per la pulizia e la cura del viso e del corpo.

## **Macerazione**

Si ottiene lasciando la pianta in alcol, vino, aceto o acqua, per alcuni giorni o settimane.

## **Polvere**

Si prepara tritutando finemente la pianta essiccata.

## **Olio essenziale**

Ottenuto utilizzando la pianta oleosa e volatile della pianta, estratta con particolari procedure di distillazione. È opportuno accertarsi che tale estrazione non venga compiuta con solventi chimici.

Può essere ad uso esterno (per inalazioni, fumigazioni di ambienti,

massaggi e tocature) o interno, utilizzandolo in dosi minimali e facendo attenzione e a non metterlo a diretto contatto con le mucose.

## **Sciroppo**

Si ottiene aggiungendo ad uno sciroppo semplice, ottenuto mescolando 100g. di acqua con 180 g di zucchero, il succo o la polvere della pianta.

## **Soluzione**

Si prepara mescolando la pianta con diversi solventi: alcol, acqua, vino, aceto, olio ecc.

## **Succo**

Si ottiene della spremitura della pianta

fresca. Se effettuata con metodo casalingo, si può preparare strizzando la pianta con un telo, fino a farne uscire la parte acquosa. Se si acquista già preparato, è bene fare attenzione che la spremitura sia stata eseguita a freddo.

### **Tintura o tintura madre**

Si lascia macerare la pianta, fresca o secca, in alcol, generalmente a 60 gradi, per un periodo più o meno lungo. Si consuma, mettendo il numero opportuno di gocce in un bicchiere d'acqua.

### **Tisana**

Con questo termine si fa riferimento a qualsiasi soluzione della pianta in

acqua: infuso, macerazione o decotto.





## CAPITOLO 2

## PROCESSI CHIMICI DELLE PIANTE

Abbiamo così scoperto che i farmaci fitoterapici possono essere somministrati in forma semplice, come polvere, polpa o succo, o in composizioni contenenti i principi attivi, estratti dai vegetali con procedure appropriate, come l'infuso e il decotto, che rappresentano il modo più semplice per utilizzare le piante officinali. Queste preparazioni devono essere assunte velocemente per sfruttare appieno i principi vitali e impedire eventuali degenerazioni. Una volta preparati, possono essere conservati in frigorifero al massimo per un giorno.

Altro metodo pratico e piacevole è rappresentato dal consumo di liquori medicinali, ottenuti con la macerazione della droga in vino bianco o rosso, o in alcol e in acqua. È questo il principio di base dei liquori digestivi di erbe, che se assunti in piccole dosi e preparati in modo corretto, possono essere di grande utilità

Per le cure vere e proprie le preparazioni più utilizzate sono le tinture madri, gli estratti e le capsule, poiché contengono dosi molto concentrate di principi attivi.

Teniamo presente che altro modo per sfruttare le virtù terapeutiche delle erbe è aggiungerle nell'acqua durante il

bagno, in modo che l'organismo le assorba per osmosi. Si possono preparare infusi o decotti abbastanza concentrati e versarli nella vasca. Molto adatti per questo sono il rosmarino e l'origano, con azione tonica, la lavanda e i fiori d'arancio con effetto rilassante, l'eucalipto, il pino e l'issopo per l'effetto balsamico.

Le piante sono dei veri e propri laboratori chimici: sfruttando fonti di energia molto comuni, come l'acqua e il sole, riescono a costruire sostanze molto complesse che ancora oggi, nonostante i notevoli sviluppi della scienza di laboratorio, l'uomo non riesce sempre a riprodurre.

Le cellule vegetali, oltre alle sostanze fondamentali per l'alimentazione, quali gli zuccheri, i grassi e le proteine, sintetizzano molti altri composti utili e a volte, indispensabili all'organismo umano. È a questi principi attivi che si deve gran parte dell'azione terapeutica svolta delle piante.

Molti di questi principi attivi sono stati identificati dalla chimica moderna e la medicina ne ha studiato a fondo i meccanismi d'azione e la funzione terapeutica.

Ecco le più grandi famiglie di principi attivi individuati:

## **Tannini**

Combinazioni organiche, dotate di potere astringente e adatta per cicatrizzare e ricostruire i tessuti. Si trovano in abbondanza nelle radici, nelle cortecce, nei frutti e nelle foglie. Ad uso esterno vengono impiegate per curare emorroidi, ferite, infiammazione.

## **Glucosidi**

Composti derivati dalla combinazione di un glucide con un componente non zuccherino, chiamato Genina. Esercitano un'azione molto potente sull'organismo umano e possono essere estremamente velenosi. In medicina se ne impiegano

dosi infinitesimali, soprattutto per preparati cardiotonici e dell'apparato digerente.

## **Alcaloidi**

Composti organici azotati, costituiscono un prodotto del metabolismo di alcuni vegetali. Prevalentemente in azione alcalina, svolgono molteplici funzioni sull'organismo umano. Appartengono a questa famiglia anche sostanze pericolosi come la stricnina, la morfina, l'efedrina ecc.

## **Saponine**

Sostanze vegetali che nulla hanno in

comune con il sapone se non il fatto che a contratto con l'acqua formano soluzioni che producono abbondante schiuma. Posseggono elevata tossicità e provocano emolisi (distruzione dei globuli rossi del sangue con diffusione dell'emoglobina). Le saponine svolgono anche un'azione irritante delle mucose. In medicina vengono usate come espettoranti, proprio perché stimolando le mucose provocano l'aumento della secrezione bronchiale. Sono pertanto utili nella cura dell'affezione delle vie respiratorie

## **Fitormoni**

Ormoni di origine vegetale, con azione simile a quella degli ormoni animali.

## **Mucillaggini**

Sostanze composte da polisaccaridi che, a contatto con l'acqua, si dilatano e formano sostanze colloidali viscose. Sono efficaci nel contrastare le infiammazioni delle vie respiratorie, dello stomaco e dell'intestino.

## **Oli essenziali**

Sostanze volatili, in prevalenza oleose, difficilmente solubili in acqua e dotati di diverse proprietà.

## **Sostanze amare**

Di composizione chimica molto variabile, si caratterizzano per il sapore amaro. Favoriscono l'emissione dei succhi gastrici e pertanto utili per la digestione.

Tra gli altri principi attivi presenti nelle piante ricordiamo le allantoinine, le coline, i fitosteroli, i flavonoidi, le pectine, glicidi, gli acidi terpenici, i polifenoli, le resine, le cumarine ecc. oltre, naturalmente, alle vitamine e ai sali minerali.





# CAPITOLO 3

## QUANDO PREFERIRE LA FITOTERAPIA

Per ogni disturbo, esistono molte piante che, assunte da sole o in combinazione, possono rappresentare una cura valida e duratura.

Ricordiamo comunque che le dosi sono molto importanti per assicurare un risolutato terapeutico: vi sono piante che se somministrate in quantità eccessiva possono provocare l'effetto contrario di quello desiderato. È il caso, ad esempio, dell'angelica, che se usata a dosi basse ha un effetto stimolante, in dosi eccessive ha effetto depressivo.

La cura a base di piante officinali ha un vasto campo di applicazione. Stimola le

difese naturali dell'organismo e ha un'azione di equilibrio profondo e duraturo. Deve pertanto essere considerata una *medicina di salute* e non una *medicina di malattia*.

A parte le malattie acute, che richiedono il pronto intervento del medico, vi sono moltissimi disturbi che possono essere guariti con successo con le erbe. In particolare, la fitoterapia si dimostra molto utili nella prevenzione e nella disintossicazione, oltre che nella cura vera e propria delle diverse patologie.

## **Prevenzione**

Quando ci accorgiamo di soffrire di debolezza in una parte del nostro organismo le cure preventive a base di

erbe possono evitare il peggioramento o la cronicizzazione della situazione, in modo non aggressivo per il corpo. Ad esempio, se il nostro apparato respiratorio è debole, al sopraggiungere dei primi freddi possiamo assumere quotidianamente della vitamina C naturale estratta dall'arancio, da i kiwi, dall'acerola o dalla rosa canina, o minerali che rafforzano le difese immunitarie e aiutano a combattere le infezioni, come rame, zinco, magnesio e zolfo, contenuti nei vegetali, o da assumere sotto forma di preparazioni erboristiche o omeopatiche. Possiamo inoltre ricorrere ad erbe che stimolano le difese immunitarie, come l'eupatorio

o l'enchinacea.

## **Disintossicazione**

La salute è uno stato di equilibrio di tutte le nostre funzioni fisiche e mentali. Per mantenere quest'equilibrio bisogna assimilare in modo corretto tutto ciò che serve al buon funzionamento dell'organismo, ma anche eliminare tutte le sostanze di rifiuto. Purtroppo, le abitudini della vita moderna (vita sedentaria, stress, alimentazione povera di fibre, abuso di alcol e fumo, area inquinata) non sempre favoriscono una completa eliminazione delle tossine, che rimanendo nel nostro corpo, provocano un vero e proprio avvelenamento, in

questo modo restiamo indifesi rispetto alle aggressioni esterne, come ad esempio quelle di origine virale.

Ecco perché al sopraggiungere delle influenze invernali si verificano delle vere e proprie epidemie, il che indica un preoccupante abbassamento delle difese immunitarie naturali. È quindi estremamente utile ricorrere a cure depurative, specialmente in quei periodi dell'anno in cui si riacutizzano le patologie dei nostri punti deboli.

### **Piccoli disturbi della via quotidiana**

Sono molti i casi in cui le piante possono sostituirsi ai farmaci, il cui utilizzo drastico può diminuire

ulteriormente le difese immunitarie. La malattia è spesso uno sfogo attraverso il quale il nostro organismo cerca di ricostruire da solo l'equilibrio perduto: se si agisce soffocando i sintomi, si rischia di esasperare lo squilibrio e favorire l'insorgenza di altre patologie. Vediamo quindi in concreto quali possono essere le affezioni per le quali la fitoterapia può dimostrarsi preziosa.





# CAPITOLO 4

## **DISTURBI DELL'APPARATO DIGERENTE**

Possono interessare lo stomaco, il fegato, la colecisti e l'intestino.

### **Lo stomaco**

Le malattie dello stomaco trattabili con le erbe possono andare dal semplice senso di pesantezza dopo i pasti, all'ulcera. In tutti i casi, si rivelano utili le erbe che favoriscono una buona digestione. La **salvia** è efficace in caso di digestione lenta, flatulenza, gonfiore e fermentazione intestinale. Si può assumere sotto forma di infuso, aggiungendo un po' di scorza de di

succo di limone, dolcificando il tutto con il miele. Anche la **menta** si rivela preziosa per l'apparato digerente, grazie alla un'azione stimolante sui succhi gastrici e antispastica sullo stomaco. Calma la nausea (anche quella della gravidanza) e il vomito, compreso quello del mal d'auto. Due gocce di olio essenziale di menta, diluite in un cucchiaino di miele, aiutano una digestione difficile e attenuano la nausea. Sono inoltre molto efficaci in caso di cefalea d'origine digestiva.

La **camomilla**, a cui siamo abituati a pensare come un tranquillante, proprio per le sue proprietà sedative e antispastiche svolge un'efficace azione sedativa su tutti i dolori a carico del

tubo digerente.

Per coadiuvare la digestione, è preziosa anche la **liquirizia** utile in caso di bruciore di stomaco e gastrite. Ricordiamo che un suo derivato (L'acido glicirretico) viene efficacemente impiegato nella farmacopea per la terapia dell'ulcera. Si può assumere sotto forma di infuso, o ancora meglio allo stato puro, come una caramella da sciogliere in bocca. Ricordarsi di non abusarne in caso di pressione arteriosa alta.

Altra classica pianta digestiva è la **verbena**, la cui azione tonica e antispastica contrasta l'acidità di stomaco. È preziosa anche in caso di

cefalea di origine digestiva, grazie alla sua funzione antinevralgica.

Tra le altre erbe preziose per l'apparato digerente, ricordiamo l'**achillea** **millefoglie**, che esercita un'azione antispastica a carico del tubo digerente, il **cumino**, il **finocchio** e l'**anice**, che favoriscono l'eliminazione del gonfiore e delle flatulenze, l'**origano**, utile in caso di digestione lenta e difficile e aerofagia, la **maggiorana**, efficace in caso di digestione difficoltosa, la **melissa**, l'ingrediente principale della Grand Chartreuse, il liquore creato dai benedettini francesi, diventato celebre per le sue eccellenti proprietà digestive, il **timo**, l'**alloro** e la **santoreggia**, utili per la loro azione disinfettante su tutto

l'apparato digerente.

## **Fegato e colecisti (o cistifellea)**

In quanto principale organo di depurazione e di filtro del nostro corpo, il fegato interviene in numerosi processi vitali. È quindi necessario fare attenzione a suo buon funzionamento.

Le principali erbe amiche del fegato sono il rosmarino, il **tarassaco**, la **cicoria**, il **carciofo**, la **fumaria**, la **genziana**, il **cardo mariano** e il **cardo benedettino**, il **boldo**. Si tratta di erbe particolarmente ricche di sostanze amare, benefiche per la funzionalità epatica e biliare.

Il **rosmarino**, grazie alla sua notevole proprietà di stimolare la produzione ed eliminazione della bile, svolge un'azione profonda e, di conseguenza, tonifica tutto l'organismo. È da consumare u abbondanza, meglio se fresco, o sotto forma di tintura o d'infuso.

Il **tarassaco** facilita il lavoro della colecisti (più facilitare l'eliminazione dei calcoli biliari): rinforza l'azione del fegato e del pancreas e pertanto è utile soprattutto in caso di fegato pigro e di stitichezza. Se è possibile, si possono consumare le foglie secche, meglio se crude in insalata. Altrimenti, è consigliabile la tintura, ottenuta dalla

radice.

Anche la **cicoria** ha un notevole effetto depurativo e disintossicante, che si riflette in modo positivo sulla pelle. È bene quindi mangiarne in abbondanza, facendo in modo di berne l'acqua di cottura.

Le virtù epatoprotettive del **carciofo** sono tradizionalmente note. Il suo principio attivo, la canarina, fluidifica la secrezione biliare e stimola la rigenerazione delle cellule epatiche. Oltre ad includerlo nella nostra alimentazione, si può assumere sotto forma di tintura.

Come il carciofo, anche la **genziana** entra nella fabbricazione di alcuni liquori digestivi, oltre che nella

composizione di prodotti farmaceutici. Regolarizza la secrezione dei succhi gastrici e biliare, ed è utile contro i malesseri a cattiva digestione e la fermentazione intestinale.

La **fumaria**, della anche erba dell'itterizia, regola il flusso biliare e facilita l'eliminazione dei calcoli biliari.

Il **boldo**, studiato recentemente con grande interesse dalla farmacopea naturale e non, ha un principio attivo, la boldina, con notevoli effetti stimolanti sulla colecisti e attenuanti sulle coliche epatiche. È da consumarsi preferibilmente sotto forma di tintura madre.

Anche i **cardi** sono di grande beneficio per il fegato: il principio attivo presente nei loro semi, la silimarina, esercita un'azione diretta sulle cellule epatiche, rigenerandolo e aiutando combattere gli effetti dannosi di alcol, fumo e altri veleni: è quindi molto efficace nei casi di intossicazione e come coadiuvante, nei casi di avvelenamento e di cirrosi epatica.

## **Intestino**

Il suo funzionamento è molto importante per il corretto assorbimento di tutte le sostanze nutritive per l'eliminazione delle scorie.

La **malva** è considerata per eccellenza la pianta che cura l'intestino. È ricca di mucillagini e di pectina e ha eccellenti proprietà antinfiammatorie, emollienti e lassative. Utile in caso di colite spastica. È consigliabile sotto forma di infuso.

I semi di **psillio** sono un efficace regolatore intestinale. Grazie al loro elevato contenuto di mucillagini, aumentano il volume delle feci e ne favoriscono l'eliminazione.

Sono preziosi in tutti i casi d'infiammazione intestinale. Se ne prendono, uno o due cucchiaini disciolti in mezzo bicchiere d'acqua, la sera prima di andare a dormire





# CAPITOLO 5

## **DISTURBI DELL'APPARATO RESPIRATORIO.**

Dal buon funzionamento della nostra respirazione dipende lo stato di equilibrio e di salute del corpo e della mente, oltre a fare quotidiani esercizi di respirazione, si dovrebbe cercare di respirare aria buona. Sappiamo bene che questo purtroppo non è sempre possibile, dato l'elevato livello di inquinamento. Dobbiamo allora tentare di porre rimedio a questa situazione ricorrendo alle piante balsamiche, che esercitano un'azione disinfettante su tutto l'apparato respiratorio. Le principali sono l'**eucalipto**, il **timo**, l'**issopo**, il **pino**, la **santoreggia**, la

**salvia, la lavanda, il rosmarino.**

Possono essere usate in vari modi: o sotto forma d'infuso, di sciroppo, di vino medicato, o sotto forma di olio essenziale o pianta, secca o fresca, con cui fare fumigazioni per disinfettare gli ambienti, o inalazioni.

Gli oli essenziali possono essere assunti purché si faccia scupolosamente attenzione non metterli a diretto contatto con le mucose. Utili sono anche i bagni caldi base di erbe balsamiche e di oli essenziali. Ai primi segni del raffreddore, è bene fare un pediluvio con acqua molto calda e sale, arricchita con gli oli essenziali delle piante balsamiche.

Altre erbe si rivelano molto utili nelle patologie delle vie respiratorie. Il tiglio è un efficace sudorifero, ed è utile per curare le influenze, raffreddori mal di gola e tosse. La **malva**, il **papavero**, la **viola** e il **farfaro** sono benefici per la gola e i bronchi. Il farfaro, in particolare, svolge una spiccata azione espettorante, favorendo l'eliminazione del catarro, e seda le infiammazioni respiratorie.

Un'altra pianta importante per questi disturbi è l'**echinacea**, che è stata recentemente al centro di molte ricerche farmaceutiche per la sua provata azione antivirale e di stimolo delle difese immunitarie. È quindi consigliabile fare

una cura a base di echinacea (tintura o capsule) al sopraggiungere dei primi freddi, in particolare bambini e anziani. Anche la piantaggine, come il **farfaro**, svolge una spiccata azione anticarratale ed espettorante: oltre a consumarla cruda quando possibile, si può assumere sotto forma d'infuso (da bere in abbondanza) di sciroppo e di succo di pianta fresca. Per le allergie respiratorie (raffreddore da fieno, rinite cronica, asma), si è rivelato molto efficace l'impiego dell'**elicriso**, della **piantaggine**, della **rosa canina** e delle **foglie di ribes**.

Concludiamo il capitolo sulle malattie respiratorie con alcuni piccoli trucchi

che possono dimostrarsi molto efficaci. Ai primi segni di raffreddore, procedete al lavaggio del naso con un particolare contenitore dotato di un lungo beccuccio, riempito di acqua bollita in cui va sciolto un cucchiaino di sale, meglio se integrale. Con la testa riversa nella vasca, reclinata, si lava prima una narice e poi l'altra, lasciando che il liquido esca dalla narice non trattata.

È utile poi frizionarsi all'interno delle narici con il dito cosparso di succo di limone. In caso di bronchite, effettuare ripetuti, massaggi con oleoliti della macerazione in olio di erbe balsamiche. Ricordiamo inoltre i tradizionali cataplasmi a base di semi di lino.





# CAPITOLO 6

## **DISTURBI DEGLI APPARATI GENITALE E URINARIO**

Per i problemi del ciclo mestruale (ritardi, amenorrea, dismenorrea, irregolarità ecc.) esistono numerosi rimedi fitoterapici.

La **salvia**, considerata la pianta delle donne, agisce beneficamente sull'equilibrio ormonale femminile. Grazie al suo contenuto di estrogeno naturale, un ormone simile alla follicolina (estrone), agisce sulle perdite anormali di sangue, conferisce tonicità ai tessuti uterini, riequilibra il ciclo ovarico, calma i dolori mestruali e allevia quelli della menopausa. Inoltre, grazie alle sue proprietà sudorifere, può

attenuare alcuni disturbi della sindrome premestruale e della menopausa. Ricordiamo che in caso di aumentata ritenzione idrica, in questa fase si rivelano preziose, l'**ortica**, la **betulla** e la **gramigna**. Sempre per ridurre i disturbi della sindrome premestruale (cefalea, dolori addominali, stanchezza, gonfiore, irritabilità, depressione) è molto raccomandata l'**enotera**, il cui olio, ricco di acidi grassi essenziali precursori delle prostaglandine, agisce sull'equilibrio del ciclo.

Altra preziosa erba per problemi del ciclo mestruale è la **calendula**, molto efficace per alleviare i dolori addominali e per regolarizzare il ciclo.

Anche l'**artemisia** e gli achillei millefoglie possono regolarizzare il ciclo e calmare i dolori mestruali. Altre piante che agiscono sull'apparato sessuale femminile sono il **luppolo**, ricco di estrogeni naturali (follicolina), e quindi indicato per regolarizzare il ciclo, il prezzemolo, che favorisce l'arrivo delle mestruazioni ma che, in caso di gravidanza, può avere azione abortiva se consumato in dosi eccessive.

È consigliabile assumere una o alcune di queste erbe sotto forma di infuso, due volte al giorno iniziando 15 giorni prima del ciclo, efficaci sono anche i succhi di pianta fresca e le capsule.

Anche nei casi di impotenza e di frigidità le piante possono fornire un utile contributo. Notevoli proprietà afrodisiache sono riconosciute al **sedano**, alla **santoreggia** (potente stimolante fisico, la cui coltivazione, non a caso, era vietata nei conventi), al **zenzero**, al **ginseng** e all'eleuterococco. Oltre a stimolare la sessualità, sono piante con notevoli effetti stimolano su tutto l'organismo, benefiche in caso di esaurimento, astenia e stanchezza.

I problemi e i relativi sintomi dell'apparato urinario sono di varia natura, ricordiamo il gonfiore, la ritenzione idrica, l'accumulo di acido

urico, la gotta e i reumatismi. Le piante diuretiche sono numerose. La **gramigna**, ricca di sali di potassio, è un sale potente diuretico e depurante, efficace contro le infiammazioni dei reni e della vescica, può favorire l'espulsione dei calcoli. Come altre piante diuretiche è utile anche contro la cellulite.

Diuretici sono anche i **peduncoli di ciliegia** che hanno anche azione antiuratica, la **betulla**, il **ginepro**, il **frassino** e il **tarassaco**. Per le infezioni delle vie urinarie, ad esempio le cistiti, sono indicate l'**uva ursina**, l'**erica** e il **ginepro**. Per problemi d'incontinenza e di enuresi notturna è di provata efficacia il **cipresso**, che agisce tonificando la

muscolatura della vescica.





# CAPITOLO 7

## DISTURBI DELL'APPARATO CIRCOLATORIO

Tra le piante amiche del cuore e della circolazione, ricordiamo il **biancospino**, che regola il ritmo cardiaco e la circolazione a livello delle coronarie, ed è quindi indicato nei casi di tachicardia, ipertensione, ma anche d'insonnia e nervosismo, il **papavero**, le cui virtù calmanti e sedative sono utili in caso di palpitazione cardiaca e di eccessiva emotività, il **vischio**, l'**olivo** e l'**aglio**, con spiccate proprietà ipotensive, l'**hammamelis**, efficace vasocostrittore venoso, nonché le **foglie di mirtillo**, con azione tonica sulle vene e sui capillari, utili in caso di emorroidi,

varici e flebiti, utilizzabili anche sulla cute, la **vite rossa** e la **centella asiatica**, con proprietà protettiva e cicatrizzante dei capillari (varici, vene varicose ecc.), raccomandata durante la menopausa, la cardiaca, cosiddetta proprio per le sue proprietà benefiche sul cuore, con azione sedativi in caso di tachicardia o palpitazioni, l'**ortica** le cui proprietà toniche e remineralizzanti sono preziose in caso di anemia.

Per la circolazione celebrale è molto indicato il **ginko bilboa**, consigliato nella prevenzione dell'ictus cerebrale, nell'arteriosclerosi, e per potenziare la memoria e alleviare i disturbi della senescenza (tremori, varici ecc.). In caso di pressione bassa, si dimostrano

utili il **rosmarino** e la **santoreggia**, che attenuano vertigini e senso di stanchezza.





# CAPITOLO 8

## **DISTURBI DEGLI APPARATI OSSEO E MUSCOLARE**

In caso di frattura ossea, ma anche per potenziare tendini e ossa e prevenire l'osteoporosi, si consiglia l'uso dell'**equiseto**, un potente rimineralizzante, particolarmente ricco di potassio e di silicio, il minerale che assicura l'elasticità delle cartilagini, del tessuto connettivo, delle ossa e della pelle, nonché delle pareti arteriose e venose. È quindi una pianta utile agli sportivi, ai bambini, agli adolescenti e alle donne in menopausa.

Per tutto ciò che concerne i dolori muscolare e articolari, si è rivelato di notevole utilità l'**artiglio del diavolo**, le

cui azioni antiinfiammatorie (simili a quella del cortisone, spasmolitica e analgesica lo rendono prezioso per alleviare i dolori provocati da artrosi, artriti, crampi, contratture, torcicolli, ma anche da dismenorrea (mestruazioni dolorose) dovute a contrattura dei muscoli addominali. Si trova in vendita sotto forma di compresse e di sciroppo. In caso di traumi, contusioni, slogature, edemi, sono tradizionalmente riconosciute le virtù terapeutiche dell'**arnica**, da usare esternamente, sotto forma di pomata, olio o tintura. In molti paesi nordici, si usa da sempre una lozione ottenuta lasciando macerare i fiori di arnica nella grappa. Ricordiamo che in questi casi anche la **foglia di**

**cavolo** si rivela molto preziosa; basta scaldarne una e tenerla sulla parte dolente per l'intera notte, ripetendo eventualmente l'operazione fino alla scomparsa del dolore. Per la cura dell'artrosi si consiglia la **corteccia di salice**, che grazie al suo contenuto di acido acetilsalicilico svolge una notevole azione antiinfiammatoria ed è efficace anche in caso di febbre. In caso di artrite, si può invece ricorrere alla **regina dei prati**, con proprietà antiinfiammatoria sulle articolazioni, e all'**erigero**, con spiccata azione diuretica e antiinfiammatoria. Nei casi di dolori muscolari sono molto raccomandati i massaggi, da eseguire

con oli medicati, ottenuti della macerazione di erbe come il rosmarino, la **canfora**, il **ginepro**, la **camomilla** e l'**arnica**.





# CAPITOLO 9

## DISTURBI DEL SISTEMA NERVOSO

È ormai noto a tutti lo stretto legame esistente tra salute del corpo e salute della mente. Molto spesso, piccoli disturbi che ci affliggono nella vita quotidiana sono dovuti a somatizzare di stati di stress, di depressione, di ansia o di angoscia.

Se si riscontrano in noi stessi i sintomi di uno squilibrio mentale e comportamentale (insonnia, agitazione, iperemotività, irritabilità, nervosismo, bulimia, aggressività, scontentezza cronica, apatia, ipercriticità ecc) conviene fare immediato ricorso alle piante, che possono calmare, stimolare,

riequilibrare il nostro sistema nervoso, senza provocare effetti collaterali, propri degli ansiolitici a base chimica. Tra le piante preziose per l'equilibrio nervoso ricordiamo la **melissa**, calmante utile in caso d'insonnia, palpitazioni cardiache, la **valeriana**, tranquillante, efficace in caso di ansia, insonnia, palpitazioni cardiache, disturbi della menopausa, i **fiori d'arancio**, sedativi dell'eccitazione nervosa, la **passiflora**, sedativa ed efficace contro l'insonnia, l'ansia e gli stati di stress, l'**escolzia** (della stessa famiglia del papavero) e il **meliloto**, con spiccate proprietà ipnotiche e sedative e, ovviamente, la **camomilla**, ricca di una preziosa sostanza, l'**azulene**, con azione

antinfiammatoria e sedativa, favorisce il sonno e calma molti disturbi nervosi. Nei casi di depressione, si rivelano utili l'**avena**, l'**eleuterococco**, la **cola** e la **passiflora**.



### ALTRE METODOLOGIE TERAPEUTICHE

Rientrano nel campo della fitoterapia anche metodi che utilizzano le virtù terapeutiche delle piante in modi diversi. È il caso dell'aromaterapia, basata sull'uso degli oli essenziali contenuti nelle piante, che vengono impiegati ad uso interno (facendo attenzione a non mettere mai la sostanza a diretto contatto con le mucose interne), o per profumare l'aria, per i suffumigi e per i bagni. Altra corrente è la floroterapia, messa a punto negli anni '30 da un medico inglese che, notando

come nelle passeggiate in campagna i suoi stati d'animo variavano in base alle diverse piante che incontrava, decise di comporre un certo numero di preparati a base di fiori, ciascuno destinato ai diversi temperamenti del carattere umano. Una corrente più recente è la gemmoterapia, che si basa sulle proprietà delle gemme, in particolare degli alberi, nella convinzione che la loro linfa contenga principi attivi particolarmente potenti.

## **Le cure depurative**

Sempre nella natura ci proviene l'indicazione di un'importante forma di

terapia e prevenzione: la cura depurativa.

Il nostro organismo, specialmente in inverno, viene sottoposto ad un sovraccarico di cibi di difficile smaltimento, che possono determinare situazioni, a volte impercettibili, d'intossicazione. È quindi buona norma, in primavera, o tutte le volte che se ne senta la necessità, procedere a un ciclo disintossicante, sfruttando le virtù terapeutiche del mondo vegetale. Pulendo il corpo dalle scorie, l'attività riprenderà con maggior slancio ed energia. Tra le cure di sicura efficacia ricordiamo quella dei **limoni**, che consiste nell'assunzione un succo di

limone, al mattino a digiuno, mezz'ora prima della colazione.

Si inizia con mezzo limone fino ad arrivare a un massimo di sei, e poi decresce fino a tornare progressivamente a mezzo limone.

Analogo effetto possono avere la cura dell'**uva** e delle **mele**.

Una buona cura è anche quella dell'**argilla**, che ha la capacità di ripulire il corpo da molte infezioni e che possiede anche un'azione antinfiammatoria e cicatrizzante. La sera si mette un cucchiaino di **argilla verde** in un bicchiere e si lascia a riposo tutta la notte, per bere per un tutto la mattina seguente.

La cura, ripetuta ciclicamente, dura 20 giorni. Utile è anche l'uso delle piante dalle notevoli proprietà depurative, come il **tarassaco**, il **rosmarino**, la **bardana** e il **carciofo**, che agiscono sul fegato, con azione di drenaggio.

Buona è anche l'abitudine di seguire periodi di digiuno, anche sostenuto da bevande, succhi di frutta e centrifugati di verdure. Digiunare permette di eliminare i veleni accumulati nell'organismo e tiene momentaneamente a riposo i nostri organi della digestione, aiutandoli a funzionare meglio.

## **Le cure termali**

Un buon rimedio per molti disturbi è

anche il ricorso delle cure termali: applicazione di fanghi, inalazioni, idroterapia, bagni.

L'efficacia delle cure termali è conosciuta fin dall'antichità. Famosi sono gli stabilimenti termali dei romani e, anche in epoca più recente, la villeggiatura in prestigiose località termali è una tappa obbligatoria per la cura di un gran numero di malattie e disturbi.

L'efficacia delle cure termali si basa sulle proprietà delle acque che sgorgano da sorgenti naturali e dal mare, le più diffuse delle quali sono le acque sulfuree, cioè ricche di zolfo, le acque salso-bromo-ioniche, ricche di sodio e

bromo, e le acque ferruginose, ricche di ferro. Le malattie che traggono maggior beneficio dalle cure termali sono quello delle vie respiratorie e dall'apparato digerente (fegato, stomaco, intestino). Sulla loro efficacia in caso di malattie muscolari, articolari e circolatorie vi sono opinioni divergenti, ma il loro beneficio sembra certo. Per avere un rapporto equilibrato e armonioso con il nostro corpo è nostro dovere tenere l'organismo sotto controllo.

Senza accedere in pericolose forme d'ipocondria (la costante paura di essere malati), è utile ricorrere ad analisi cliniche periodiche, soprattutto in casi di disturbi ricorrenti. In

particolare, per le donne, è bene ricordare che gli esami periodici dell'utero e del seno possono garantire una diagnosi precoce dei tumori, e che esistono attrezzature pubbliche adibite a questo importantissimo servizio.



## PARTE SECONDA

Da molti anni ormai assistiamo ad un ritorno alla Natura che abbraccia un po' tutti i nostri comportamenti: si ha desiderio di ritmi di vita più vicini a quelli naturali, si è finalmente acquisita una sensibilità e un senso di rispetto nei confronti della natura e dell'ambiente nel quale viviamo, si è capito che tra l'uomo e la natura il legame deve essere quanto più possibile stretto e deve spaziare dall'alimentazione alla medicina

Proprio in questa ottica si inseriscono le pagine che seguono. Se è vero, infatti che alla medicina ufficiale vanno

riconosciuti meriti e potenzialità crescenti di giorno in giorno, è anche vero che dei farmaci si tende talvolta a farne un uso smodato, utilizzandoli anche là dove basterebbe avvalersi di ciò che la natura mette a disposizione a noi così come è stato per i nostri avi.

Certo, la cosa migliore sarebbe avere la possibilità di coltivare le erbe che poi si utilizzeranno, in modo tale da chiudere armoniosamente il cerchio che dalla natura porta a noi e viceversa, ma questo non sempre è facile, per il rosmarino e salvia forse sì, ma per le altre erbe il discorso è un po' più complesso.

La ricerca del benessere attraverso le erbe oggi non riveste più quel carattere

magico che aveva una volta, ciò che un tempo apparteneva alla sfera del fantastico collettivo (le famose pozioni magiche degli stregoni) oggi è una vera e propria scienza, e il percorso che dalle erbe porta al benessere è finalmente evidente. Erbe e salute appunto.



## L'ACHILLEA

Erba perenne, appartiene alla famiglia delle Composite, detta millefoglie per la forma delle sue foglie. Si usano le sommità fiorite, di colore bianco e rosato, da raccogliere tra giugno e settembre.

Ha spiccate proprietà antinfiammatorie, antispastiche, digestive e cicatrizzanti. È molto indicata per i disturbi mestruali: dolori, spasmi uterini, irregolarità del ciclo, sindrome premestruale e della menopausa.

In questi casi è opportuno assumere 30 gocce di tintura, due volte al giorno, a partire dal quindicesimo giorno del

ciclo, o, in caso di menopausa, ogni qual volta si verificano disturbi acuti.

Agisce beneficamente sulla circolazione, ed è utile in caso di varici, flebiti, emorroidi, perdita di sangue. È indicata per la cura degli spasmi gastrici mentre per il suo gradevole sapore amaro entra a far parte di liquori e amari digestivi.

Svolge anche un'azione sedativa sul sistema nervoso. Si può assumere sotto forma di decotto, di tintura o compresse. Le sue proprietà cicatrizzanti la rendono molto benefica per la pelle. Per combattere i punti neri e l'eccesso di seborrea, si fa un infuso con 10 g di achillea in 1/2 di acqua, da stendere

sulla pelle. È bene evitare di esporre al sole la pelle bagnata con il succo di achillea.



## LA BARDANA

Appartenente alla famiglia delle Composite, è una pianta infestante dei terreni incolti, dal fusto alto e dai fiori di color rosa violaceo, riuniti in capolini muniti di aculei. Si usano le radici e le foglie, raramente i semi.

Ha proprietà ipoglicemizzanti, antibiotiche, disintossicanti per il fegato e colecisti, antiuretiche, cicatrizzanti, antipruriginose e disinfettanti.

È indicata in molte malattie cutanee: dermatosi purulente, seborrea, ferite. Le sue proprietà drenanti la rendono utile in caso di stasi biliare e nelle affezioni di tipo diabetico. Ha anche effetti diuretici.

Si utilizza sotto forma di decotto, ottenuto facendo bollire 30 g di radice in un litro d'acqua, da bere (due tazze al giorno lontano dai pasti) o da utilizzare esternamente (frizioni, lavaggi).

Dai semi si ricava un olio molto utile per depurare le pelli grasse e con acne. Allo stesso scopo si può preparare un macerato ottenuto con un cucchiaino di radici frantumate, fatte bollire a vapore per 20 minuti, in un bicchiere d'olio d'oliva. Si lascia a riposo per 4-5 giorni, si filtra e si stende sulla pelle con del cotone. Il decotto di bardana può essere utilizzato contro la caduta dei capelli.



## IL BIANCOSPINO

Appartenente alla famiglia delle Rosacee, è un arbusto spinoso, con fiori bianchi e profumati. Si utilizzano i fiori e i frutti.

Ha proprietà ipertensive, sedative, cardiotoniche, antispastiche, astringenti, vasodilatatrici.

La corteccia ha proprietà febbrifughe. È utile nei casi di ipertensione arteriosa e nelle aritmie cardiache. Combatte l'ansia, l'irritabilità, l'insonnia, le vertigini e i disturbi della menopausa. Si può assumere sotto forma d'infuso, di tintura o di capsule. Con il biancospino si può preparare un bagno con proprietà rilassanti, facendo bollire 2 manciate di

fiori in 3 litri d'acqua per qualche minuto, si lascia riposare per due ore e si versa nella vasca dopo averlo filtrato.



## LA CALENDULA

Pianta apparentemente della famiglia delle Composite, con bei fiori dal color giallo-arancio, che fioriscono ogni mese, dalla primavera all'autunno. Si utilizzano le sommità fornite e le foglie.

Ha notevoli proprietà antinfiammatorie, antisettiche cicatrizzanti, antispastiche, sudorifere, callifughe, diuretiche e anticarratali. È molto indicata ed efficace in caso di mestruazioni dolorose e per regolarizzare il ciclo. Si può assumere sotto forma di tintura o d'infuso, da associare con l'achillea e la camomilla.

È utile anche in caso di infezioni

genitali. Ad uso locale, è consigliata per la cura delle ulcere, piaghe, ferite, edemi, punture di insetti, callosità e funghi. In questi casi si può applicare il succo dei fiori e delle foglie sulla parte interessata.

Per tonificare la pelle, lenire screpolature e arrossamenti, ed eliminare i punti neri, si prepara un infuso con 2 cucchiaini di fiori in  $\frac{1}{4}$  di acqua bollente, da passare sul viso. Con i fiori freschi si può preparare un cataplasma per le scottature da sole.



## LA CAMOMILLA

Pianta della famiglia delle Composite, il cui nome latino, *matricaria*, deriva da matrix, utero, in virtù delle sue proprietà salutari su quest'organo. Si utilizzano le intere sommità fiorite e non solo il fiore giallo.

In generale ha proprietà antinfiammatorie, sedative, antispastiche, antiallergiche, antinevralgiche, febbrifughe, digestive e toniche.

La camomilla è la pianta calmante per eccellenza: è indicata in caso di mestruazioni dolorose, disturbi della menopausa, nevralgie mal di denti,

coliche epatiche, spasmi addominali, insonnia, nervosismo, ipereccitabilità, dolori gastro- intestinali.

Contro il mal d'orecchi si fanno scaldare un po' di fiori in due cucchiaini d'olio d'oliva, vi si immerge del cotone e lo si applica sulla parte dolente. I fiori vengono tradizionalmente usati per schiarire i capelli.

## IL CIPRESSO

Il cipresso è uno dei più utilizzati anche nella antica farmacopea, con impieghi terapeutici simili a quelli della moderna farmacologia.

Ha proprietà vaso protettive, antinfiammatorie, e riequilibranti delle funzioni ovariche. È indicato per i disturbi venosi: emorroidi e varici, per la couperose e la fragilità capillare, in quanto agisce proteggendo le membrane cellulari e inibendo la permeabilità dei vasi.

Ha un'azione simile agli estragoni, per cui è indicato nelle metrorragie,

soprattutto della menopausa.

L'olio essenziale di cipresso ha un'azione antiasmatica ed eupnoica, per cui è utile nei casi di tosse spasmodica. Spalmando un po' di olio essenziale di cipresso sulle orecchie si attenuano notevolmente i colpi di tosse stizzose. È consigliato anche come rimedio per l'enuresi notturna, in quanto tonifica la muscolatura della vescica urinaria. Può essere assunto sotto forma di tintura (20-30 gocce tre volte al giorno), di capsule o di olio essenziale, ad uso esterno.



## IL CUMINO

Pianta diffusa nei pascoli della Alpi e degli Appennini, della quale si utilizzano i frutti maturi, ricavati dai fiori ombrelliformi.

Ha proprietà antisetliche, antispastiche, aromatizzati, carminative, digestive, stimolanti. È indicato nei casi d'inappetenza o di digestione difficile, di gonfiore intestinale, flatolenza, meteorismo e aerofagia, vertigini e mestruazioni scarse.

Può essere assunto sotto forma di tintura, infuso o capsule. Il decotto è adatto anche per gargarismi contro l'alito cattivo. Oltre ad essere un'eccellente

pianta aromatica, il cumino entra nella preparazione di liquori digestivi.

Con i semi, ricchi di olio essenziale, si preparano lozioni purificanti e deodoranti, efficace anche per stimolare la circolazione e conferire tonicità alla pelle.



## L'ECHINACEA

Pianta originaria dell'America del Nord, è stata molto studiata e utilizzata di recente, soprattutto in Germania, per le sue spiccate proprie antimicrobiche. Svolge infatti un'azione antibiotica, con attività antivirale, batteriostatica e antinfiammatoria.

È indicata per aumentare le difese immunitarie, prevenendo le influenze invernali e nelle convalescenze.

È utile anche per favorire la guarigione delle ferite, come cicatrizzante e riepitelizzante.

Può essere assunta sotto forma di compresse o tintura alcolica (20-30

gocce tre volte al giorno prima dei pasti).



## L'ELEUTEROCOCCO

Pianta proveniente dalle steppe siberiane, alla quale vengono attribuite proprietà toniche superiori a quelle del ginseng.

Ha effetto stimolante e ipoglicemizzante: viene definito **adattogeno**, in quanto non svolge un'azione specifica su in singolo organo ma interviene in modo globale nei confronti di un processo morboso.

Per il suo alto contenuto in glicosidi, agisce come stimolante del sistema nervoso centrale e delle ghiandole endocrine. È quindi adatto come rimedio anti-stanchezza, nei casi di astenia, di surmenage fisico e intellettuale, nella

convalescenza e per affrontare prove impegnative come esami e gare di sport. A quanto pare, nelle olimpiadi di Los Angeles, gli atleti di molte squadre prendevano capsule di eleuterococco.

È indicato anche nei casi di difficoltà di memoria e di perdita di concentrazione, di arteriosclerosi, di diabete mellito e di bronchite cronica.

Se ne sconsiglia invece l'uso nei casi di ipertensione. Può essere assunto sotto forma di capsule o tintura (20-30 gocce al mattino).



## L'ELICRISO

Pianta dal profumo gradevole e caratteristico, appartiene alla macchia mediterranea, in quanto predilige i luoghi secchi e rocciosi, in riva al mare. Ad uso officinale, si utilizzano le sommità fiorite.

È indicato contro la bronchite, l'asma, la gotta, le varici e i disturbi epatici e circolatori, comprese le emorroidi e le varici.

L'elicriso è utile anche per combattere i dolori reumatici e le dermatosi. Ha infatti un'azione benefica sulla pelle, per cui può essere impegnato nella cura delle ferite, delle dermatiti allergiche e

dei geloni.

In caso di arti inferiori freddi a causa della cattiva circolazione, si può fare un pediluvio o un bagno aggiungendo all'acqua un infuso ottenuto con 15g di erba e un litro d'acqua.

Con lo stesso infuso si possono fare impacchi e lavaggi locali. Per proteggere la pelle dai raggi solari, si bevono 2 tazze al giorno del decotto, ottenuto facendo bollire per 2 minuti 5g di eliciso in un litro d'acqua.

Per fare un bagno tonificante e decongestionante della pelle, si lascia riposare per circa 3 ore una grossa manciata di elicriso in un litro d'acqua, quindi si porta ad ebollizione, si filtra e

si versa nell'acqua della vasca.

Molto benefico per la pelle e di gradevole profumazione è l'olio, preparato facendo macerare la pianta per 20 giorni: può essere usato come una pomata in caso di dermatite, o utilizzato per massaggi in tutto il corpo.



## L'EQUISETO

È una pianta comune nei nostri prati, nota anche come coda cavallina per la sua caratteristica forma a coda di cavallo, prima di fiori e frutti, e con fusti recanti a intervalli regolari rametti segmentati; in fitoterapia viene usato l'intero fusto.

È una pianta molto ricca di minerali: potassio e, soprattutto silicio, che stimola la formazione del tessuto connettivo. Ha proprietà remineralizzanti, diuretiche, cicatrizzanti, astringenti, emostatiche e detergenti.

L'equiseto è indicato per le varie forme

di astenia, nelle donne incinte e in quelle in menopausa, in quanto sembra che, in queste ultime, contrasti con la comparsa dell'osteoporosi. La sua funzione diuretica lo rende utile ogni volta sia necessario stimolare l'attività renale.

Grazie all'azione che svolge sull'elasticità dei tendini e delle pareti vascolari si dimostra molto efficace in caso di fratture e di malattie articolari, poiché facilita lo sviluppo dei tessuti cartilaginei. L'equiseto si rivela prezioso per curare edemi, ferite e piaghe: in questo caso si deve applicare il succo fresco della pianta direttamente sulla parte da trattare. Il suo impiego è anche consigliato in estate, quando

un'eccessiva sudorazione può provocare una perdita di sali minerali.

I germogli giovani, colti appena spuntati, possono essere lessati e consumati in insalata. Se si ha l'occasione di cogliere l'equiseto fresco e di essiccarlo, si possono preparare tisane, succhi o polvere di pianta: la polvere può essere assunta in mezzo bicchiere d'acqua o aggiunta ai minestroni di verdura.

L'infuso usato per pediluvi nell'acqua del bagno ha un'azione deodorante e rinfrescante: è quindi indicato per chi soffre di eccessiva sudorazione.



## L'EUCALIPTO

Si utilizzano solo le foglie della specie *globulus*, contenenti un olio essenziale, l'eucaliptolo, con notevoli proprietà antisettiche. Questa pianta svolge molteplici funzioni: anticarratale, antidiabetica, antisettica, antispastica, astringente, balsamica ed espettorante, febbrifuga, sedativa e tonica.

È indicata principalmente nelle patologie delle vie respiratorie: bronchiti, infiammazioni carratali o asmatiche, tosse e sinusite. Decisamente e tradizionalmente utili sono le inalazioni, ottenute gettando in una pentola d'acqua bollente una manciata di

foglie, o alcune gocce di olio essenziale. Per i disturbi asmatici sono consigliati i suffumigi, preparati bruciando le foglie su una piastra rovente. È una buona abitudine, in inverno o in caso di raffreddore e tosse, mettere alcune gocce di olio essenziale nella vaschetta umidificante. L'olio essenziale è consigliabile solo ad uso esterno, in quanto ad uso interno può risultare tossico.



## IL FARFARO

In fitoterapia si utilizzano i fiori, le foglie e le radici. Ha proprietà espettoranti, antinfiammatorie, fluidificanti e sedative. Noto fin dall'antichità per la sua azione espettorante, il farfaro è indicato in numerose malattie delle vie respiratorie: laringite, tracheite, bronchite anche cornica, tosse spasmodica, influenza. Seda la tosse e facilitala risoluzione del disturbo.

Per il suo elevato contenuto in alcaloidi se ne sconsiglia l'uso di periodi prolungati: massimo 15-20 giorni. Può essere assunto sotto forma di succo di

pianta fresca, d'infuso (20g in un litro di acqua bollente), di capsule o di sciroppo. È controindicato nei soggetti con insufficienza epatica, cirrosi e epatite. Il decotto (20g in un litro d'acqua da bollire per 10 minuti) è efficace ad usa esterno, contro le eruzioni cutanee.



## IL FUCUS

*Fucus vesiculosus* è il nome di un'alga, ricca di minerali (iodio, bromo, potassio) nonché di mucillagini, contiene anche vitamine, un olio essenziale e un polisaccaride, l'acido alginico.

Quest'alga aumenta di circa 100 volte il suo peso, assorbendo acqua. La sua principale proprietà è di accelerare il metabolismo stimolando la funzione tiroidea, per cui si dimostra efficace in caso di obesità e sovrappeso, di cellulite, d'ipertiroidismo e di rallentato metabolismo.

È quindi un efficace rimedio per chi

vuole dimagrire, in tal caso può essere utilmente affiancato al camedrio, la pianta mangia grassi, e al tè verde.

È indicato anche in caso di gotta, asma, infiammazione dei linfonodi, intossicazioni e anemie. Il fucus viene generalmente usato sotto forma di tintura (30-40 gocce prima dei pasti), o di capsule. Se ne sconsiglia l'uso ai soggetti affetti da ipertiroidismo.



## IL GINEPRO

Arbusto legnoso con foglie aghiformi e pungenti e con frutti chiamati impropriamente bacche, che immaturi sono verdi e diventano nerastri a maturazione completa, crescono ogni due anni.

In fitoterapia si utilizzano i frutti e le foglie. I frutti hanno proprietà anticatarrale, antireumatica, balsamica, diuretica, depurativa e stimolano l'appetito.

Anche le foglie sono diuretiche e balsamiche. Il ginepro è indicato in caso di meteorismo, aerofagia, gastralgie, intossicazioni, reumatismi, dermatosi,

diabete. È utile anche per la cellulite, l'affaticamento fisico, la calcolosi renali e le mestruazioni dolorose. Si può assumere sotto forma di infuso (15g di bacche in un litro d'acqua), di tintura o masticando le bacche.

Tra le cure disintossicanti d'autunno si può utilmente includere quella di ginepro, da eseguire masticando una bacca il primo giorno, due bacche il secondo e così via fino ad arrivare a nove bacche a, poi si decresce di una bacca al giorno.

Con il decotto, ottenuto facendo bollire per 15 minuti 100g di bacche in un litro d'acqua, si può preparare un bagno tonificante, balsamico e rinfrescante.



## LA GENZIANA

Pianta tipici dei pascoli montani, con fiori gialli che sbocciano in estate. Ad uso officinale si impiega la radice, dal sapore amarognolo. Ha proprietà digestive, febbrifuga, vermifuga e stimola l'appetito. È indicata nei casi d'impotenza e di digestione difficile, di stanchezza fisica e intellettuale.

Può essere assunta sotto forma d'infuso, di decotto, di vino medicato e di tintura. Con l'infuso, ottenuto lasciando macerare per dieci minuti 20g di radici frantumate in un litro d'acqua bollente, si ottiene una lozione utile per la cura della pelle grassa.

Attenzione a non assumere la genziana in dosi eccessive (può provocare vomito e ostacolare la digestione) e a non consumarne direttamente la radice, che può risultare velenosa.

Se ne sconsiglia l'uso alle gestanti.



## LA GRAMIGNA

Erba infestante, diffusissima nei nostri campi, ha proprietà diuretiche, drenanti, depurative, emollienti, svolge un'azione antimicotica e batteriostatica. È indicata in tutte le infiammazioni delle vie urinarie, è utile per combattere la ritenzione idrica e cellulite come coadiuvante del trattamento delle infiammazioni intestinali e delle insufficienze venose degli arti inferiori. È raccomandata in alcune malattie del fegato e della milza e dell'artrite. Un eccellente effetto depurativo, diuretico ed epatoprotettore si ottiene associandola alla cicoria: è utile la cura

con queste due erbe per 15 giorni, in primavera e autunno.

Si può assumere sotto forma di decotto (2 manciate di radice essiccata da bollire per 10 minuti in un litro d'acqua). Di tintura o capsule. Va consumata lontano dai pasti.



## IL GINSENG

Originaria della Cina, questa pianta gode da più di 2000 anni di una solida reputazione e attribuisce virtù afrodisiache e toniche. È considerato un vero e proprio elisir di lunga vita. Se ne utilizza la radice.

Ha proprietà toniche, sia a livello fisico che psichico, adattogene, cioè rinforzanti la capacità dell'organismo a sopportare lo stress e anticolesteroliche. Se ne consiglia l'uso in caso di adinamia, astenia, esaurimento psicofisico, influenza, depressione, impotenza e nella convalescenza. È utile anche per le persone anziane, in quanto

rappresenta un rimedio anti-età. La migliore è assumere direttamente alla radice, la tintura o anche le capsule se si è sicuri della serietà della ditta confezionatrici. Il ginseng entra nella preparazione di molti prodotti di bellezza per la pelle e per i capelli, in quanto contribuisce a rivitalizzarli.



## L'IPERICO

Pianta molto comune, che cresce ai bordi dei campi e nei prati, dai fiori dal colore giallo intenso, riuniti in corimbo. Dell'iperico si utilizzano sia le foglie che le sommità fiorite.

Ha proprietà analgesiche, antinfiammatorie, antidepressive, diuretiche, antisettiche, ad uso esterno, svolge un'azione protettiva dalle radiazioni ultraviolette del sole, nonché un'azione cicatrizzante e epitelizzante.

È indicato nei casi di depressione, insonnia di origine nervosa, gastrite e digestione difficile, ulcera gastrica, colite, dismenorrea, bronchite e

infiammazioni dell'apparato respiratorio e delle vie urinarie; per queste patologie si consiglia l'infuso (5 g di sommità fiorite in 250ml di acqua bollita, la tintura e le capsule.

Ad uso esterno, è utile per curare piaghe, ferite, ulcere, eritemi solari, dolori sciatici, artriti e reumatismi. In questi casi si rivela prezioso l'olio, ottenuto lasciando macerare 50 g di sommità fiorite in 125g di olio d'oliva extravergine o olio di sesamo.

Si lascia macerare per 15-20 giorni, si filtra ed è pronto per l'uso. È utile ricordare che quest'olio può essere usato per pulire e nutrire la pelle, come filtrante solare o per alleviare bruciore

delle scottature di qualsiasi tipo.

Con l'infuso, ottenuto lasciando in macerazione per 10 minuti 1 cucchiaino di sommità fiorite in 250 ml di acqua bollente, si prepara una lozione che risulta estremamente utile quando la pelle è arrossata o con couperose.



## L'ISSOPO

Pianta diffusa soprattutto nell'Italia centrale ad altezze fino ai 2000 metri, detta da alcuni erba odorosa, cresce nei terreni sassosi e soleggiati, il suo aspetto è gradevole, si presenta con fiori blu, viola o anche bianchi. Il fusto eretto può raggiungere anche i 50-60 cm. Ad uso officinale, si impiegano le sommità fiorite, che si raccolgono in estate. Ha proprietà balsamiche, espettoranti, fluidificanti, carminative, toniche, stimolanti per l'appetito, anti-sudorazione.

È quindi raccomandato nei casi di bronchite cronica, tosse, asma

bronchiale, flatulenze e gonfiori intestinali, dispepsie e sudorazioni abbondanti. In caso di malattie da raffreddamento o e di febbre p raccomandato l'infuso caldo, che oltre a favorire la fluidificazione del muco aiuta ala traspirazione e quindi la depurazione dell'organismo. Si può assumere sotto forma di tisana, di tintura, di capsule e di olio essenziale, che può essere efficacemente usato per inalazioni e nelle apposite vaschette umidificatrici.

Con l'infuso preparato con 50 g di sommità fiorite in un litro d'acqua si ottiene una lozione purificante e tonificante, che può essere aggiunta

all'acqua del bagno con azione stimolante e balsamica.

Il suo utilizzo non si limita alla fitoterapia, ma spazia dalla gastronomia alla preparazione di liquori e aceti aromatici.

Considerate le sue caratteristiche se e sconsiglia l'uso a soggetti ipereccitabili e alle donne in gravidanza.



## LA LAVANDA

Se molti ne apprezzano il gradevole aroma, che entra nella composizione di vari profumi, pochi ne conoscono le notevoli virtù terapeutiche. La lavanda ha infatti proprietà antisettiche, antispastiche, sedative sul sistema nervoso, carminative, cicatrizzanti, diuretiche e stimolanti. Si può impiegare nei casi di ansia e ipereccitabilità nervosa, emicrania e cefalea di origine muscolo-tensiva, insonnia, disturbi alle vie respiratorie: tosse, asma, raffreddore, influenza, infezioni delle vie urinarie e intestinali, ritenzione idrica e vertigini.

Può essere utilizzata sotto forma di tintura, infuso, decotto e olio essenziale. Ricordiamo però che ad uso interno la lavanda deve essere dosata con cautela. Per la tintura si consigliano 20 gocce 2 volte al giorno e lontano dai pasti; per l'infuso, un cucchiaino di sommità fiorite in 250 ml di acqua.

È bene inoltre usarla in associazione con altre erbe (fiori d'arancio, camomilla, passiflora, timo, issopo, malva)

Numerosi sono gli impieghi della lavanda per la bellezza. Oltre al classico utilizzo dei sacchetti di fiori per il bagno, ricordiamo l'olio (una manciata di fiori secchi in mezzo litro di olio extravergine, lasciare in

macerazione per 20 giorni e da filtrare), indicato per la pulizia della pelle grassa, per frizioni o per bagni e pediluvi, l'acqua di lavanda, è l'infuso dei fiori e costituisce un'eccellente lozione purificante e stimolante per pelli con acne e capelli grassi. La generosa lavanda si presta anche ad altri usi: messa nei cassetti e negli armadi li profuma delicatamente e tiene lontane tarme e insetti, aggiunta all'ultimo risciacquo della biancheria, sotto forma di olio essenziale (5 o 7 gocce), conferisce una gradevole profumazione.



## LA LIQUIRIZIA

La sua radice ha proprietà emollienti, espettoranti e anticarratali, diuretiche epatoprotettive, lassative, carminative, digestive. Utile in caso di tosse, bronchite raffreddore, stitichezza, disturbi epatici e renali, aerofagia, ulcera gastrica, digestione difficile. Il decotto si prepara mettendo a bollire per 6-7 minuti 20g di radice essiccata in mezzo litro d'acqua: se ne beve mezza tazza al mattino e alla sera. Per combattere stitichezza e aerofagia la dose va ridotta a 15g.

In caso di congiuntivite e occhi stanchi, si possono fare impacchi con un decotto

ottenuto facendo bollire per 3 minuti 5g di radice in mezzo litro d'acqua e facendo riposare per mezz'ora. Con la liquerizia si possono preparare bevande dissetanti, benefiche e dal sapore gradevole.

Ecco una ricetta: si prepara una miscela di liquirizia, anice, coriandolo e menta, se ne pone un cucchiaino a macerare in un bicchiere d'acqua per alcune ore, si filtra e si beve.



## LA MALVA

È una pianta ricca di mucillagini e pectina ed è quindi una pianta dolce, ammorbidente, con spiccate proprietà antinfiammatorie, emolliente, lassative, calmanti, rinfrescanti e sedative.

È efficace in caso di colite spastica, gastrite, infiammazioni della cavità orale e delle vie urinarie, stitichezza, emorroidi, tosse e catarro di origine bronchiale.

Il modo migliore di assumerla è l'infuso, che si prepara con 50 g di malva in un litro d'acqua bollente, da bere in ragione di una tazza tre volte al giorno. Per le sue proprietà lenitive ed

emollienti, la malva è un'erba molto preziosa per la bellezza della pelle.

Con l'infuso o il decotto si preparano lozioni depuranti e calmanti, da picchiettare sul viso o da aggiungere all'acqua del bagno.



## IL MELILOTO

Contiene sostanze ad azione anticoagulante, ha proprietà calmante, antispastiche, toniche per le pareti dei vasi e fluidificanti del sangue, antidepressive, ipotensive. È molto indicato per risolvere i problemi di sonno, in particolare nei bambini e negli anziani, e per chi soffre di depressione e di angoscia. Nella menopausa si è dimostrato adatto per curare i disturbi circolatori, le vampate di calore e il senso di malinconia. È efficace anche in caso di palpitazioni cardiache, vene varicose, flebiti e mestruazioni dolorose. Può essere assunto sotto forma

di tintura, infuso e capsule. Per favorire il sonno si consiglia di associarlo a camomilla, melissa, passiflora, fiori d'arancio, valeriana: si ottiene una miscela che si mette in infusione e si beve un'ora prima di coricarsi.



## LA MELISSA

Si utilizzano le foglie e le sommità fiorite. Ha notevoli proprietà calmanti, antinfiammatorie, antispastiche e digestive. È raccomandata nelle patologie di origine nervosa caratterizzate da insonnia, emotività, agitazione e ipereccitabilità, nonché per curare le malattie conseguenti. È utile per chi soffre di vertigini e, nella sindrome premestruale, per alleviare il malumore.

Può essere assunta sotto forma d'infuso (20 g in un litro d'acqua bollente, da far riposare per 5 minuti), di tintura, di capsule o di olio essenziale, dell'effetto

rilassante. Con l'infuso si prepara con una lozione per il viso.



## L'ORTICA

Quest'erba infestante, definita cattiva perché al contratto diretto dà prurito, è stata utilizzata fin dall'antichità per le sue numerose virtù officinali. È molto diffusa e quindi è facile procurarsela direttamente nei prati e lungo i cigli delle strade: comunque fare sempre attenzione, nella raccolta, all'inquinamento del luogo, e ad evitare piante cresciute lungo il ciglio di strade trafficate. Si utilizzano le parti aeree e la radice, l'ortica è ricca di minerali (silicio e ferro) e di vitamine con numerose proprietà: remineralizzanti, stimolanti, toniche, antidiarroiche,

antireumatiche, astringenti, depurative, diuretiche, digestive, emostatiche, epatoprotettive, ipoglicemizzanti, ipotensive e nutritive. Le radici svolgono anche un'azione antiseborroica.

È consigliata per combattere la caduta dei capelli e la fragilità delle unghie, l'anemia, la cistite, la prostatite, le varici, la colite, i reumatismi, la gotta, l'artrite, le emorragie capillari e l'acne giovanile, il diabete, l'uricemia e la ritenzione idrica.

Se si ha a disposizione dell'ortica fresca, si possono preparare, con la centrifuga o con il mortaio infusi, decotti, macerazioni oleose e succhi. In

commercio, oltre all'erba essiccata, sono disponibili tinture, succhi di pianta fresca e compresse. Notevoli sono gli impieghi dell'ortica per la bellezza. È indicata nel trattamento dei capelli grassi e con forfora: si può usare il succo di pianta fresca o i decotti con il quale frizionare il cuoio capelluto mezzo' ora prima di ogni shampoo.

Il decotto può essere aggiunto all'acqua del bagno, perché svolge un'azione remineralizzante e stimolante.

L'ortica può essere usata in cucina, con utilizzi simili a quelli degli spinaci; si possono preparare frittate, ripieni e condimenti per la pasta.



## L'OLIVO

In fitoterapia si utilizzano le foglie e la corteccia. Le proprietà di questa pianta sono numerose, è ipertensiva, vaso protettiva, diuretica, febbrifuga, ipocolesterolemizzante, calmante e sedativo, inoltre svolge un'azione di drenaggio su fegato e pancreas. È indicato per l'ipertensione e le palpitazioni cardiache sulle quali agisce come il biancospino (vedi scheda relativa); abbassa il colesterolo cattivo (LDL) e aumenta il colesterolo buono (HDL), ed è quindi utile per combattere l'aterosclerosi. Viene consigliato anche nella cura delle malattie

cardiovascolari, dei disturbi della microcircolazione e del diabete.

Per l'insieme delle sue azioni, è considerata una pianta preziose per le persone anziane. Può essere assunto sotto forma di decotto (20 g di foglie da bollire per 10 minuti in un litro d'acqua), di tintura e di capsule.

La cura, per avere risultati buoni e duraturi, deve essere fatta per almeno 4 mesi.



## LA PASSIFLORA

Il suo frutto, detto frutto della passione, ha una gradevole fragranza tropicale.

Questa pianta, grazie alla sua azione calmante si rivela molto utile per combattere l'ansia, l'ipereccitabilità, l'insonnia, gli stati di nervosismo, lo stress, l'eccitabilità cardiovascolare, le malattie a carattere psicosomatico, soprattutto a livello gastrico e intestinale, gli spasmi addominali, i disturbi della menopausa e la sindrome premestruale.

Associata all'avena e alla valeriana può risultare utile per combattere l'alcolismo il tabagismo e la

morfinomania.

Può essere assunta sotto forma di infuso, di tintura e di capsule. Per curare l'insonnia e lo stress può essere beneficamente associata al meliloto, alla camomilla e alla melissa.



## LA PIANTAGGINE

È un'erba molto comune e infestante, diffusa nei prati e nei terreni incolti, con foglie grandi e ovali e con fiori riuniti in una specie di spighetta di color verdognolo o rossastro. Si utilizzano le foglie, le radici e i fiori.

Ha diverse proprietà: anticarratale, antidiarroica, antinfiammatoria, astringente, depurativa, digestiva, emostatica, emolliente, espettorante, lassativa e tonica.

È consigliata nelle malattie respiratorie, in particolare in quelli su base allergica: asma, bronchite, tosse, faringite, sinusite, è valida anche per guarire mal

di denti, diarree e ad uso esterno, ferite, pieghe, ulcere, punture di insetti. L'infuso si prepara con 50g di erba in un litro d'acqua bollente, da far riposare per un quarto d'ora. Se ne bevono due tazze al giorno, lontano dai pasti.

Gli impacchi preparati con l'infuso di piantaggine servono per sciacqui e impacchi in caso di occhi arrossati e gonfi e di congiuntivite.

L'infuso ottenuto delle foglie può essere usato come lozione per la pelle, con effetto lenitivo e idratante.



## IL PINO

Il pino silvestre è la conifera più comune, le cui virtù balsamiche sono tradizionalmente note e apprezzate.

Il suo germoglio contiene una notevole quantità di olio essenziale con potenti proprietà antisettiche. Svolge un'azione balsamica, anticarratale, antispastica, digestiva, tonica, stimolante e deodorante.

È indicato nel trattamento delle malattie e delle vie respiratorie: bronchite, raffreddore, tracheite, sinusite, tosse e asma, dei disturbi delle vie urinarie, dei reumatismi e della gotta.

È utilizzabile sotto forma di infuso,

tintura, capsule e olio essenziale, da usare per suffumigi e per profumare gli ambienti, soprattutto se hanno malattie respiratorie.

Il bagno preparato aggiungendo all'acqua il decotto (200g fi foglie e gemme fatti bollire in 3 litri d'acqua) è efficace per la cura dei dolori reumatici e per eliminare il cattivo odore provocato da eccessiva traspirazione.



## LA REGINA DEI PRATI

Appartenente alla famiglia delle labiate, la santoreggia è una pianta dalle foglie piccole e strette, e dai fiori bianchi e rosa, cresce spontaneamente e può essere coltivata negli orti. È apprezzata per le sue qualità aromatiche, soprattutto per insaporire i legumi e le carni; la sua fama deriva dalle proprietà afrodisiache che le sono state attribuite fino dall'antichità. In fitoterapia si utilizzano le parti aeree.

Ha proprietà antidiarroiche, antisetliche, antispastiche, carminative, digestive, diuretiche, espettoranti, stimolanti e vermifughe.

È indicata nei casi di astenia, digestione difficile, infiammazioni intestinali e meteorismo, bronchiti, diarrea, ma anche d'impotenza e di cellulite. Per le sue virtù antisettiche, può essere considerata con antibiotico naturale, efficace contro stafilococchi e streptococchi, candida e funghi.

L'infuso si prepara con 15 g d'erba in un litro di acqua bollente. Può essere utilizzata anche per fare i gargarismi in caso di mal di gola e di infiammazioni del cavo orale.

Per un bagno afrodisiaco, si fanno bollire 50g di miscela di santoreggia, rosmarino e salvia in due litri d'acqua di aggiungere all'acqua della vasca, nella

quale si deve stare immersi per almeno una ventina di minuti.



## IL TARASSACO

In fitoterapia si usano le foglie, i fiori e le radici. Può sembrare impossibile che una pianta così comune e diffusa abbia notevoli virtù terapeutiche, eppure il tarassaco è ricco di minerali e di vitamine, ed ha eccellenti proprietà diuretiche, lassative, digestive e toniche, inoltre ha un'azione drenante su colecisti e fegato. Le sostanze amare di cui è ricco lo rendono prezioso su colecisti e fegato.

Le sostanze amare di cui è ricco lo rendono prezioso per tutti i disturbi epatici e per le cure depuranti: una cura di tarassaco, da fare in primavera e in

autunno, preferibilmente in associazione con carciofo, rosmarino e genziana, svolge un'azione disintossicante e tonificante sull'organismo.

È utile contro la stitichezza e ritenzione idrica, per ridurre gli eccessi di colesterolo e per abbassare la glicemia in caso di diabete. Se si ha un fegato pigro, intossicato da eccessivo uso di alcol o sigaretto o patologico, si consiglia, quando possibile, l'uso di foglie fresche, crude o lessate di questa pianta. Come disintossicante si può usare il decotto di radice, che si prepara con un cucchiaino di radice essiccata fatta bollire per 2 minuti in 250 ml di

acqua. Come diuretico è consigliato il decotto delle foglie. È disponibile anche sotto forma di tintura, di capsule, di succo ottenuto dalla pianta fresca. Ad uso esterno, il tarassaco viene usato perché ha proprietà schiarenti, tonificanti e lenitive.

Per attenuare le efelidi e le macchie cutanee si consiglia l'applicazione del succo.

Ricordiamo che oltre ad essere benefico, il tarassaco è anche buono: può essere gradevolmente aggiunto alle insalate, ai minestroni, alle frittate, ai condimenti per la pasta.



## IL TIGLIO

In fitoterapia si utilizzano i fiori e l'alburno, con virtù terapeutiche diverse, ma entrambi efficaci. I fiori hanno proprietà calmante, antinfiammatoria, antispastica, l'alburno, la parte più giovane e interna della corteccia, stimola la secrezione e l'eliminazione e della bile, e svolge un'azione vasodilatatrice e antispastica. I fiori sono quindi indicati nei casi di nervosismo, insonnia, angoscia e nei disturbi della menopausa, l'alburno è consigliato in caso di fegato pigro o d'insufficienza epatica, calcolosi biliare, intossicazioni, obesità e

arteriosclerosi. Per il decotto si impiegano 5 cucchiaini di alborno lasciati a macerare in un litro d'acqua 3-4 ore e poi si porta ad ebollizione per un minuto, l'infuso si prepara con 4 cucchiaini di fiori essiccati in un litro d'acqua bollente, da far riposare per 10 minuti.



in fitoterapia si utilizzano i rametti fioriti e le foglie. Ha spiccate proprietà antisettiche, ha antispastiche, carminative, digestive, diuretiche, espettoranti e vermifughe. In numerose regioni europee è considerato un antibiotico naturale, estremamente utile in caso di malattie da raffreddamento, tosse, bronchite, mal di gola e raffreddore, infezioni intestinali, diarrea, intossicazioni alimentari, e per combattere la stanchezza, l'impotenza la cistite e l'herpes.

Il suo olio essenziale è raccomandato per disinfettare gli ambienti quando in

famiglia qualcuno è colpito da malattie infettive, come l'influenza.

Può essere utilizzato sotto forma di infuso, di tintura e di capsule. Per le sue proprietà stimolanti e antisettiche, è indicato per la preparazione di lozioni purificanti e tonificanti per la pelle e per fare bagni rivitalizzanti balsamici.

In particolare, l'olio ottenuto lasciando a macerare il timo per 15-20 giorni è molto efficace per la pulizia e la cura della pelle con acne.

## CONCLUSIONE

**Caro lettore, siamo giunti al termine della nostra guida sulle proprietà curative e medicinali delle erbe; spero che tu abbia trovato questa lettura interessante e che abbia potuto mettere in pratica alcuni dei miei consigli.**

**Il tuo feedback è importante per me poiché mi motiva a scrivere libri di qualità sempre migliore. Per questo ti invito a lasciare una tua recensione al mio libro sulla pagina acquisto di Amazon.**

