

GIOVANNA FRASCATI



ERBE AROMATICHE E PIANTE MEDICINALI



**Metodi efficaci di utilizzo
delle erbe aromatiche essiccate
per la guarigione naturale, la
bellezza e la salute**



Erbe aromatiche e piante medicinali

*Metodi efficaci
di utilizzo delle erbe
aromatiche essiccate
per la guarigione*

*naturale, la bellezza e
la salute*

von Giovanna Frascati



Messaggio di benvenuto

Ti ringraziamo di cuore per aver deciso

di acquistare *“Erbe Aromatiche e piante medicinali: Metodi efficaci di utilizzo delle erbe aromatiche essiccate per la guarigione naturale, la bellezza e la salute”*.

Spero che questo piccolo libro ti possa essere d'aiuto in futuro e sia in grado di rispondere alle questioni aperte sull'argomento. Ti invito ad inviarmi direttamente le tue domande e/o commenti a riguardo, oltre che a scrivere una recensione al libro.

Grazie ancora una volta per aver scaricato questo libro.

Ti auguro una buona lettura.

Indice

CAPITOLO 1 COSA SONO LE ERBE

AROMATICHE E COME ESSICCARLE

CAPITOLO 2 COME PREPARARE DEL TÈ

CON LE ERBE AROMATICHE ESSICCATE

CAPITOLO 3 COME UTILIZZARE DIVERSE

TIPI DI ERBE PER PREPARARE IL TUO

BAGNO

CAPITOLO 4 TINTURE DA ERBE

ESSICCATE

CAPITOLO 5 L'EFFICACE AZIONE

GUARITRICE DEGLI UNGUENTI

CAPITOLO 6 BEVANDE ALLE ERBE

CAPITOLO 7 QUALCHE CONSIGLIO DA

TENERE SEMPRE A MENTE



Capitolo 1

Cosa sono le erbe aromatiche e come essiccarle

Qualora volessi utilizzare delle erbe aromatiche essiccate, potresti ovviamente acquistarle. Tuttavia, in questo caso, non avrebbero la stessa efficacia di quelle che potresti

raccogliere ed essiccare tu stesso.

Infatti, in questo modo, se decidessi di essiccarle, potresti sapere esattamente quanto tempo è trascorso da quando sono state colte ed evitare di conservarle oltre un periodo superiore ai 6-8 mesi, in quanto l'efficacia dei loro principi attivi tende a ridursi dopo un tale lasso di tempo. Nel caso in cui volessi soltanto cucinarle, o gradiresti un effetto più blando, allora puoi conservarle anche fino a 12 mesi prima di gettarle. Allo stesso tempo, se intraprendi il processo di disidratazione

in modo casalingo, fa attenzione ad etichettarle correttamente, poiché molte erbe una volta essiccate finiscono per rassomigliarsi.

Essiccazione all'aperto:

Dopo aver tagliato e lavato le tue erbe aromatiche, puoi iniziare il processo di essiccazione. La maggior parte delle erbe possono essere disidratate lasciandole semplicemente esposte all'aria. Successivamente, bisogna rimuovere le foglie nella parte più bassa

degli steli, torcendo i rametti fino ad arrivare a staccare quello principale. I boccioli e le punte bisogna lasciarli, in quanto sono particolarmente efficaci.

Una volta preparati correttamente gli steli, adesso è necessario legarli insieme. Per una migliore riuscita del processo, sarebbe meglio non mettere in una solo fascetta più di sei-sette pezzi alla volta.

Nel caso in cui dovessi trovare eccessiva umidità in una determinata erba, è meglio fare dei mazzetti più

piccoli, in modo da evitare la comparsa del mal bianco (Oidio) e consentirgli di disidratarsi in maniera ottimale.

I rametti essiccati infine vanno messi in un sacchetto di carta ed avvolti nella parte inferiore, in modo da tenere insieme gli steli. Per garantire un corretto afflusso d'aria alle erbe, è necessario in seguito forare in alcune parti il sacchetto o lasciare dei passaggi aperti. Non bisogna riempire tutto il sacchetto, in quanto le erbe hanno bisogno anche di un certo spazio libero.

Adesso non resta che etichettarlo e indicare la data approssimativa dell'essiccazione.

Se preferisci, puoi anche stendere le erbe aromatiche su un deumidificatore. L'importante è non disporle troppo vicine le une con le altre, in modo da permette all'aria di circolare e passare attraverso. In questo modo potrai accelerare il processo di essiccazione. Nel caso in cui disponi di una grande quantità di erbe invece ti toccherà attendere un po' più di tempo.

Se questo metodo non ti convince e vuoi fare tutto in modo tradizionale essiccandole all'aria aperta, allora dovrai comunque appendere i sacchetti con le erbe da qualche parte. La stanza da destinare a questo scopo deve essere tiepida e ventilata. Molti scelgono a questo scopo la soffitta, in quanto solitamente possiede le condizioni ideali per garantire una buona riuscita del processo di essiccazione. Giunto a questo punto, non dovrai far altro che lasciarle essiccare per due settimane e fare periodicamente dei controlli.

Nell'eventualità in cui dovessi individuare della muffa, allora sarai costretto a gettare via l'intero mazzetto.

Una volta terminata la fase dell'essiccazione, separa gli steli dalle foglie. I primi andranno scartati, mentre le seconde triturate. Questo procedimento smorza un po' l'effetto, pertanto, qualora si gradisse un sapore più forte è consigliabile lasciare le foglie intatte.

Come conservarle:

Una volta essiccate, devi naturalmente conservare le tue erbe da qualche parte. Per non alterare la loro efficacia, riponile in un barattolo di vetro ed evita di esporle in luoghi dove possono essere raggiunte dalla luce diretta del sole. Ovviamente, puoi anche utilizzare un sacchetto a chiusura ermetica e dopo collocarle in un contenitore di vetro o di plastica. Molti preferiscono custodirle in sacchetti sottovuoto, in modo da eliminare l'aria al suo interno e garantire una conservazione più duratura.

Come essiccare le tue erbe utilizzando il forno:

Se attendere due settimane ti sembra troppo, puoi sempre utilizzare un altro metodo molto popolare: il forno. Per alcuni tipi di erbe questo procedimento è persino necessario, in quanto altrimenti si ricoprirebbero di muffa. La menta e la citronella, per esempio, così come altre tipologie di erbe, hanno un alto tasso di umidità che non è molto difficile notare.

Il forno per l'essiccamento va impostato ad una temperatura che va dai 60 ai 90°C. L'importante è evitare di sottoporle ad un calore eccessivo, che priverebbe le tue erbe di gran parte del loro sapore, oltre a fargli perdere le loro proprietà curative. Non bisogna neanche inserirle a forno acceso, ma basterà riscaldarlo una ventina di minuti e poi riporle al suo interno, attendendo finché non si saranno completamente essiccate.

Ricorda anche di mantenere le erbe

separate per tipologia. A questo scopo ti consiglio di utilizzare diversi vassoi. In questo modo saprai come riconoscerle dopo che la procedura di essiccamento è terminata. Infatti, può essere piuttosto pericoloso impiegare nelle proprie ricette erbe sbagliate, per questo è anche opportuno etichettarle in maniera corretta.

Come essiccare le tue erbe utilizzando un deumidificatore:

Un altro metodo molto amato, semplice

e che richiede poco tempo è quello del deumidificatore per alimenti. In questo caso, basta disporre le erbe sulla griglia di aerazione. L'unico accorgimento da osservare è evitare di riporre dei pezzi troppo grossi. Questo procedimento è particolarmente adatto nel caso di erbe ad alto tasso di umidità e/o quando ne devi essiccare una quantità rilevante. Inoltre è un metodo più semplice degli altri e non bisogna attendere a lungo.

Nonostante ciò, alcune persone preferiscono comprare direttamente le

loro erbe aromatiche, quando in realtà possono produrle da sole, con la garanzia di una maggiore efficacia e di un sapore nettamente superiore.

Questo è qualcosa che non troverete in quelle acquistate.



Capitolo 2

Come preparare del tè con le erbe

aromatiche essiccate

Il metodo migliore e probabilmente più comune di impiegare le erbe aromatiche essiccate è nel tè. Grazie alle loro proprietà reidratanti potrai cogliere in questo modo tutti gli effetti benefici delle erbe e sentirti decisamente meglio. Oltre ad essere estremamente facile da preparare, l'impiego delle erbe essiccate nel tè facilita il godimento dei benefici contenuti in esse, che altri metodi semplicemente non rendono

possibili.

È consigliabile evitare nella preparazione del tè l'uso dello zucchero, per via del suo effetto negativo sulle proprietà curative delle erbe. Come dolcificante alternativo è preferibile impiegare il miele, poiché contiene numerosi antiossidanti e non incide negativamente sulla salute nel corso del processo di guarigione. Oltretutto, il miele, al contrario dello zucchero, è un dolcificante molto più naturale. Potresti anche aggiungere un po' di limone, ma

questo dipende ovviamente dai gusti personali.

Tè n°1 - Un tè per la buonanotte

Vedrai che grazie a questa ricetta riuscirai a trasformare il tè in un potente strumento per conciliare il sonno e sentirti al risveglio molto più riposato.

Alcune persone sostengono che bere questo preparato prima di dormire inibisca la comparsa dei sogni, mentre

la maggior parte di chi l'ha gustato afferma di non notare nessuna grossa differenza e che i sogni si verificano normalmente. L'importante è non usare erbe fresche, ma soltanto essiccate.

Ingredienti:

1. 1 Cucchiaino di passiflora
2. ½ Cucchiaino di menta
3. ½ Cucchiaino di melissa

Cosa accade:

La passiflora e la melissa posseggono entrambe delle proprietà calmanti. La

menta libera dallo stress e dall'ansia, riducendo la tensione. L'incisività dell'effetto dipende dalla quantità di erbe e dal tempo trascorso da quando sono state raccolte. Anche chi soffre di problemi di stomaco riceverà sollievo da questo infuso. Tutto questo ti consentirà di prendere sonno più facilmente.

Tè n°2 - Un tè contro l'artrite

Quando si soffre di artrite, si prova un dolore difficile da combattere.

Per fortuna, le erbe essiccate, quando ingerite, possono aiutarti ad affrontare questo problema. Per godere degli effetti lenitivi di questa ricetta, l'importante è berne almeno una tazza al giorno. Nel caso in cui si voglia aggiungere miele o limone, bisogna lasciarlo in infusione per minimo 5 minuti.

Ingredienti:

1. 1 Cucchiaino di zenzero essiccato
2. ½ Cucchiaino di curcuma
3. 1 Cucchiaino di rosmarino

Cosa accade:

Lo zenzero e la curcuma ti aiuteranno a ridurre l'infiammazione. Grazie alle sue proprietà, anche il rosmarino ti sarà utile allo scopo, oltre ad essere molto semplice da coltivare nel proprio giardino. Queste tre erbe essiccate saranno probabilmente già a portata di mano nella tua dispensa. Pertanto, riuscirai a preparare il tuo tè molto facilmente e utilizzarlo nella tua cura contro l'artrite, bevendone almeno una tazza al giorno. I migliori risultati potrai ottenerli facendone uso ogni mattina

prima di iniziare la tua giornata.

Tè n°3 - Un tè contro l'acne

Il tè può essere impiegato anche contro l'acne. Solitamente si pensa che in questo caso vadano impiegati rimedi soltanto esterni, mentre anche agendo dall'interno è possibile ottenere dei risultati. Inoltre, preparare del tè è un'operazione davvero molto semplice che non richiede sforzi particolari per essere aggiunto alla propria routine quotidiana. Si consiglia naturalmente di impiegare il tè insieme ad altri rimedi esterni, in quanto intervenendo su entrambi i fronti

sarà possibile liberarsi del problema dell'acne più velocemente.

Ingredienti:

1. 1 Cucchiaino zenzero
2. 1 Cucchiaino camomilla
3. ½ Cucchiaino menta verde

Cosa accade:

Le infiammazioni sono la causa principale dell'acne e della sua acutizzazione. Per questo motivo, si rivela necessario aggiungere nel tè una spezia o un'erba capace di contrastare

questo processo. Lo zenzero si rivela ideale per questa funzione. La camomilla invece possiede sia proprietà disinfiammanti che antiossidanti, particolarmente utili per la salute della pelle. Un effetto simile viene prodotto anche dall'azione della menta verde, la quale viene aggiunta al preparato proprio allo scopo di inibire l'azione deleteria degli ossidanti sulla pelle e di prevenire la comparsa dell'acne. Grazie a questa ricetta avrai maggiori probabilità di contrastare in modo efficace la sua ricomparsa.

Tè n°4 - Un tè contro i dolori di stomaco

Non ha importanza dove siano localizzati questi dolori di stomaco. Perché doverli sopportare quando puoi prendere in considerazione un rimedio veloce? Questo tè è infatti calibrato appositamente per alleviare in breve tempo questo dolore. Avrai bisogno soltanto di un paio di diversi ingredienti per rimetterti in sesto. Tuttalpiù, puoi anche prepararlo per poi utilizzarlo in un secondo momento.

Ingredienti:

1. ½ Cucchiaino di zenzero
2. 1 Cucchiaino di menta
3. ½ Cucchiaino di basilico
4. 1 Cucchiaino di liquirizia

Cosa accade:

E' risaputo che lo zenzero è un buon rimedio contro il mal di stomaco.

Agisce anche contro i dolori preparto e favorisce la digestione. Anche in questo caso va aggiunta la menta, che grazie al suo sapore, oltre a migliorare il gusto

del tè, riduce il senso di nausea che molte persone sperimentano quando si trovano in questo stato e pensano al cibo. Il basilico, invece, è una spezia piuttosto comune e non avrai difficoltà a reperirla già essiccata. Di suo, aiuta a contrastare gli spasmi muscolari nella zona addominale e riduce il gonfiore di stomaco. La liquirizia viene aggiunta per ridurre pesantezza e indigestione.

Tè n°5 - Un tè contro

l'influenza

Questo tè può essere efficace anche

contro un normale raffreddore; nel caso in cui dovessi affrontare invece l'incombere dell'influenza, allora riuscirai ad intervenire per tempo. Questa ricetta infatti ti aiuterà a contrastare prontamente i sintomi dell'influenza, trasformandola in qualcosa un po' più sopportabile.

Ingredienti:

1. ½ Cucchiaino di zenzero
2. 1 Cucchiaino di salvia
3. ½ Cucchiaino di cannella
4. 1 Cucchiaino di citronella

Cosa accade:

Quando sei vittima di un raffreddore o di un'influenza, potresti trovarti a dover affrontare anche dei problemi di stomaco. Per questo ti conviene agire per tempo e bloccarli sul nascere. In questo senso, lo zenzero può fungere da ottimo alleato. La salvia è un'altra erba molto diffusa, facile da trovare in forma essiccata e fonte eccellente di antiossidanti, i quali rafforzano il sistema immunitario e aiutano a sconfiggere le infezioni batteriche. La

cannella opera come decongestionante e aiuta a liberare le vie nasali, facilitandoti così la respirazione. La citronella, infine, è un buon rimedio contro febbre e tosse, entrambe note per essere classici sintomi di influenza e raffreddore.

Tè n°6 - Un tè contro la febbre

Il motivo per cui contrai la febbre non ha importanza, ciò che conta è riuscire a liberarsene. Infatti, oltre ad essere fastidiosa, è anche dannosa per la salute:

influisce negativamente sul sonno e indebolisce il tuo sistema immunitario. Questa ricetta, grazie all'effetto delle erbe essiccate in essa contenute, ti consentirà di abbassare velocemente la temperatura.

Ingredienti:

1. 2 Cucchiaini di partenio
2. 1 Cucchiaino di citronella
3. 1 Cucchiaino di menta piperita
4. ½ Cucchiaino di salice bianco

Cosa accade:

Anche se si tratta di un'erba non molto diffusa, il partenio bisognerebbe sempre averlo a disposizione in casa, proprio per via della sua capacità di dare un sollievo immediato dalla febbre. La citronella contribuisce alla guarigione e conferisce un sapore gradevole al tè. La menta piperita calma lo stomaco e favorisce un sonno ristoratore, elemento altrettanto importante per riprendersi dalla febbre. Il salice bianco, infine, dona sollievo dai dolori e abbassa la febbre che li causa.

Tè n°7 - Un tè contro lo

stress

Puoi essere stressato per vari motivi, ma ciò non giova affatto al tuo corpo, soprattutto quando lo stress si protrae per lunghi periodi. Al contempo, assicurati di curarlo con metodi salutari e naturali. Questa ricetta ti aiuterà a ridurre l'ansia ed a scacciare la depressione. A testimonianza della pericolosità dello stress sulla salute, vi è la sua capacità di indebolire il sistema immunitario.

Ingredienti:

1. 2 Cucchiaini di lavanda
2. 1 Cucchiaino di camomilla
3. 1 Cucchiaino di erba di San Giovanni

Cosa accade:

La lavanda contenuta nel tè ha in primo luogo effetti aroma-terapeutici, ma può essere assunta anche per combattere le stress. Inoltre, grazie al suo sapore, conferisce un gusto piacevole alla bevanda. La camomilla concilia il sonno, rilassa i muscoli e agisce contro

l'ansia. Anche l'erba di San Giovanni possiede numerose proprietà positive per la salute e in questo caso viene aggiunta al tè per diminuire la tensione nervosa.

Non dimenticare:

Quando prepari questi tè, lasciati guidare sempre dalla cautela. Aggiungi limone o miele nel caso di mal di gola e, prima di iniziare a bere, filtra con cura le erbe e le spezie. Il risultato migliore l'otterrai se metterai l'acqua per il tè sul fuoco e aggiungerai le erbe solo dopo

che inizia leggermente a bollire. Una volta spento il fuoco e filtrato erbe e spezie, potrai lasciare raffreddare il tè e aggiungere qualche ingrediente in base al gusto personale. Per esempio, potresti aggiungere della menta piperita oppure, come fanno in molti, della frutta essiccata. In questo modo potresti beneficiare di tutti i vantaggi offerti da queste ricette, senza dover rinunciare necessariamente al gusto.

Capitolo 3

Come utilizzare diverse tipi di erbe per preparare il tuo bagno

Normalmente è sempre meglio avere a disposizione delle erbe aromatiche fresche. Tuttavia non sempre è

necessario, in particolare quando si tratta di impiegarle per un bagno caldo. Non sottovalutare mai gli effetti benefici che puoi ricavarne. Tutte le erbe che troverai elencate in seguito possono essere essiccate ed utilizzate per preparare dei bagni curativi. Avrai modo di vedere il sollievo che sono in grado di dare e provarlo tu stesso. Ricorda solamente che per poter godere di tutti i vantaggi di questi bagni alle erbe, la loro durata deve essere almeno di venti minuti e che non devi affaticarti nel prepararlo.

Ricetta n°1 - Bagno alle erbe contro lo stress

Uno dei motivi più frequenti per cui si decide di fare un bagno alle erbe consiste nella sua capacità di fungere da rimedio contro lo stress, l'ansia e la depressione. Numerose erbe aromatiche possono essere utilizzate a questo scopo, grazie alle loro proprietà terapeutiche. Oltretutto, ogni bagno porterà con se il vantaggio supplementare di riuscire ad alleggerire almeno il carico di stress. Questa ricetta è stata sviluppata proprio

per aiutarti a risolvere questo problema.

Ingredienti:

1. 5 Cucchiaini di camomilla
2. 2 Cucchiaini di lavanda
3. 3 Cucchiaini di melissa

Cosa accade:

Se hai bisogno di un bagno rilassante, allora dovrai sicuramente avvalerti della camomilla. Sebbene non agisca direttamente sui tuoi muscoli, questa erba si lascia coltivare ed essiccare molto facilmente, e serve in primo luogo

a fornire un sollievo contro l'ansia. La lavanda è anche un'erba facilmente reperibile e non è difficile da essiccare, in particolare se la coltivi tu stesso. Possiede delle qualità aromaterapeutiche che non passano inosservate appena ti immergi in acqua. La melissa è contenuta in questa ricetta perché aiuta in maniera efficace contro l'ansia e a conciliare il sonno. Per questo, se cerchi qualcosa che ti dia energia per la giornata, non è consigliato fare un bagno di questo tipo la mattina.

Ricetta n°2 - Bagno alle

erbe contro le scottature

Esistono una serie di erbe che possono essere impiegate nel caso di eritemi solari, senza escludere ovviamente anche l'impiego di un po' di latte in questi casi. Non si tratta naturalmente di una erba aromatica essiccata, ma il latte aiuta molto per la guarigione della pelle e la rende morbida. Inoltre assorbe il calore della pelle. Qualora volessi sbarazzarti in fretta di una scottatura, potresti prendere in considerazione anche l'aggiunta di un po' di aceto di mele. L'importante è non versarne mai

più di tre-quattro tappi, altrimenti rischieresti di irritare l'eritema.

Ingredienti:

1. 8 Cucchiaini di menta piperita
2. 2 Cucchiaini di olmaria
3. 3 Cucchiaini di ortiche

Cosa accade:

La menta piperita possiede proprietà calmanti, capaci di ridurre la bruciatura e di alleviare il dolore da essa provocato. L'olmaria viene impiegata in particolare nel caso in cui fossero

comparse delle bolle, inoltre il suo profumo rilassante ti aiuterà a calmarti. Infine, l'aggiunta di ortiche serve per bloccare l'infiammazione, che se non fermata finirebbe per peggiorare la situazione.

Ricetta n°3 - Bagno alle erbe per la buonanotte

Nel caso in cui hai avuto in passato difficoltà a prender sonno, allora probabilmente già saprai quanto possa esser utile fare un bagno caldo la sera. Ma non sempre si rivela sufficiente. Per

questo un bagno alle erbe aromatiche, preparato secondo una ricetta sviluppata appositamente, può aiutarti a godere di un sonno sano e ristoratore. Grazie ad un lungo bagno alle erbe avrai modo di porre rimedio alla tua cronica insonnia.

Ingredienti:

1. 4 Cucchiaini di passiflora
2. 2 Cucchiaini di valeriana
3. 2 Cucchiaini di melissa

Cosa accade:

Se ti stai chiedendo quale utilità abbia la

passiflora utilizzata come erba da bagno, allora dovresti conoscere le sue proprietà sedative e sapere quanto sia di aiuto alla muscolatura per scaricare la tensione. Tutto ciò serve a conciliare meravigliosamente il sonno e, pertanto, dovrebbe essere presa in considerazione per il trattamento dell'insonnia cronica. Per ragioni identiche anche la valeriana è presenta nella ricetta. Nel caso in cui non fosse direttamente disponibile, puoi sempre utilizzare del tè a base di valeriana. La melissa viene aggiunta per via delle sue proprietà ansiolitiche e per

le sue qualità aroma-terapeutiche.

Ricetta n°4 - Bagno alle erbe anti-età

Se stai cercando un bagno che ti consenta di svegliarti bene e ti faccia sentire meglio, allora questo bagno alle erbe è ciò che fa per te. Anche in questo caso, per facilitare un po' la cosa, è possibile avvalersi di erbe aromatiche essiccate. Alcune persone si sentono particolarmente stimolate dopo un bagno di questo tipo, pertanto si sconsiglia di farlo prima di andare a letto.

Ingredienti:

1. 2 Cucchiaini di foglie di consolida maggiore
2. 2 Cucchiaini di rosmarino
3. 2 Cucchiaini di ortica
4. 2 Cucchiaini di rosa canina

Cosa accade:

Le foglie di consolida maggiore sono conosciute in particolare per le loro proprietà terapeutiche. In particolare, l'alto contenuto di vitamina C e di calcio contribuisce a rafforzare le

naturali capacità curative del corpo. Il rosmarino serve a lenire le irritazioni della cute, emana un buon profumo ed allieva le tensioni. Le ortiche aiutano contro le infiammazioni ed altri eventuali problemi della pelle. La rosa canina invece viene spesso impiegata nei bagni anti-età per via della sua fragranza e del suo alto contenuto di antiossidanti, che sono d'aiuto anche nel combattere l'acne.

Ricetta n°5 - Bagno alle erbe contro i dolori

muscolari

In caso di dolori muscolari avrai grossi problemi a portare a termine i tuoi compiti quotidiani e a godere delle tue giornate. Basta uno di questi dolori per avere difficoltà a prendere sonno e a renderti il giorno seguente ancora più pesante. Non c'è alcun motivo di portarsi dietro questo fardello. Se segui questa ricetta, basterà un bagno di trenta minuti per sentirti subito meglio.

Ingredienti:

1. 1 Cucchiaino di salvia

2. 2 Cucchiaini di menta piperita

3. 4 Cucchiaini di lavanda

Cosa accade:

La salvia è un'erba stimolante da bagno e aiuta la tua muscolatura a rilassarsi velocemente. Grazie al suo piacevole odore di terra, sarà sicuramente di tuo gradimento, e con l'aggiunta della menta piperita il bagno salirà ancora di livello. Questa erba infatti rappresenta uno dei rimedi analgesici più celebri, particolarmente efficace quando si tratta di dolori muscolari. Anche la lavanda

serve a ridurre la tensione. In questo modo potrai ricavare il meglio da questo bagno alle erbe: potrai staccare la spina, distendere i tuoi muscoli e rilassarti completamente.

Ricetta n°6 - Bagno alle erbe contro gli eritemi

Le eruzioni cutanee non possono sempre essere trattate con la salvia. Qualora avresti bisogno di qualcosa di naturale per affrontare questo disturbo, allora questa ricetta probabilmente ti sarà d'aiuto. La velocità di guarigione

dipende ovviamente dal tipo di eritema, ma per poter risolvere questo problema completamente e in breve tempo, dovresti fare questo bagno almeno una volta al giorno. Oltre agli ingredienti sottoelencati, è consigliabile anche aggiungere dell'olio d'oliva o dell'avena.

Ingredienti:

1. 3 Cucchiaini di lavanda
2. 3 Cucchiaini di camomilla
3. 2 Cucchiaini di cannella
4. 1 Cucchiaino di achillea

Cosa accade:

La lavanda non è soltanto un'erba rilassante, ma possiede anche proprietà germicide ed antinfiammatorie che contribuiscono alla scomparsa dell'irritazione all'origine dell'eruzione cutanea. La camomilla offre persino maggiore rilassatezza, stimola la guarigione naturale e ostacola la ricomparsa del problema. Al pari della lavanda, anche la cannella ha proprietà germicide ed antinfiammatorie. In particolare agisce sulle eruzioni fungine.

Per questo è estremamente utile.

L'achillea opera efficacemente contro varie forme d'irritazione cutanea e di infiammazioni. In questa ricetta assolve la funzione di coadiuvare l'azione delle altre erbe e di concorrere alla scomparsa del problema.

Ricetta n°7 - Bagno alle erbe contro l'artrite

Quando ti ritrovi a soffrire d'artrite ma non desideri bere del tè, allora al suo posto puoi sempre approfittare di un bagno alle erbe, che ti aiuterà a

riprenderti dall'artrite paralizzante semplicemente stando sdraiato nella tua vasca.

Ingredienti:

1. 2 Cucchiaini di corteccia di salice
2. 2 Cucchiaini di cannella
3. 4 Cucchiaini di foglie di tè verde

Cosa accade:

La corteccia di salice è conosciuta per la sua efficacia nel fornire sollievo dai dolori e dalle infiammazioni, ovvero dai problemi principali di chi è affetto

dall'artrosi. Mentre ti godi il tuo bagno, anche la cannella lavorerà per te, contribuendo a ridurre le infiammazioni e a migliorare la salute della pelle. Allo stesso modo, il tè verde agirà positivamente sull'artrite. Grazie a questo bagno, farai del bene anche alla tua pelle.

Non dimenticare:

Una volta terminato il bagno alle erbe, dovresti essere in grado fin da subito di percepirne i benefici. La durata consigliata è di 30-45 minuti. È bene

ricordarsi che un bagno in acqua fredda non ha nessun effetto curativo sui problemi di salute.

I vantaggi emergono soltanto dalle erbe essiccate che vengono immerse in acqua e dal fatto di stare in contatto con la tua pelle per lungo tempo. Vi sono anche numerosi altri ingredienti, oltre alle erbe essiccate, che possono essere utilizzati per un bagno alle erbe e che possono naturalmente essere impiegati in aggiunta.

Uno di questi, per esempio, è il bicarbonato, il quale può calmare e guarire le irritazioni. Oppure il succo di limone, capace di tonificare e ridurre i pori, fatto fondamentale contro l'acne. Diversi tipi di sale, incluso il sale inglese, possono inoltre esser d'aiuto per rilassarsi, alleviare i dolori o curare le infiammazioni. Infine, puoi anche avvalerti del miele, che, oltre ad idratare la pelle, possiede importanti proprietà contro l'invecchiamento.

Capitolo 4

Tinture da erbe essiccate

Le tinture possono essere prodotte da erbe aromatiche fresche o essiccate. Il vantaggio risiede nel fatto di poterle preparare e utilizzarle successivamente. L'azione di queste tinture dipende ovviamente dalle erbe impiegate. Avrai modo di constatare innanzitutto che le

tinture a base di alcool si rivelano molto più efficaci delle altre. Tutto questo sarà argomento del presente capitolo.

Innanzitutto, hai bisogno di apprendere come si prepara una tintura alle erbe.

Solo in un secondo momento, elencheremo le ricette principali e i loro vantaggi.

Per produrre una tintura hai bisogno in primo luogo di alcool ad uso alimentare.

La vodka col 40% di gradazione, per esempio, fa al caso nostro.

Secondariamente, procurati una brocca

di vetro da mezzo litro con un coperchio a chiusura ermetica e inserisci in essa le erbe aromatiche selezionate, riempiendola per metà. Per l'altra metà, serviti dell'alcool. Nelle seguenti ricette non troverai nessuna quantità, proprio per il fatto che essa dipende dalla capienza del contenitore.

Una volta che hai riempito metà della brocca con le erbe, versa l'alcool per l'altra metà. La miscela va lasciata riposare dalle tre settimane fino ai sei mesi. Più a lungo rimane, più forte sarà

il suo effetto. Dopodiché, filtra le erbe aiutandoti con un panno e conserva al buio la tintura in piccole boccette.

Una tintura non è altro che un estratto liquido che puoi utilizzare direttamente. Di solito, vengono impiegate giornalmente tramite una pipetta. In molti, quando la ricetta lo consente, le utilizzano semplicemente mischiandole con l'acqua. Con altre, invece, bisogna stare molto attenti.

Tintura n°1 - Rimedio alle

erbe contro l'insonnia

Questa tintura ti può essere di grande aiuto nel caso tu soffra di insonnia.

Preparala con delle erbe essiccate e conservala fino a che ne hai di bisogno.

Un tintura di solito agisce un po' più velocemente di un bagno alle erbe.

Ingredienti:

1. 1 Parte di erba gatta
2. 2 Parti di camomilla
3. 1 Parte di lavanda

Cosa accade:

L'erba gatta ovviamente non è indicata solo per i felini. Ma è un rimedio molto utile per conciliare il sonno in modo naturale e combattere stress e ansia. La camomilla è un'erba le cui caratteristiche sono già conosciute ai più, aiuta a rilassare la muscolatura ed allentare lo stress, al pari della lavanda, la quale possiede anche proprietà antinfiammatorie. La combinazione di queste tre erbe rende questa tintura un buon rimedio contro l'insonnia.

Tintura n°2 - Rimedio alle erbe contro l'indigestione

Nel caso in cui dovessi soffrire di problemi di stomaco, allora puoi provare questa tintura molto diffusa e facile da preparare. Tutti gli ingredienti, infatti, sono facilmente reperibili.

Ingredienti:

1. 2 Parti di menta piperita
2. 1 Parte di zenzero
3. 1 Parte di semi di finocchietto

Cosa accade:

Nel mentre rilassa i muscoli collegati al tuo tratto intestinale, la menta piperita stimola la produzione dei succhi gastrici. Lo zenzero aiuta in caso di malessere e sotto forma di tintura riesce ad agire in modo più efficace e veloce. I semi di finocchietto, infine, sono un celebre rimedio contro i dolori e la pesantezza di stomaco.

Tintura n°3 - Rimedio alle erbe contro l'ansia

Se vivi costantemente in uno stato

d'ansia, probabilmente il tè non è il rimedio migliore da utilizzare. Al suo posto, puoi provare ad aggiungere nell'acqua un paio di gocce di questa tintura e berla giornalmente. Ma naturalmente si può impiegare anche in altri modi.

Ingredienti:

1. 1 Parte di liquirizia
2. 2 Parte di lavanda
3. 1 Parte di camomilla
4. 1 Parte di salvia

Cosa accade:

Una delle ragioni principali per la quale le persone che soffrono d'ansia fanno ricorso alla liquirizia, consiste negli effetti rilassanti che essa è capace di produrre nel corpo. Per esempio, la liquirizia è capace di placare lo stomaco ed ostacolare il sorgere della nausea, oltre che essere in grado di far fronte agli stati d'ansia nel suo complesso. La lavanda possiede pure queste qualità "anti-paura", capaci di ridurre la tensione muscolare. Per lo stesso motivo viene aggiunta anche la camomilla. La

salvia, invece, servirà sì a contrastare l'ansietà, ma ti infonderà al contempo un po' di freschezza.

Tintura n°4 - Rimedio alle erbe contro i dolori mestruali

E' difficile lenire i dolori mestruali, tuttavia l'assunzione giornaliera di questa tintura può aiutare a dare un sollievo. L'importante è non superare più di 3/4 gocce, in quanto di per sé la tintura è già piuttosto forte.

Ingredienti:

1. 1 Parte di melissa
2. 1 Parte di ortica

Cosa accade:

La melissa abbassa il livello di stress, mitigando automaticamente i sintomi del malessere. Naturalmente dovrebbe anche rilassarti e migliorare un po' il tuo umore. Uno degli aspetti più positivi della tintura è che la sua assunzione non causa sonnolenza. L'aggiunta dell'ortica, invece, serve a rafforzare e consolidare il tuo sistema immunitario. Inoltre,

quest'erba ti aiuta a recuperare le vitamine e i minerali che perdi durante il ciclo.

Tintura n°5 - Rimedio alle erbe contro i dolori

La tintura in questione non rappresenta un potente rimedio contro un tipo specifico di dolore, tuttavia possiede dei buoni effetti antidolorifici.

L'importante è stare attenti in fase di assunzione a non impiegarne più di un paio di gocce e a non utilizzarla come un farmaco preventivo, ma solo in caso di

dolore in atto puoi assumerla una volta al giorno. In virtù della sua natura particolare, in questo caso troverai le quantità specifiche di ingredienti utili a prepararla. Un sovradosaggio può essere pericoloso. Alle seguenti quantità va aggiunta solo una tazza di Vodka al 50%.

Ingredienti:

1. 4 Cucchiaini di erba strega
2. 2 Cucchiaini di scutellaria
3. 1 Cucchiaino di zenzero

Cosa accade:

L'erba strega funge da antidolorifico per diversi tipi di patologie, come l'artrite, l'emicrania o i dolori muscolari.

Proprio per questo motivo è il componente centrale di questa tintura. La scutellaria concilia il sonno, riduce l'ansia e si rivela efficace contro mal di testa ed emicranie. Lo zenzero, infine, interviene sull'apparato digerente, i cui problemi potrebbero aggravare ulteriormente il malessere.

Non dimenticare:

Ricorda che vi sono erbe che non possono essere utilizzate in caso di gravidanza, di allergia o per curare determinate condizioni di salute. A causa dell'incisività delle tinture, prima dell'assunzione dovresti sempre parlarne con un medico, in modo da poterti accertare di non incappare in situazioni spiacevoli. In particolare, dovresti comunicargli con quanta frequenza intendi assumerle e quali ingredienti vi sono contenuti.

Per ridurre l'effetto di una tintura, basta

dimezzare il quantitativo di vodka e sostituire la metà mancante con l'acqua. Oppure, potresti semplicemente produrre una tintura con una sola erba aromatica. Per esempio, preparando una tintura di lavanda, di camomilla, di melissa o di menta piperita.

Queste ultime potrebbero servirti in seguito per dei bagni alle erbe, per preparare del tè oppure come rimedi vegetali. Così facendo, utilizzeresti più facilmente e in modo più versatile le tue erbe essiccate, avendo sempre a

disposizione delle tinture molto efficaci,
che grazie all'alcool in esse contenute,
riuscirebbero a conservarsi molto più a
lungo.

Capitolo 5

L'efficace azione guaritrice degli unguenti

Dalle erbe essiccate puoi ricavare anche numerosi unguenti molto efficaci per trattare tutta una serie di problematiche. Non ti preoccupare nel caso in cui non dovresti avere delle erbe fresche a

disposizione, perché non è assolutamente necessario: l'importante è averle, fresche o essiccate che siano. Tuttavia, prima di prendere in considerazione il loro uso per produrre un unguento specifico, devi conoscere innanzitutto le regole alla base della loro produzione. Tre sono gli elementi fondamentali per qualunque tipo di unguento: olio d'oliva, bagnomaria e cera d'api (quest'ultima, per facilitarne l'utilizzo, è consigliabile comprarla in barrette). Ottenere un unguento non è niente di metafisico, è persino più

semplice di produrre la maggior parte delle tinture e anche disporre delle erbe aromatiche necessarie non sarà un problema.

Unguento n°1 - Rimedio generico

Nel caso in cui tu abbia bisogno di curare una ferita o un ematoma, allora potrai servirti di questo potente e meraviglioso unguento, facile e veloce da preparare. L'importante è utilizzare per la sua conservazione un contenitore ermetico, in modo da non alterare le sue

proprietà.

Ingredienti:

1. 2 Tazze di foglie di consolida maggiore macinate
2. 2 Tazze di olio d'oliva
3. ½ Tazza di cera d'api
4. 3,5g di cera d'api
5. 1 Cucchiaino di Vitamina E
6. 7g di karité

Preparazione:

1. Riempi un contenitore di vetro da un litro con le foglie di consolida

maggiore e l'olio d'oliva. Lascia riposare il composto per almeno un mese intero. Nel caso in cui ti servisse una tintura di consolida maggiore a portata di mano, allora potrai utilizzare questa miscela all'evenienza.

2. Metti a bollire un bagnomaria imbevuto di una tazza e mezza dell'olio prodotto, lasciala leggermente cuocere e aggiungi la cera d'api.
3. Una volta fusa completamente, versa nel composto la karité.

4. Aggiungi la vitamina E. Per un consumo successivo versa l'unguento in un contenitore.

Cosa accade:

La consolida maggiore aiuta meravigliosamente il corpo a guarire in modo naturale, mentre la karité impedisce alla pelle di irritarsi. Per ottenere un buon risultato, dovresti spalmare l'unguento sulla parte 2-3 volte al giorno. Per accelerare la loro guarigione, puoi applicarlo anche sugli ematomi.

Unguento n°2 - Un unguento contro la secchezza della pelle

Una pelle secca può causare irritazioni ed eruzioni cutanee. Grazie a questo unguento facile da preparare sarà possibile garantirsi la risoluzione di questo problema in modo molto semplice. In effetti, si tratta di un balsamo che richiede soltanto 4 ingredienti di facile reperibilità.

Ingredienti:

1. 1 Cucchiaino di cannella
2. 4 Cucchiaini di olio di cocco
3. 1 Cucchiaino di miele
4. 1 Cucchiaino di cera d'api

Preparazione:

1. Cuoci tutti gli ingredienti insieme e mescola con cura. Farlo con un bagnomaria è ancora meglio.
2. Versa il composto in un contenitore pulito, preferibilmente di vetro.

Effetto:

La cannella aiuta a pulire l'infezione e/o

l'irritazione della pelle, mentre il miele e l'olio di cocco garantiscono idratazione alla pelle. Da questa ricetta non ricaverai una gran quantità di unguento, tuttavia puoi prepararlo sempre all'evenienza, oppure raddoppiare semplicemente gli ingredienti. Puoi sempre aggiungere un olio essenziale o una fragranza per dare un profumo particolare all'unguento. L'olio essenziale di rosa, per esempio, è abbastanza utilizzato.

Unguento n°3 - Un

unguento contro le scottature

Sia che si tratti di una scottatura leggera o pesante, non ti conviene attendere che guarisca da sola, quando puoi accelerare il processo tramite questo unguento. Ti conviene averlo pronto per l'evenienza, d'altronde non è difficile da preparare.

Ingredienti:

1. 1 Tazza di olio di mandorle
2. 3,5g di foglie di consolida maggiore
3. 3,5g di fiori di calendula

4. 3,5g di fiori di piantaggine maggiore
5. 3,5g di erba di San Giovanni
6. 3,5g di cera d'api
7. 40 gocce di un olio essenziale a tua scelta

Preparazione:

1. Metti a bagnomaria tutte le erbe essiccate insieme a dell'olio oliva e lascia cuocere per un'ora a fuoco basso. Mescola regolarmente. In tal modo le erbe si impregneranno per bene d'olio. Infine, filtra le erbe e toglì l'olio dal fuoco.

2. In una padella a fuoco basso, fai sciogliere la cera d'api. Dopodiché aggiungi le erbe passate nell'olio e l'olio essenziale.
3. Mescola tutto per bene, versa il contenuto in un grosso recipiente di vetro e fanne uso in caso di bisogno.

Cosa accade:

La consolida maggiore, in virtù delle sue proprietà antinfiammatorie, conferisce all'unguento le caratteristiche necessarie per combattere le scottature. In questo modo, il corpo accelera la

cicatrizzazione ed è stimolato a produrre nuove cellule, le quali sono estremamente utili in caso di bruciature. I fiori di calendula fungono da antisettico e da astringente, agevolando la guarigione. La piantaggine con il suo effetto antinfiammatorio è necessaria per questo unguento. L'erba di San Giovanni, infine, agisce da antibatterico e riduce la probabilità che rimanga una cicatrice dopo la guarigione.

[Unguento n°4 - Rimedio alle erbe contro la pelle](#)

scropolata

Piedi, gomiti, labbra o qualunque altra parte del corpo tu abbia scropolata, qui troverai una ricetta facile da preparare, che può essere utilizzata per ridare salute alla tua pelle. In caso di sovradosaggio non hai di che preoccuparti: questo unguento non ha controindicazioni neanche se usato in grandi quantità.

Ingredienti:

1. $\frac{1}{4}$ Tazza di fiori di lavanda
2. 3 fino a 4 gocce di tintura di lavanda

3. 2 Cucchiaini di cera d'api sbriciolata
4. ½ Tazza di olio d'oliva

Preparazione:

1. Lascia riposare i fiori di lavanda nell'olio d'oliva. Dopodiché, versa il composto in un tegame insieme ai fiori e lascia cuocere a fuoco basso per almeno 15-20 minuti.
2. Filtra i fiori di lavanda e sciogli la cera d'api.
3. Aggiungi la cera sciolta all'olio e mescolali insieme. Infine, incorpora la tintura di lavanda.

4. *Conserva in un contenitore a chiusura ermetica per usi successivi.*

Cosa accade:

La lavanda è un'erba molto salutare per la pelle, soprattutto in virtù delle sue proprietà antibatteriche. Questo unguento è adatto per lenire qualunque tipo di irritazione della cute ed è inoltre molto facile da preparare.

Unguento n°5 - Rimedio alle erbe contro i dolori muscolari

Non c'è alcun motivo di non utilizzare contro i dolori muscolari un rimedio che non richiede prescrizione medica. Un impiego regolare di questo unguento rende superfluo persino l'assunzione degli antidolorifici. Grazie alla sua azione lenitiva, la muscolatura avrà modo di distendersi e il dolore si ridurrà in un attimo.

Ingredienti:

1. 2 Cucchiaini di fiori dell'erba di San Giovanni
2. ½ Tazza di olio d'oliva

3. 2 Cucchiaini di pepe Cayenne
4. 2g Cera d'api

Preparazione:

1. Lascia cucinare a fuoco lento per almeno 20 minuti l'erba di San Giovanni in una grossa pentola insieme all'olio d'oliva.
2. Filtra con cura i fiori.
3. Sciogli la cera d'api e versa l'olio. Infine, aggiungi il pepe di Cayenne e mescola per bene. Utilizza l'unguento in caso di bisogno.

Cosa accade:

L'erba di San Giovanni aiuta in primo luogo a dare sollievo ai nervi, che è fondamentale quando si tratta di dolori muscolari. La combinazione con il pepe di Cayenne genera un effetto termico capace di alleviare in contemporanea il dolore e la tensione muscolare.

[Unguento n°6 - Rimedio alle erbe per curare le ferite](#)

Nel caso in cui ti dovessi tagliare e temessi che la tua ferita si infetti, allora puoi avvalerti in futuro di questo

unguento, capace di stimolare una guarigione naturale e assicurarti, se usato regolarmente, di non incappare in infezioni (salvo che tu tenga pulita la ferita). Tramite questo rimedio, inoltre, la cicatrizzazione avverrà più rapidamente.

Ingredienti:

1. 1/3 Tazza di piantaggine lanciuiola
2. 2g Cera d'api
3. 1/2 Tazza di olio d'oliva
4. 1 Cucchiaino di cannella

Preparazione:

1. Per garantire una maggiore efficacia, lascia cuocere a fuoco lento la cannella e la piantaggine nell'olio per circa 20 minuti.
2. Filtra le erbe e sciogli la cera d'api. Aggiungi l'olio e conservalo in una bottiglia per consumarlo in caso di necessità.

Cosa accade:

La piantaggine possiede proprietà antibatteriche e germicide, stimolando il corpo a rigenerarsi più velocemente. La

combinazione con l'olio consente di sprigionare le sostanze curative in essa contenute e di facilitare il processo di guarigione. La cannella contribuisce a tenere pulita la ferita. Fa attenzione a non utilizzarne troppo, perché potresti finire per irritarla. In questo caso, basterà diminuire la quantità per risolvere il problema.

[Unguento n°7 - Rimedio alle erbe per gli eczemi](#)

Gli eczemi possono essere abbastanza dolorosi e imbarazzanti. Questo

unguento può servirti da utile alleato per sconfiggerli e aiutarti a risolvere altri problemi che possono riguardare la tua cute. Impiegalo almeno due volte al giorno per raggiungere il risultato. Tuttavia, essendo un rimedio molto incisivo, evita di utilizzarne troppo.

Ingredienti:

1. $\frac{1}{4}$ Tazza di centocchio comune
2. $\frac{1}{4}$ Tazza di camomilla
3. $\frac{1}{4}$ Tazza di menta piperita
4. $\frac{1}{4}$ Tazza di cera d'api
5. 1 Tazza di olio d'oliva

Preparazione:

1. In primo luogo, riscalda l'olio d'oliva, poi aggiungi tutte le erbe aromatiche e infine lascia riposare.
2. Dopo aver fatto macerare gli ingredienti per venti minuti a fuoco lento, filtra le erbe.
3. Sciogli la cera d'api e aggiungila all'olio.
4. Versa nel contenitore a chiusura ermetica e usa all'occorrenza.

Cosa accade:

L'eczema non è altro che un infiammazione della pelle. La camomilla e il centocchio sono di conseguenza molto utili per la tua cute in virtù delle loro proprietà antinfiammatorie. La menta piperita conferisce all'unguento una nota balsamica, possiede proprietà germicide ed aiuta a diminuire il dolore.

Non dimenticare:

Non dovresti preparare un unguento solo in caso di bisogno. Per via della facilità della sua preparazione, è sempre meglio averlo già pronto per poterlo impiegare

all'occorrenza. D'altronde, è un rimedio a lunga conservazione. In linea di principio, potresti anche non porre attenzione alla sua data di produzione, anche perché, se conservato ermeticamente, lontano dalla luce e dall'umidità, non perderà le sue proprietà curative.

Di norma è consigliabile utilizzare contenitori di vetro, tuttavia anche quelli in metallo possono andar bene. In ogni modo, evita di utilizzare la plastica. Il processo di produzione delle erbe

procede anche più spedito, quando hai già preparato le erbe con l'olio. Una tintura potrebbe anche esser d'aiuto in questo caso, ma di solito l'effetto migliore si raggiunge impiegando soltanto l'olio, in particolare quando vuoi produrre un unguento con delle erbe essiccate.

Inoltre, se vuoi rendere la produzione più vantaggiosa anche sul versante economico e sei intenzionato ad usare spesso gli unguenti, acquistando grandi quantità di contenitori e di cera d'api,

riuscirai a risparmiare pure qualcosa. Comportati allo stesso modo nel caso in cui decidi di acquistare e non produrre tu stesso le erbe aromatiche essiccate. L'importante è avere chiaro quali unguenti si voglia produrre e quali erbe servono allo scopo.

Capitolo 6

Bevande alle erbe

Se cerchi una bevanda alle erbe, ma per qualche motivo non puoi farti un tè, qui di seguito troverai una serie di ricette utili allo scopo. Per realizzarle, ti basterà utilizzare le tue erbe essiccate. I benefici che ne otterrai saranno tutti a vantaggio della tua salute. Queste bevande alle erbe, infatti, possono veramente aiutare in quasi tutti i casi:

dall'abbassamento della pressione fino alla regolazione del diabete. Ti basta solo scegliere quella che fa al caso tuo. Ovviamente, potresti semplicemente trasformare il tuo tè caldo in uno freddo, ma in ogni caso, queste bevande agiscono un pizzico meglio.

Bevanda n°1 - Curare un infezione alle vie urinarie

Se già hai sofferto una volta di infiammazione alle vie urinarie, allora saprai quanto possano essere dolorose. Ma non devi per forza patire queste

pene. Basta bere una “dose” di questa bevanda due-tre volte al giorno e nel giro di 72 ore ti sentirai meglio. Già prima dello trascorrere di questi tre giorni alcuni dei sintomi spariranno o, perlomeno, si ridurranno.

Ingredienti:

1. 20ml di acqua ghiacciata
2. 2 Cucchiaini di prezzemolo
3. 7ml di succo di mirtillo rosso
4. 1 Cucchiaino di zenzero

Preparazione:

1. Mescola tutto insieme e bevi. Fa attenzione che il prezzemolo non rimanga attaccato al fondo del bicchiere.

Cosa accade:

Probabilmente ti starai chiedendo come mai questi ingredienti siano così d'aiuto. L'acqua, di per sé, è sempre utile in caso di infiammazione alle vie urinarie, ma il tutto, unito al prezzemolo essiccato, ha un effetto ancora migliore, in quanto la sua azione diuretica è in grado di accelerare il processo di

guarigione. Chiunque soffra di questo problema, apprezzerà sicuramente i benefici di questa bevanda. Il succo di mirtillo rosso elimina le tossine dal corpo, mentre lo zenzero agisce da antinfiammatorio, intervenendo in questo caso nella zona interessata.

Bevanda n°2 - Rimedio per la pressione alta

Questo problema purtroppo non si lascia risolvere in un giorno solo, tuttavia questa ricetta può esserti d'aiuto per abbassare la pressione. Non hai

bisogno di erbe fresche, ma dovrai soltanto berlo due volte al giorno. Dopo una-due settimane dalla prima assunzione inizierai ad ottenere i primi risultati.

Ingredienti:

1. 15ml d'acqua
2. 1 Cucchiaino di zenzero
3. 1 Cucchiaino di basilico
4. 2 Cucchiaini di miele

Preparazione:

1. Mescola tutto insieme e bevi. Se vuoi

facilitare il processo, puoi riscaldare l'acqua. Una volta che il miele si è sciolto, assicurati che non sia rimasto attaccato in fondo.

Cosa accade:

Lo zenzero è un'ottima spezia di cui potersi avvalere nel caso in cui si desideri abbassare la pressione arteriosa. Inoltre, può fungere anche da integratore alimentare e da stabilizzatore della pressione. Gli antiossidanti, contenuti nel basilico e nel miele, aiutano anche a raggiungere lo scopo

desiderato. Il miele, se da un lato contribuisce ad abbassare la pressione del sangue, dall'altro ha la capacità di rafforzare il tuo sistema immunitario, oltre al fatto di conferire un gusto migliore alla bevanda.

Bevanda n°3 - Regolare gli zuccheri nel sangue

Chiunque soffra di diabete sa per certo quanto sia importante mantenere la glicemia entro i limiti. Se questo è il tuo caso, questa è la ricetta giusta. Puoi prepararla al mattino e berla durante il

giorno quando ne senti il bisogno.

Ingredienti:

2. 15ml d'acqua
3. ½ Cucchiaini di miele
4. ½ Cucchiaino di zenzero
5. ½ Cucchiaino di cannella

Preparazione:

1. Per prima cosa mischia insieme acqua e miele, in modo da rendere quest'ultimo più facile da bere. Durante il giorno si può sempre preparare questa bevanda, fino ad un

paio di tazze.

2. Una volta che l'acqua e il miele sono mescolati, puoi aggiungere zenzero e cannella. Qualora non volessi bere la bevanda in un'unica soluzione, è consigliabile portarsi con sé un cucchiaino per diminuire la consistenza oppure aggiungere semplicemente dell'acqua.

Cosa accade:

Il miele è uno dei rimedi più noti per la regolazione della quantità di zuccheri nel sangue. L'effetto è sicuramente

amplificato grazie all'impiego delle altre due erbe aromatiche: lo zenzero e la cannella essiccata. La prima amplia l'assunzione di glucosio, mentre la seconda migliora la glicemia nel sangue.

Bevanda n°4 - Una scorciatoia contro il mal di gola

Qualunque sia la parte del tua gola colpita dal dolore, questa bevanda te ne libererà. Basta combinare 30ml d'acqua con le proprietà delle erbe essiccate per potersi sentire meglio in un batter

d'occhio. Per rendere la bevanda ancora più efficace, ti consiglio di riscaldare prima l'acqua, anche al microonde va bene.

Ingredienti:

1. 30ml d'acqua
2. 1 Cucchiaino di miele
3. 1 Cucchiaino succo di limone
4. 1 Cucchiaino di polvere d'aglio
5. ½ Cucchiaino di pepe Cayenne macinato

Preparazione:

1. Mischia semplicemente tutto insieme. Il miele si mescola meglio se l'acqua è calda.
2. Aggiungi gli altri ingredienti. Anche se è preferibile quello in polvere, puoi comunque impiegare anche l'aglio essiccato. Bevi la bevanda lentamente.

Cosa accade:

E' risaputo che il miele protegge l'esofago e calma il mal di gola. Allo stesso tempo, grazie alle sue proprietà antibatteriche, contribuisce ad eliminare

in fretta le cause che l'hanno provocato. Il succo di limone a sua volta contribuisce ad aumentare la carica antibatterica. L'azione di queste erbe, insieme a quella dell'aglio, rafforzerà il tuo sistema immunitario, dando al tuo corpo la possibilità di eliminare il mal di gola in modo del tutto naturale, intervenendo direttamente sulle cause. Questa bevanda uccide i batteri. Il pepe di Cayenne potrebbe sembrare una nota stonata nella ricetta, invece non da scampo al mal di gola. Il pepe è infatti conosciuto per la sua capacità di inibire

il dolore e di essere letale per i batteri.

Bevanda n°5 - Una scorciatoia contro la tosse

Questa bevanda è l'ideale nel caso in cui sei costretto a prendere qualcosa di corsa per la tosse. Non ha importanza se sia calda o fredda, ma è consigliabile il primo caso, perché in questo modo il miele si scioglie più velocemente. Altrimenti devi portare un po' di pazienza. Dopodiché, non ti resta che berla almeno tre volte al giorno e dire addio alla tua tosse.

Ingredienti:

1. 15ml d'acqua
2. ½ Cucchiaino di miele grezzo
3. 1 Cucchiaino di timo macinato
4. ½ Cucchiaino di pepe nero

Preparazione:

1. Mischia tutto insieme e bevi il più velocemente possibile. In base al gusto personale, si può aggiungere più acqua o miele.

Cosa accade:

Ricoprendo le pareti interne della gola, il miele agisce da calmante e riduce la tosse. In questo modo la guarigione avviene più velocemente. Il timo opera in maniera analoga. La sua efficacia aumenta se aggiunto all'acqua calda. I muscoli si rilassano e la tosse scompare. Il pepe nero, infine, scioglie anche il muco più resistente che si annida nella tua gola. Un'alternativa a questa bevanda potrebbe essere un cucchiaino di timo e di pepe mescolato con del miele.

Bevanda n°6 - Una bevanda

per la decongestione

Se le tue cavità nasali sono troppo umide e piene di muco, allora probabilmente starai cercando un rimedio che ti liberi da questo problema. L'importante è avere a disposizione nella dispensa un tipo di erba aromatica dotata di proprietà decongestionanti e capace di produrre risultati tangibili in un attimo. Nel caso in cui il tuo naso sia spesso chiuso, dovresti bere questa bevanda almeno due volte al giorno.

Ingredienti:

2. 15ml d'acqua
3. 1 Cucchiaino di pepe di Cayenne

Preparazione:

1. Mischia e bevi. Più facile di così non si può.

Cosa accade:

Nel caso in cui tu abbia bisogno di un rimedio immediato per il tuo naso chiuso, spesso ti servirà qualcosa di forte, capace di sbloccare la situazione in un attimo. Potresti aggiungere anche

un po' di miele, ma questo avrebbe delle ricadute negative sull'effetto. Bevi questa bevanda come se fosse un cicchetto. Probabilmente ti ritroverai con il tuo naso che inizia a moccicare e i tuoi occhi a lacrimare, ma basterà attendere un paio di minuti per sentire i benefici

Bevanda #7 Una bevanda contro i dolori di stomaco

Questo rimedio ti sarà d'aiuto in caso di dolori e pesantezza di stomaco. Noterai subito dopo averla bevuta come i

turbamenti del tuo intestino inizieranno ad alleviarsi. E il suo gusto non è neanche male. Con gli stessi ingredienti puoi prepararti pure un tè, anche se una bevanda consente di sprigionare i suoi effetti benefici più velocemente.

Ingredienti:

2. ½ Cucchiaino di estratto di menta
3. 1 Cucchiaino di zenzero essiccato
4. 15ml d'acqua fredda

Preparazione:

1. Mescola tutto insieme e bevi. Fa

attenzione che lo zenzero non rimanga attaccato sul fondo.

Cosa accade:

La menta dona sollievo dai dolori di stomaco, rilassa la muscolatura dell'apparato digerente e stimola la produzione dei succhi gastrici. Lo zenzero, invece, gestisce la nausea che emerge quando la digestione inizia a rimettersi in sesto e aiuta a combattere velocemente le cause del mal di stomaco.

Tieni a mente:

Con la maggior parte delle ricette esposte in questo capitolo è possibile preparare anche del tè, sempre che tu lo gradisca. In questo caso, invece di quelle fresche, è sufficiente impiegare delle erbe aromatiche essiccate. Lo svantaggio di preparare un tè invece di una bevanda risiede nel dover pazientare un po' prima di iniziare a percepire i primi risultati, in quanto l'efficacia dei principi attivi delle erbe viene leggermente ridotta. Ad ogni modo, questi rimedi faranno il loro

dovere per risolvere i tuoi problemi di salute. Invece delle erbe essiccate, comunque, puoi utilizzare direttamente una tintura, basta aggiungere due-tre gocce. Il vantaggio di usare questo metodo è la possibilità di poter aumentare a piacere l'efficacia delle erbe.

Capitolo 7

Qualche consiglio da tenere sempre a mente

Adesso che hai appreso come essiccare le erbe aromatiche e come impiegarle per risolvere i tuoi problemi di salute, ricorda che puoi sempre avvalerti del loro aiuto per tutta una serie di fastidi

particolari: dal calo di pressione alla cura delle infezioni alle vie urinarie, dalla riduzione dei livelli di stress all'insonnia.

Pensa al raccolto:

Se hai deciso di coltivare da solo le tue erbe, devi ovviamente sapere quando devono essere raccolte e soprattutto come reciderle correttamente. Il momento migliore per farlo è sicuramente prima dell'inizio della fioritura. In questa fase le foglie contengono più olio del solito,

consentendoti di assaporare al meglio il gusto e l'aroma della pianta, oltre che ad aumentare l'effetto dei principi attivi in essa contenuti.

Naturalmente, non tutte le erbe fioriscono allo stesso momento, ognuna ha un periodo diverso durante l'anno. Quando vedi spuntare dei nuovi germogli che pare si stiano per aprire, allora è il momento adatto per effettuare il raccolto. Se attendi che la fioritura si compia, allora potrai raccogliere un quantitativo maggiore a scapito tuttavia

dell'efficacia.

Il buon esito del raccolto dipende anche dal momento del giorno in cui viene effettuato. Il periodo migliore è di norma la mattina, in quanto le foglie non sono ancora state disidratate dal calore del sole. Anche la sera presto può andar bene, l'importante è evitare di tagliarle a mezzogiorno o nel pomeriggio.

Risiede proprio qui il motivo principale per il quale è preferibile coltivare in autonomia le erbe aromatiche, sapendo quando le raccogli, avrai garantito un

gusto, un aroma e un'efficacia maggiore. Quando le compri già pronte non hai modo di sapere se siano state coltivate e raccolte correttamente.

Un consiglio su come tagliare le erbe:

In questa fase devi prestare un po' di attenzione. Quando vengono coltivate in modo biologico o in casa, è naturale trovare sulle foglie delle erbe dei parassiti o degli insetti. Ma non bisogna allarmarsi. L'importante è liberarsene prima di iniziare ad essiccare ed impiegare le erbe.

Per il taglio, gli strumenti adatti sono un coltello tagliente o delle forbici, in particolare quando si tratta di dover recidere dei piccoli ramoscelli o degli steli piuttosto grossi, che si trovano soprattutto nelle piante più anziane. Una volta effettuato il taglio, non dimenticare di scuotere per bene ma delicatamente la parte, in modo da scacciare la maggior parte degli insetti. Per rimuovere le foglie danneggiate o vecchie, puoi anche avvalerti di una lente di ingrandimento.

Non dimenticare di lavarle:

Naturalmente, hai bisogno di pulire il tuo raccolto, preferibilmente utilizzando acqua fredda. Procurati anche un panno asciutto o dei tovaglioli, in modo da poter asciugare le erbe tamponandole. Assicurati di rimuovere dalla superficie tutta l'acqua visibile, altrimenti correrai il rischio che si ammuffiscano. Dopo averle asciugate, ammucchiale in un panno di carta o in una tovaglia, evitando di sovrapporre le foglie o di farle toccare fra di loro. Lasciale asciugare ancora un po' all'aria aperta e

dopodiché puoi procedere all'essiccamento.

Come macinarle:

Prima di impiegare le tue erbe come medicamento, dovresti macinarle per ottenere un risultato migliore. Una volta essiccate non è difficile poterle sminuzzare. Ovviamente non sono tutte uguali, per esempio il rosmarino potrebbe dare qualche problema. In questo caso basta utilizzare un pestello o un mortaio.

Un consiglio per le tinture:

La loro preparazione richiede solitamente almeno due settimane, tuttavia dovresti ricordarti di agitare per bene il barattolo almeno una volta al giorno. In questo modo, riuscirai ad estrarre tutto il contenuto dalle erbe ed otterrai un effetto migliore. Nel caso in cui tu stia preparando tinture con più erbe, ricorda di impiegarne sempre una come ingrediente principale in base all'utilizzo che intendi farne. Infatti, è l'effetto che si vuole raggiungere a determinare la tipologia principale di

erba per la tintura.

Nel caso in cui dovessi avere più erbe a disposizione, ti consiglio di preparare diverse tinture, in modo da averle sempre a portata di mano quando ne avrai di bisogno. A differenza delle erbe essiccate, inoltre, le tinture sono meno suscettibili all'umidità o alla luce, pertanto è molto improbabile che vadano a male.

Un consiglio per non gettar via le erbe:

Nel caso in cui le tue erbe aromatiche stiano per andare a male, oppure abbiano raggiunto la “data di scadenza” di sei mesi, allora ti converrebbe utilizzarle. Ma probabilmente non saprai come. Quindi ti consiglio di impiegarle per fare una tintura, un unguento o un olio. In questo modo potrai ricavare sempre qualcosa di utile dalle erbe che hai raccolto. Se riesci sempre a tenere a mente queste alternative, allora non le getterai mai via.

Ricorda:

Le erbe aromatiche possono essere utilizzate nei campi più disparati e rappresentano dei farmaci vegetali eccellenti. Non sempre avrai di bisogno di erbe fresche, ma qualora le coltivassi tu stesso, è consigliabile usare quelle che hai raccolto, in modo da risparmiare anche tempo per essiccare la parte restante. Queste ultime vanno sempre conservate in modo ordinato e con cura.

Qualora avessi qualche dubbio sulla commestibilità di una determinata erba che hai conservato, è sempre meglio non

farne uso e buttarla via. Non utilizzare mai erbe troppo vecchie, che non siano etichettate correttamente o che siano state usate per altri scopi. A pagarne le spese potrebbe essere la tua salute. Prima di iniziare ad assumere questi rimedi naturali è sempre meglio rivolgersi ad un medico, in particolare nel caso in cui si trattasse di un medicamento che vorresti assumere ogni giorno.

NOTE LEGALI

1a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali:

Dr. Özgür Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica:

hallo@digigeneration.de

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia

nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a

una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in

modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.