

The background of the cover is a deep blue color, overlaid with stylized, overlapping green leaves of various shades, creating a lush, botanical pattern. The leaves are elongated and pointed, with some showing prominent veins.

SUSAN THOMAS

**LE VIRTU'  
DELLE  
PIANTE**

Manuale pratico  
di fitoterapia

LE VIRTU'  
DELLE PIANTE

MANUALE  
PRATICO DI  
FITOTERAPIA

SUSAN THOMAS





Copyright © 2018 Susan Thomas  
All rights reserved.

L'ABBECDARIO DELLE  
PIANTE

In questo volume ci occuperemo di esaminare le piante medicinali dalla A alla Z.

Impareremo insieme i benefici, le proprietà e gli usi di ben **91** tra piante, fiori e radici e sapremo riconoscere quali tra questi sono in grado, grazie alle giuste combinazioni, di risolvere finalmente, ed in maniera naturale, problemi di salute cronici e piccoli fastidi.





# Sommario

## Capitolo 1- dalle origini ai nostri giorni

Già i sumeri

Dimenticarsi le tisane

La fitoterapia inizia a diventare una scienza esatta

Fitoterapia moderna

Ed ora inoltriamoci nel mondo della fitoterapia moderna

## Capitolo 2 - L'alfabeto delle piante

Aglio – Allium Sativum

Alfalfa – Medicago Sativa

Alga bruna – Fucus Vesiculosus

Amamelide – Hamamelis virginiana

Ananas – Ananas Comosus

Angelica– Angelica Archangelica

Argilla – Argilla bianca

Artiglio del diavolo – Harpagophytum

Procumbens

Baccello di fagiolo –Phaseolus Vulgaris

Bamboosil – Bambousa Aeundinacea

Bardana– Arctium Lappa

Betulla– Betula Pendula

Biancospino– Crataegus Laevigata

Boldo– Peumus Boldus

Borragine– Borago Officinalis

Carbone vegetale

Carciofo – Cynara Scolymus

Cardiaca– Leonurus Cardiaca

Cardo mariano– Silybum marianum

Centella asiatica– Hydrocotyle Asiatica

Carota– Daucus Carota

Chrysantellum – Chrysantellum Americanum

Cipresso– Cupressus sempervirens

Cola – Cola nitida

Echinacea – Echinacea purpurea

Edera terrestre – Glechoma Hederacea

Efedra – Ephedra sinica

Eleuterococco – Euletherococcus senticosus

Enotera – Oenothera Biennis

Equiseto – Equisetum Arvense

Erigero – Erigeron Canadensis

Escholtzia – Escholtzia Californica

Eucalpto – Eucalyptus Globulus

Fieno greco – Trigonella Foenum Graecum

Finocchio – Foeniculum Vulgare

Frangola – Frangola Alnus

Frassino – Fraxinus Excelsior

Garcinia – Garcinia Cambogia

Germe di grano – Triticum Sativum

Ginseng – Panax Ginseng

Ginkgo – Ginkgo Biloba

Glucomannano – Amorphophallus Konjak

Gramigna – Agropyrum Repens

Guaranà – Paullinia Cupana

Gugul – Commiphora Mukul

Ippocastano – Aesculus Hippocastanum

Ispaghul – Plantago Ovata

Lecitina di soja

Lievito di birra

Liquirizia – Glycyrrhiza Glabra

Luppolo – Humulus Lupulus

Malva - Malva Sylvestris

Marrubio bianco – Marrubium Vulgare

Melissa – Melissa Officinalis

Menta – Mentha Piperita

Millefoglio – Achillea Millefolium

Mirtillo – Vaccinium Myrtillus

Olivo – Olea Europaea

Olmaria – Spirea Ulmaria

Ortica – Urtica Dioica

Ortosifon – Orthosiphon Stamineus

Papaia – Carica Papaya

Pappa reale liofilizzata

Partenia – Tanacetum Parthenium

Passiflora – Passiflora Incarnata

Pervinca – Vinca Minor

Piantaggine – Plantago Major

Pilosella– Hieracium Pilosella

Pino– Pinus Sylvestris

Polline

Pompelmo– Citrus Decumana

Pungitopo- Ruscus Aculeatus

Ravanello nero- Raphanus Sativus Var Niger

Ribes nero- Ribes Nigrum

Rosa canina- Rosa Canina

Rosolaccio - Papaver Rhoëas

Salice bianco – Salix Alba

Salvia – Salvia Lavandulifolia

Sambuco – Sambucus Nigra

Senna – Cassia Angustifolia

Spirulina – Spirulina Maxima

Tarassaco – Taraxacum Dens Leonis

Tè vergine – Camellia Thea

Tiglio – Tilia Sylvestris

Uva ursina – Arctostaphylos Uva-Ursi

Valeriana – Valeriana Officinalis

Verbasco – Verbascum Thapsus

Viola del pensiero – Viola Tricolor

Vischio – Viscum Album

Vite rossa – Vitis Vinifera

Zenzero – Zingiber Officinale

**Conclusione**





# Capitolo 1- dalle origini ai nostri giorni

## Già i sumeri

I primi scritti relativi alla medicina con le piante sono opera dei Sumeri: più di 3000 anni A.C, essi fissavano, con la loro scrittura cuneiforme, le ricette con le piante medicinali su delle tavolette d'argilla.

Così comincia la storia ufficiale della fitoterapia, anche se è risaputo che l'uomo ha utilizzato sempre, da tempo immemorabile, le piante per nutrirsi e per curarsi. In seguito, dagli Egiziani ai Druidi, dai medici Cinesi dell'era Ming ai grandi scienziati del nostro secolo, l'uomo non ha mai smesso di migliorare le proprie conoscenze sulle virtù

benefiche delle piante medicinali.

# Dimenticarsi le tisane

Mentre le conoscenze sulle piante medicinali non hanno mai smesso di progredire, il modo di estrarre i loro principi benefici è rimasto lo stesso attraverso i secoli: si tratta della celebre tisana, ottenuta per infusione o decozione di piante medicinali in acqua bollente.

Questo modo di utilizzare le piante medicinali, in contrasto con la vita moderna, ha frenato l'espandersi della fisioterapia. Inoltre, questo tipo di preparazioni, permettono di utilizzare solo una parte dei principi attivi contenuti nella pianta, quelli cioè

solubili nell'acqua, ma che non sempre sono i più efficaci.

Era quindi un modo di sfruttare la fisioterapia solo in parte, ecco perché negli ultimi anni, grazie allo sviluppo delle tecnologie di laboratorio, la fitoterapia ha assunto delle caratteristiche “moderne”: sono nate le capsule contenenti la pianta secca, sotto forma di estratto o di polvere.

# La fitoterapia inizia a diventare una scienza esatta

L'esigenza principale che la fitoterapia moderna doveva soddisfare era quella di poter essere facilmente somministrabile, di sfruttare appieno tutte le virtù delle piante e soprattutto si doveva poter misurare la quantità di principio attivo somministrato in ogni singola dose. Queste caratteristiche, non certo proprie delle tisane, sono perfettamente rispettate dalle moderne capsule facilmente assumibili ovunque e con una quantità di principio attivo conosciuta.

Le prime capsule apparse sul mercato

contenevano estratti secchi che soddisfacevano però solo una delle caratteristiche moderne (la facilità di somministrazione) contenendo solo una parte dei principi attivi, quelli solubili nel solvente usato per l'estrazione; inoltre non sempre erano titolate, cioè non si conosceva la reale quantità di principio attivo estratto.

# Fitoterapia moderna

Solamente qualche anno fa, con l'introduzione sul mercato delle capsule contenenti la polvere totale (totum) si è riusciti a fare una reale rivoluzione nel mondo della fitoterapia. Grazie alla tecnologia moderna è stata inventata la frantumazione a freddo, una tecnica che permette di ottenere dalla pianta medicinale secca una polvere contenente tutti i principi attivi inalterati: si tratta della **polvere totale** che riesce a sfruttare appieno tutti i benefici della fitoterapia.

È un procedimento unico, non distruttivo, che permette di conservare



inalterate anche quelle sostanze che si alterano al calore, per esempio gli oli essenziali. Con i metodi classici di frantumazione invece, a causa dell'attrito, si sviluppa il calore che va ad alterare o addirittura ad eliminare le sostanze più labili e che comunque contribuiscono all'efficacia della pianta medicinale trattata.

# Ed ora inoltriamoci nel mondo della fitoterapia moderna

Scopriamo insieme tutti i benefici senza mai dimenticarci che l'uso delle piante medicinali non deve più essere fatto in maniera empirica, ma con solide basi scientifiche. Le preparazioni di piante medicinali devono rispettare caratteristiche di qualità nella scelta del periodo di raccolta (che può influenzare la quantità e la qualità di principio attivo), nel modo di preparazione, nella verifica nella quantità di principi attivi presenti nella preparazione finale e nella sicurezza di incontaminazione.

# Capitolo 2 - L'alfabeto delle piante

## Aglione – *Allium Sativum*

### **Parte utilizzata: il bulbo**

L'aglio, condimento largamente utilizzato per cucinare, conserva dal Medio Evo un posto molto importante tra i nostri rimedi vegetali. Le sue proprietà antisettiche sono risultate molto efficaci contro un gran numero di mali di cui la peste e il colera non sono certo minori. Da allora la medicina

moderna ha dimostrato le sue proprietà vermifughe, antisettiche e ipotensive. L'aglio viene anche riconosciuto come ipoglicemizzante, ipocolesterolemizzante e con effetto vasodilatatore sui vasi periferici.

Attualmente è principalmente utilizzato per il suo effetto ipotensore. È stato messo in evidenza uno dei suoi principi attivi, l'allicina che è purtroppo responsabile dell'odore piccante e forte.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-IPERTENSIONE**

**-ATEREOSCLEROSI**

**-BRONCHITE CRONICA**

# Alfalfa – Medicago Sativa

## **Parte utilizzata: il succo delle foglie**

Questa pianta leguminosa è diffusa nelle zone temperate (sia allo stato selvaggio che coltivata) e le sue qualità nutritive sono molto conosciute e largamente utilizzate nell'alimentazione del bestiame. Proprio per la sua ricchezza diviene una sorgente industriale di clorofilla e di carotene. Oltre alle sue qualità nutritive e remineralizzanti (presenza di proteine, aminoacidi, vitamine e minerali tra cui molto ferro) in questa pianta è stata scoperta recentemente la presenza della vitamina K (antiemorragica), un estrogeno

vegetale e delle saponine responsabili della sua azione antiolesterolo.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-UNGHIE E CAPELLI DEBOLI, STANCHEZZA, ASTENIA, ANEMIA, SPASMOFILIA.



# Alga bruna — Fucus Vesiculosus

## **Parte utilizzata: il tallo**

Il fucus è un vero concentrato di acqua marina ricco di oligo-elementi, vitamine e minerali. Esso agisce favorevolmente sul metabolismo generale attivandolo, favorendo scambi cellulari e l'eliminazione delle scorie.

Contiene della mucillagine che, al contatto con l'acqua si gonfia nello stomaco senza essere assimilata. Gioca così un ruolo di spezza-fame, impedendo in parte l'assorbimento degli alimenti nell'intestino. Le alghe sono consigliate nelle cure dimagranti in quanto aiutano a



perdere peso apportando comunque  
nell'organismo gli elementi  
indispensabili.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-CURE DIMAGRANTI

-RIMINERALIZZAZIONE

# Amamelide – *Hamamelis virginiana*

## **Parte utilizzata: la foglia**

L'amamelide, originaria della costa Est dell'America del Nord, ha la forma simile a quella del nocciolo, tanto da attribuirgli il nome americano di Witch Hazel, nocciolo delle streghe.

La chimica di questa pianta è interessante grazie all'alta concentrazione di tannini gallici, flavonoidi, acidi fenolici, colina, sali minerali, che fanno delle foglie di amamelide un eccellente vasocostrittore venoso utile nei trattamenti delle varici,

flebiti ed emorroidi.

La foglia possiede anche delle proprietà vitaminiche (diminuzione della permeabilità capillare e aumento della resistenza delle pareti dei vasi) che agiscono sulla microcircolazione e sugli edemi.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-FRAGILITA' DEI PICCOLI VASI

-GAMBE PESANTI, VARICI, EMORROIDI

-DISTURBI CIRCOLATORI DELLA  
MENOPAUSA



# Ananas – Ananas Comosus

## **Parte utilizzata: il gambo**

Il frutto di questa pianta esotica è rinomato per aiutare la digestione di pasti troppo abbondanti. Tale proprietà può essere spiegata dalla presenza nell'Ananas di un enzima proteolitico, la bromelina, che digerisce le proteine. Purtroppo, questo enzima è presente in grande quantità solo nel gambo dell'Ananas: è per questo che la reputazione del frutto sembra un po' usurpata.

Non vi sovralimentate del frutto o del succo dell'ananas dopo un eccesso alimentare, perché in tal caso gli enzimi

non vi aiuteranno a digerire ma apporteranno soltanto degli zuccheri supplementari. Al contrario le capsule contenenti il gambo dell'ananas apporteranno una grande quantità di bromelina, la quale agisce non soltanto a livello intestinale ma si ritrova anche nel sangue.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- CELLULITE, SOVRACCARICOPONDERALE SOPRATTUTTO LOCALIZZATO
- EDEMA, EMATOMA

# Angelica– Archangelica

Angelica

## **Parte utilizzata: la radice**

Gli oli essenziali, presenti in tutte le parti dell'angelica, vengono utilizzati da tantissimo tempo nelle pasticcerie e nella preparazione dei liquori caratterizzando la pianta come aromatica per eccellenza.

Nella terapia moderna la polvere della radice di angelica è particolarmente utilizzata per il suo olio essenziale e per l'angelicina che essa contiene. L'angelicina aiuta nei problemi digestivi e calma gli spasmi intestinali.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-COLITE**

**-DIGESTIONE DIFFICILE**

**-DILATAZIONE INTESTINALE, AEROFAGIA**





## Argilla – Argilla bianca

L'argilla è una roccia tenera molto ricca di minerali ed oligoelementi. Il suo colore varia in funzione degli ossidi in essa contenuti. Le argille naturali o caolini sono utilizzate per via orale in alcuni disturbi digestivi. Si utilizza di solito l'argilla bianca che è un'argilla lavata dalle acque piovane e da quelle dei ruscelli. Deve la sua attività al suo forte potere assorbente ed al suo altissimo contenuto di silice (48%), alluminio (36%) e sali minerali (14%). Il suo meccanismo d'azione consiste nel rivestire la mucosa gastrointestinale proteggendola, si accelera così la

cicatrizzazione. Svolge anche un'azione di assorbimento delle tossine presenti nel tubo digerente.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-MAL DI STOMACO

-GASTRITE, ULCERA GASTRICA

# Artiglio del diavolo – Harpagophytum Procumbens

## **Parte utilizzata: la radice secondaria**

Le parti della pianta utilizzate nella medicina sono le radici secondarie tuberizzate. Ha una netta efficacia antinfiammatoria senza avere gli effetti secondari degli antinfiammatori sintetici. Ugualmente dimostrata nella pianta è l'assenza di tossicità. Essa ha inoltre degli effetti analgesici e spasmolitici notevoli. L'artiglio del diavolo è dunque un eccellente trattamento in sostituzione delle terapie antireumatiche classiche.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- REUMATISMI DEGENERATIVI IN GENERALE
- ARTROSI, ARTRITE, DOLORI ARTICOLARI DELLO SPORTIVO
- GOTTA



# Baccello di fagiolo –Phaseolus Vulgaris

## **Parte utilizzata: il baccello**

Il baccello di fagiolo è inserito da moltissimo tempo nella farmacopea tedesca come diuretico e si è scoperto in seguito che possedeva anche proprietà antidiabetiche. Quest'ultima è favorita dall'abbondante presenza, in questa parte della pianta, di flavonoidi e di fibre (cellulosa, polisaccaridi) che rallentano l'assorbimento dei glucidi regolando così la secrezione di insulina, l'ormone responsabile dello stoccaggio di grassi nelle nostre cellule adipose e quindi dell'aumento di peso. Partendo

da queste constatazioni, grazie a numerosi studi clinici, il baccello di fagiolo è diventato un'arma molto efficace contro l'obesità.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-STABILIZZAZIONE DEL PESO DOPO CURE DIMAGRANTI

-ECESSO DI PESO

-RITENZIONE IDRICA, EDEMA



# Bamboosil — Bambousa

## Aeundinacea

### **Parte utilizzata: l'essudato del gambo**

Il bamboosil è un essudato raccolto sui nodi del gambo di bamboo in determinati periodi. Tutti conoscono il bamboo, una canna esotica che cresce velocemente, a volte più di venti centimetri al giorno, raggiungendo spesso 10 metri di altezza e che viene utilizzata come materiale da costruzione in tutta l'Asia. La parte della canna chiamata bamboosil viene invece utilizzata in medicina in Cina e in India. È molto ricca di silice ed è un tonico che svolge un ruolo importante

nell'organismo in quanto rinforza le cartilagini: tutti i tessuti connettivi delle ossa, le unghie e i capelli.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DOLORI ARTICOLARI

-RIMINERALIZZANTE DELLE UNGHIE E DEI CAPELLI FRAGILI

-OSTEOPOROSI



# Bardana– Arctium Lappa

## **Parte utilizzata: la radice**

Questa pianta è da secoli utilizzata nelle infezioni della pelle; prova ne è il suo nome popolare Erba tignosa.

Le moderne ricerche scientifiche hanno poi dato concretezza a tale conoscenza empirica provando che la Bardana possiede dei principi attivi antibatterici e antisettici sui microbi della pelle. Essa normalizza anche il tasso di zucchero nel sangue: ciò dà forza alla sua azione antiacneica. Sia l'azione stimolante sulla produzione della bile che l'effetto diuretico spiegano il suo ruolo depuratore.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-PROBLEMI DELLA PELLE IN ASSOCIAZIONE  
CON LA VIOLA DEL PENSIERO**

**-ACNE, DERMATOSI, ECZEMA, PSORIASI**

**-FEGATO PIGRO**

# Betulla– Betula Pendula

## **Parte utilizzata: La foglia**

Già nel Medio Evo l'acqua di Betulla era molto nota per la proprietà di sciogliere calcoli, ed è proprio per questo motivo che fu proclamata la pianta renale d'Europa. Le foglie della Betulla sono considerate un diuretico non irritante, un eccellente depurativo e un efficace antireumatico soprattutto nel caso di reumatismi aventi origine metabolica, come la gotta (in associazione con l'Artiglio del diavolo). Tutti dovrebbero provare almeno una volta all'anno, una cura a base di Betulla: elimina i cloruri, l'acido urico

e previene la formazione dei calcoli urinari.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-CALCOLI URINARI

-EDEMA, RITENZIONE IDRICA

-GOTTA

Biancospino—

Crataegus

Laevigata

**Parte utilizzata: la sommità fiorita**

Conoscerete sicuramente questo arbusto spinoso e ramoso che produce delle siepi con fiori bianchi e frutti rosso vivo che si possono ammirare in primavera nei campi e nei giardini. Esso è diventato una delle più importanti piante medicinali della nostra flora. Il Biancospino è la pianta del cuore per eccellenza. Regola la frequenza cardiaca, migliora la circolazione coronarica e la nutrizione del muscolo cardiaco. È un ipotensore, un cardiotonico, un antispasmodico che ha



la funzione di calmare le palpitazioni, diminuire lo stress e facilitare il sonno grazie ai flavonoidi (steroli e triterpenici) contenuti nella pianta.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-ANSIETA', NERVOSISMO, INSONNIA

-DISTURBI DEL RITMO CARDIACO,  
PALPITAZIONI

# Boldo– Peumus Boldus

## **Parte utilizzata: La foglia**

Molto apprezzato in tutto il mondo per le sue proprietà terapeutiche, tanto che ne vengono esportate ogni anno più di 1000 tonnellate di foglie. Queste ultime sono state introdotte in Europa alla fine del secolo scorso. Il suo principio attivo essenziale è un alcaloide, la boldina: un tonico amaro stimolante della vescica biliare e leggermente lassativo.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DIGESTIONE DIFFICILE, PASTI TROPPO PESANTI

-INSUFFICIENZA EPATICA

-CALCOLI BILIARI



# Borragine– Borago Officinalis

**Parte utilizzata: l'olio estratto dal seme**

L'olio di borragine naturale viene estratto dal seme. La borragine è ricca di due acidi grassi polinsaturi essenziali (vitamina F): acido gamma linoleico (24%) e acido linoleico (38%) le cui proprietà sono molto importanti per la rigenerazione dei tessuti cellulari, in particolare quello della pelle. Il fenomeno dell'invecchiamento dei tessuti cutanei è spesso dovuto alla sostituzione nelle cellule degli acidi grassi insaturi con acidi grassi saturi. Tale fenomeno si verifica a seguito di

una cattiva alimentazione o per l'attacco di radicali liberi sotto l'azione del sole. L'olio di borragine, se utilizzato regolarmente per via esterna, ma soprattutto per quella interna, aiuta la pelle a resistere meglio agli attacchi del tempo. Svolge un'azione rigeneratrice sulla pelle.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-RUGHE, SMAGLIATURE, PELLE SECCA**

# Carbone vegetale

Il carbone vegetale attivo è il più potente adsorbente che si conosca al giorno d'oggi. Adsorbire significa fissare. Il carbone vegetale trattiene tutto ciò che è indesiderato nel tubo digerente come i batteri patogeni e le tossine. È stata ampiamente dimostrata la sua azione nella riduzione di flatulenza e dilatazioni addominali.

Si verifica un doppio processo:

- adsorbimento dei gas
- adsorbimento dei batteri che producono gas. Uno studio finlandese ha dimostrato che il Carbone vegetale sarebbe un'eccellente arma contro il colesterolo.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-PROBLEMI INTESTINALI: DILATAZIONI  
ADDOMINALI, GAS**

**-DIGESTIONE DIFFICILE**

**-DOLORI ADDOMINALI (COLITE)**





# Carciofo – Cynara Scolymus

## **Parte utilizzata: la foglia**

Questa pianta delicata e dal cuore tenero, è diventata una delle più importanti piante medicinali occidentali. La parte commestibile di questa pianta è in realtà il fiore le cui virtù terapeutiche sono per lo più concentrate nelle foglie che contengono un principio attivo, la cinarina, che stimola la secrezione biliare e contribuisce ad un abbassamento del colesterolo. Il carciofo racchiude altri principi attivi, la cinaropicrina, numerosi acidi e flavonoidi che agiscono tutti in sinergia

per fare di questa pianta un eccellente tonico amaro, prezioso nelle infezioni causate da un cattivo funzionamento del fegato e della colecisti.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DISTURBI

IPERCOLESTEROLEMIA

-EMICRANIA DIGESTIVA

EPATO-BILIARI,

# Cardiaca– Leonurus Cardiaca

**Parte utilizzata: la sommità fiorita**

Si chiama Cardiaca perché nell'antichità la si utilizzava contro i disturbi cardiaci. È una pianta medicinale nota fin dal XV secolo e veniva coltivata nei giardini dei monasteri. Come il biancospino, la cardiaca è la pianta del cuore per eccellenza. Cardioregolatore, migliora la circolazione coronarica e la nutrizione del muscolo cardiaco. È un ipotensore, un cardiotonico, un antispasmodico che ha la funzione di calmare le palpitazioni e di diminuire lo stress.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-AZIONE SEDATIVA**

**-PALPITAZIONI**

**-TACHICARDIA**



# Cardo mariano— Silybum marianum

## **Parte utilizzata: il frutto**

Il Cardo mariano viene ancora chiamato Cardo Notre-Dame perché una vecchia leggenda attribuisce le chiazze bianche della foglia a delle gocce di latte della Vergine. Il suo uso tradizionale ed empirico nei disturbi epatici è stato provato scientificamente grazie alla messa in evidenza di un principio attivo chiamato silimarina. Esso esercita un'azione diretta sulle cellule del fegato in quanto le rigenera e combatte le sostanze epato-tossiche (alcool o altri

veleni di origine alimentare). È un epatoprotettore. I frutti del Cardo mariano sono utilizzati anche come emostatici e tonici vascolari.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- INSUFFICIENZA EPATICA, CIRRSI EPATICA, ALCOLISMO
- EPATITE VIRALE
- INTOSSICAZIONE ALIMENTARE
- EMORRAGIE DI DIVERSA ORIGINE

# Centella asiatica– Hydrocotyle Asiatica

**Parte utilizzata: tutta la pianta**

È una pianta originaria dei paesi caldi; per tradizione è il cicatrizzante per eccellenza e l'uomo nell'antichità ne scoprì l'utilità osservando le tigri che andavano a curarsi le ferite su questa erba.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-CICATRIZZAZIONI DIFFICILI

-VARICI, VENE VARICOSE





# Carota– Daucus Carota

## **Parte utilizzata: la radice**

Tra tutte le piante comunemente usate, la carota è quella più ricca di vitamine e di minerali ed è anche la più utilizzata nella medicina tradizionale. La carota è una sorgente eccezionale di antiossidanti naturali, è molto ricca di betacarotene (a cui deve il suo colore arancione), contiene le vitamine: B1, B2, C ed oligoelementi. Si rivela particolarmente efficace nella protezione della pelle e facilita l'abbronzatura impedendo l'aggressione dei raggi ultravioletti. Accresce la resistenza alle infezioni,

favorisce la produzione di globuli rossi e attiva tutte le funzioni della crescita. Contribuisce al mantenimento dell'acuità della vista.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- PREPARA E FACILITA L'ABBRONZATURA
- PROTEZIONE DELLA PELLE, DERMATOSI
- CRESCITA DEI BAMBINI
- DISTURBI DELLA VISTA

# Chrysantellum

—

## Chrysantellum Americanum

### **Parte utilizzata: l'intera pianta**

Questa piccola pianta ha conservato il suo nome latino in quanto non è stata battezzata dalla tradizione popolare come la maggior parte delle piante medicinali. Il *Chrysantellum americanum* possiede due tipi di componenti principali: i flavonoidi e le saponine. Queste due classi di componenti agiscono in modo complementare e conferiscono a questa pianta due azioni essenziali: un'azione epatoprotettrice e coleretica (aumento

della secrezione biliare) e una notevole azione vitaminica P (aumento del tono venoso e diminuzione della permeabilità dei capillari)

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-DISTURBI DELLA CIRCOLAZIONE VENOSA:  
VARICI, GAMBE PESANTI E COUPEROSE**



# Cipresso— sempervirens

Cupressus

## **Parte utilizzata: il frutto**

Tra i medicinali utilizzati in medicina il Cipresso è uno di più citati nella farmacopea antica, tanto che viene nominato in un testo assiro del XV secolo a.C. Ciò che più stupisce è che il suo utilizzo corrispondeva perfettamente a quello scientificamente provato dai nostri metodi moderni. Ippocrate impiegava tale pianta per le infezioni interne, per le emorroidi e per far cessare la fuoriuscita di sangue. Questa attività è dovuta ad una grande ricchezza

di antociani e di tannini catechici che ne fanno tuttora un eccellente medicamento per i disturbi venosi. La polvere totale dà infatti l'80% dei risultati positivi nei problemi di gambe pesanti e di varici, contro il 53% di altri prodotti.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- GAMBE PESANTI, VARICI
- SANGUINAMENTO UTERINO NELLA PREMENOPAUSA
- EMORROIDI



# Cola – Cola nitida

## **Parte utilizzata: il seme**

Gli alberi di Cola sono degli alberi tipicamente africani che crescono spontaneamente nelle foreste tropicali e vengono ampiamente coltivati nei villaggi. Esistono solo tre specie che possiedono dei semi aventi virtù medicinali. È molto interessante notare che nella polvere totale della noce di Cola le basi puriniche sono fissate ai flavonoidi e vengono liberate lentamente nell'intestino. Si otterrà quindi un'azione prolungata e si eviteranno gli effetti eccitanti della caffeina che si

possono osservare quando si assume la Cola sotto forma di tisane o d'estratto.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-STANCHEZZA FISICA E SPORTIVA,  
STANCHEZZA INTELLETTUALE E SESSUALE**



# Echinacea — Echinacea purpurea

## **Parte utilizzata: la radice**

Questa pianta originaria dell'America del nord è molto studiata e largamente utilizzata in Germania per le sue proprietà antivirali e come stimolante delle difese immunitarie. Si sono riscontrati in essa numerosi principi attivi che esplicano separatamente azione antibiotica e antinfiammatoria; ciò è spiegato dai risultati clinici. Si tratta di una pianta eccellente da inserire in una cura all'inizio di ogni inverno per premunirsi contro le infezioni.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- FEBBRE

- MALATTIE VIRALI

- CONVALESCENZA

- PREVENZIONE DELLE MALATTIE  
INVERNALI

# Edera terrestre – Glechoma

## Hederacea

**Parte utilizzata: l'intera pianta.**

L'edera terrestre è una piccola pianta che vive ai bordi dei viali e i suoi gambi crescono rasoterra; non va confusa con l'edera rampicante appartenente alla stessa famiglia, ma con delle proprietà del tutto differenti. Nel medioevo venne inserita tra le usuali piante medicinali per combattere le febbri e le infezioni bronchiali. Analizzando la chimica di questa pianta possiamo notare la presenza di tannini e di un principio attico, la marrubina che esplica i suoi

effetti sulle infezioni respiratorie. L'Edera terrestre è particolarmente consigliata nei casi di bronchiti con forte tosse e con catarro polmonare persistente.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-ESPETTORANTE NEL CASO DI BRONCHITE CRONICA**

**-RAFFREDDORE**

**-TOSSE PERSISTENTE**





# Efedra – Ephedra sinica

## **Parte utilizzata: il gambo**

L'Efedra è uno degli acquisti più recenti dell'arsenale terapeutico europeo, mentre è impiegata da tempo immemorabile dalla medicina cinese (2600 a.C.). Ancora oggi l'Efedra venduta in farmacia è quella di origine cinese poiché è la più concentrata in principi attivi. Sono presenti nella pianta numerosi alcaloidi di cui il principale è l'efedrina: vasocostrittore, decongestionante e potente broncodilatatore. In più l'efedrina è un'adrenalina naturale, che è dunque lipolitica e potrà agire efficacemente nei

sovraccarichi ponderali.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-SOVRACCARICO PONDERALE**

**-OBESITA'**

**-ASMA, BRONCHITE CRONICA, RINITE  
CRONICA**

# Eleuterococco

—

## Euletherococcus senticosus

### **Parte utilizzata: la radice**

L'eleuterococco è una pianta che appartiene alla stessa famiglia del ginseng e proviene dalla steppa della Siberia dove è chiamata “cespuglio del diavolo”. Dai primi esperimenti effettuati in Unione Sovietica su alcuni sportivi e sui cosmonauti, la sua importanza in fitoterapia non ha cessato di crescere. L'effetto anti-stanchezza della pianta non è soltanto fisico ma può anche accrescere sensibilmente le capacità intellettuali. L' eleuterococco

contiene numerosi eterosidi ed agisce per stimolazione del sistema nervoso centrale e delle ghiandole endocrine.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- STANCHEZZA FISICA O INTELLETTUALE (SURMENAGE)
- PREPARAZIONE AGLI ESAMI
- PREPARAZIONE A COMPETIZIONI SPORTIVE
- RAFFREDDORE DA FIENO, SINUSITE



# Enotera – Oenothera Biennis

**Parte utilizzata: l'olio estratto dal seme**

L'olio estratto dal seme di Enotera è una sorgente abbondante di acidi grassi (A.G.E), in particolare l'acido gamma linolenico. Gli A.G.E sono anche i precursori delle prostaglandine che agiscono a livello del ciclo mestruale. Un recente studio clinico ha dimostrato che l'olio di Enotera prescritto per tutta la seconda metà del ciclo, sopprimeva o diminuiva in maniera netta i disturbi fisici e psichici nelle donne rassegnate alla sindrome premestruale (mal di testa, dolori addominali, aumento di peso, depressione, stanchezza, irritabilità).

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-DISTURBI PREMESTRUALI: MAL DI PANCIA, IRRITABILITA', AUMENTO DEL PESO, MAL DI TESTA**

**-RIGENERANZIONE DELLA PELLE: RUGHE, SMAGLIATURE**

# Equiseto – Equisetum Arvense

## **Parte utilizzata: la parte aerea sterile**

L'equiseto è una pianta senza fiori che cresce nei luoghi umidi; il nome coda di cavallo gli è stato attribuito in seguito al suo tipico aspetto. È una pianta molto ricca di minerali: potassio e soprattutto silice che la rendono un ottimo remineralizzante negli stati di stanchezza, in caso di fratture.

Essendo inoltre una pianta diuretica la si impiega nella stimolazione delle funzioni renali. La silice ed altri minerali stimolano il tessuto connettivo e sono particolarmente indicati per facilitare la ricostruzione della



cartilagine nel corso delle malattie articolari, in associazione con artiglio del diavolo.

L'equiseto svolge anche un'azione sull'elasticità dei tendini e delle pareti vascolari divenendo così un importante prodotto per gli sportivi (tennististi, ciclisti, corridori, calciatori).

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-RIMINERALIZZANTE OSSEO

-TENDINITE, DOLORI ARTICOLARI



# Erigero – Erigeron Canadensis

**Parte utilizzata: la parte aerea fiorita**

L'erigero è una pianta alta circa un metro, con dei piccoli fiori ricoperti di lanugine che appassiscono velocemente. È la pianta diuretica della gotta e dei reumatismi. Esercita anche un'efficace azione antinfiammatoria.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DOLORI ARTICOLARI, REUMATISMI,  
ARTROSI  
-EDEMA

# Escholtzia — Escholtzia Californica

## **Parte utilizzata: la parte aerea fiorita**

La pianta deve il suo nome a J.F. Eschscholtz, botanico russo che la scoprì in California dall'inizio del XIX secolo e la introdusse in Europa come pianta decorativa sotto il nome di papavero della California. L'Escholtzia è della stessa famiglia del papavero, il che spiega le sue proprietà sedative e ipnotiche. Come il papavero essa deve la sua attività a numerosi alcaloidi, ma a differenza degli alcaloidi di quest'ultimo, quelli dell'Escholtzia sono privi di tossicità e il loro utilizzo non

provoca né disturbi psichici, né assuefazione. La ricchezza di zinco le permette di avere un'azione benefica sulla pelle.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- INSONNIA, NERVOSISMO
- ANSIETA', DEPRESSIONE
- MAL DI TESTA
- PSORIASI, ORTICARIA E PRURITO



# Eucalipto — Eucalyptus Globulus

## **Parte utilizzata: la foglia**

L'eucalipto, originario dell'Australia, fu introdotto in Provenza alla fine del secolo scorso allo scopo di bonificare le regioni paludose. Soltanto le foglie della specie globulus vengono utilizzate in medicina come noto antisettico delle vie respiratorie. Esse devono la loro attività alla ricca presenza di oli essenziali contenenti una grande quantità di eucaliptolo. Le proprietà antibatteriche e antimicotiche dell'olio essenziale di eucalipto sono state dimostrate, così come le proprietà

antivirali (in modo particolare contro l'influenza). Infine, un'ultima proprietà interessante delle foglie dell'eucalipto è quella di essere ipoglicemizzanti e dunque, in quanto tali, possono essere utilizzate come coadiuvante in un trattamento antidiabetico.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-INFEZIONI DELL'APPARATO RESPIRATORIO:  
RAFFREDDORE, BRONCHITE, SINUSITE,  
TRACHEITE**

**-COADIUVANTE DEL DIABETE NON  
INSULINO-DIPENDENTE**



# Fieno greco – Trigonella

## Foenum Graecum

### **Parte utilizzata: il seme**

È una piccola pianta della famiglia del trifoglio che dà baccelli con dei piccoli semi. Per il suo odore caratteristico in Medio Oriente è molto utilizzato come condimento alimentare: è uno dei componenti del curry, mentre negli Stati Uniti lo si utilizza per aromatizzare lo sciroppo di glucosio e dargli così il sapore di sciroppo d'acero. La polvere del seme, presa 3 volte al giorno, regolarizza il diabete in età matura. Questa azione ipoglicemizzante è interessante contro l'acne causata da un

accesso di zucchero nei follicoli piliferi che causa una crescita importante di germi patogeni.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DIABETE IN ETA' AVANZATA

-IPERTENSIONE



# Finocchio — Foeniculum Vulgare

## **Parte utilizzata: il frutto**

Il finocchio, conosciuto sin dall'antichità, è dotato di quasi tutte le virtù curative. Delle sue numerose proprietà, alcune sono scientificamente stabilite. I frutti che fanno parte delle quattro semenze calde (anice verde, carvi, coriandolo, finocchio) hanno delle proprietà ben dimostrate e devono la loro ricchezza all'olio essenziale. Sono inoltre degli eccellenti stimolanti dell'apparato digestivo: combattono la stitichezza, dissipano i gas (carminativi) e calmano le coliche. Il finocchio è

anche conosciuto come galattagogo  
(stimola l'allattamento).

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-COLITE

-DIGESTIONE DIFFICILE, AEROFAGIA,  
DILATAZIONI

-MONTATA DIFFICILE O INSUFFICIENTE DEL  
LATTE

# Frangola – Frangola Alnus

## **Parte utilizzata: la corteccia**

La frangola è nota dal XVI secolo: è colagoga (facilita lo scorrimento della bile), lassativa o purgante in base alle dosi assunte. La corteccia della frangola, messa a seccare per un periodo non inferiore ad un anno, diviene un lassativo stimolante e dolce che non provoca sintomi di irritazione e di intolleranza se ci si attiene alle dosi consigliate. Se tale corteccia viene ingerita allo stato naturale può provocare delle coliche e dare sensi di vomito. La frangola è una delle spezie più utilizzate in Europa Occidentale.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-STITICHEZZA**

**-INSUFFICIENZA EPATICA (A PICCOLE DOSI)**

# Frassino – Fraxinus Excelsior

## **Parte utilizzata: la foglia**

La varietà utilizzata per le sue virtù medicinali viene chiamata frassino alto in quanto è il più grande e il più bello dei frassini d'Europa. È l'empirismo popolare riferito da numerosi medici che ha rilevato le proprietà antinfiammatorie, antireumatiche, antiartriche e l'azione diuretiche del frassino. Le foglie del frassino venivano efficacemente utilizzate anche nella cura dei reumatismi gottosi, nell'artrite e nella gotta. Come per molti vegetali, la recente scoperta della chimica del frassino ha confermato grazie alle



sostanze attive i suoi effetti terapeutici tradizionali.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-GOTTA, DOLORI ARTICOLARI, ARTROSI, ARTRITE (IN ASSOCIAZIONE CON ARTIGLIO DEL DIAVOLO)

# Garcinia – Garcinia Cambogia

## **Parte utilizzata: la buccia del frutto**

Questo arbusto originario del sud-est asiatico, è noto da molto tempo anche in Occidente per le virtù medicinali depurative della sua gomma, la gommagutta.

Solo recentemente alcuni studi hanno evidenziato che la buccia del frutto della Garcinia è ricca di acido idrossicitrico (AHC). L'AHC svolge un'attività importantissima nella regolazione del peso corporeo e dell'appetito. Interviene nel metabolismo degli zuccheri e dei grassi diminuendo il tasso dell'acetilcoenzima A. Ne consegue una

riduzione della trasformazione degli zuccheri in grassi. Gli studi hanno evidenziato che, sia tra coloro che hanno qualche chilo da perdere che tra gli obesi, l'AHC permetterebbe una diminuzione del peso corporeo, una riduzione delle dimensioni degli adipociti, della fame e del desiderio di zuccheri, nonché della sintesi del colesterolo. La garcinia, in virtù dell'acido contenuto nel suo frutto, sta diventando una delle principali piante consigliate nei regimi dimagranti.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- DIETE DIMAGRANTI, OBESITA'
- DESIDERIO DI ZUCCHERI
- ECESSO DI COLESTEROLO



# Germe di grano – Triticum Sativum

## **Parte utilizzata: l'olio estratto dal seme**

L'olio di germe di grano è una delle risorse naturali tra le più ricche di vitamina E. La vitamina E è uno degli antiossidanti più efficaci contro i radicali liberi, sostanze aggressive che proliferano nel nostro organismo sotto l'azione dell'inquinamento, dei cattivi regimi alimentari, del sole o semplicemente dell'età.

L'effetto della vitamina E è rafforzato nell'olio di germe di grano dalla presenza di lecitina e acidi grassi insaturi. L'associazione di questi tre

principi attivi gli permette di avere ugualmente un effetto notevole nell'eliminazione del colesterolo cattivo (LDL) e nella regolarizzazione del colesterolo buono (HDL).

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-PREVENZIONE	DEGLI	EFFETTI
DELL'ATEROSCLEROSI,		ARTRITE,
SENESCENZA		

# Ginseng – Panax Ginseng

## **Parte utilizzata: la radice**

Mitica pianta originaria della Cina e della Corea, il ginseng è una delle più antiche droghe conosciute, tanto che proprio in Cina da più di 2000 anni gode della reputazione di essere un tonico, un afrodisiaco e un elisir di longevità. La composizione del ginseng è molto complessa: infatti oltre ai ginsenosidi vi sono altre sostanze che hanno un ruolo fisiologico importante: vitamine del gruppo B, vitamina C, olio essenziale, aminoacidi, estrogeni. Gli si attribuisce un effetto positivo sull'abbassamento del tasso del

colesterolo sanguigno e un'azione generale rivitalizzante.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-STANCHEZZA, CONVALESCENZA

-INFLUENZA

-DEPRESSIONE, IMPOTENZA

-SURMENAGE INTELLETTUALE E FISICO





# Ginkgo— Ginkgo Biloba

## **Parte utilizzata: la foglia**

Il ginkgo, originario della Cina e del Giappone, è un albero leggendario, vecchio più di 250 milioni di anni, che ha resistito ai peggiori inquinamenti del XX secolo e in particolare ai residui radioattivi della bomba atomica di Hiroshima. La foglia contiene dei principi attivi molto efficaci (flavonoidi, flavoni, leucoantociani) che gli conferiscono un potere antiossidante che porta al blocco della tossicità dei radicali liberi. È particolarmente conosciuto per la sua attività sulla circolazione venosa, arteriosa e

soprattutto per quella cerebrale. Numerose prove cliniche sono state effettuate dimostrando l'efficacia del ginkgo a tutti i livelli della circolazione sanguigna.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DISTURBI CIRCOLATORI CEREBRALI  
(PERDITA DI MEMORIA, VERTIGINI)

-DISTURBI CARDIOCIRCOLATORI  
PERIFERICI (CLAUDICAZIONE  
INTERMITTENTE, TREMORI)

# Glucomannano

—

## Amorphophallus Konjak

**Parte utilizzata: la componente attiva della radice**

Il konjak è una pianta giapponese molto utilizzata nella cucina di questo paese come gelificante. Si estrae dalla sua radice il glucomannano, un polisaccaride che può assorbire più di 100 volte il suo volume in acqua, per formare nello stomaco un gel vegetale neutro, il quale aiuterà ad evitare il senso di fame in modo naturale, dando un'impressione di sazietà. Rallenta e diminuisce l'assimilazione dei glucidi, dei lipidi e dei sali biliari, sostanze

queste che l'organismo produce partendo dal colesterolo.

Da qui l'azione benefica del glucomannano sull'abbassamento del tasso di colesterolo nel sangue.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-STITICHEZZA

-SPEZZA-FAME

# Gramigna — Agropyrum Repens

## **Parte utilizzata: il rizoma**

Questa erba invadente, disperazione dei giardinieri, è un elemento interessante della nostra flora medicinale. Essa deve il suo nome all'utilizzazione istintiva come purgante da parte dei cani e dei gatti delle nostre campagne. La gramigna, grazie ai sali di potassio e all'olio essenziale che contiene, è diuretica ed antinfiammatoria delle vie urinarie. Può essere di grande aiuto nei casi di coliche renali soprattutto se si comincia la cura dai primi sintomi della

crisi.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-COLITE

-EDEMA, CALCOLI URINARI

-INFEZIONI E INFIAMMAZIONI DELLE VIE  
URINARIE

# Guaranà – Paullinia Cupana

## **Parte utilizzata: il seme**

Il guaranà è un arbusto del Brasile molto utilizzato negli Stati Uniti per le sue proprietà toniche e dimagranti. Il frutto è una capsula rossa che contiene numerosi semi utilizzati dagli indiani come stimolanti. Lo studio chimico ha rilevato tra i suoi componenti una forte quantità di tannini ed una grande ricchezza di caffeina che giustifica la sua azione antifatica. I tannini in essa contenuti stimolano la secrezione ed aumentano la durata della vita nell'organismo di un ormone lipolitico: l'adrenalina, la cui funzione è quella di far uscire i grassi



dalle cellule adipose bruciandoli.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-OBESITA'

-SOVRACCARICO PONDERALE

-STANCHEZZA, ASTENIA

-CONVALESCENZA



# Gugul – Commiphora Mukul

## **Parte utilizzata: l'essudato resinoso**

Il gugul è una gomma oleoresinosa che viene raccolta su un arboscello originario dell'India, per incisione o per prelievo dell'essudato, un pò come si fa per la secrezione resinosa dei pini marittimi delle Lande.

Numerose prove cliniche hanno provato una diminuzione dei lipidi totali, dei trigliceridi, del colesterolo e un netto miglioramento dello stato cardiaco. Può essere utilizzato efficacemente nella prevenzione dell'aterosclerosi. Il gugul può essere anche utilizzato, grazie alla sua azione sull'eliminazione dei lipidi,

come coadiuvante del trattamento dell'obesità.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-L'ECESSO DI COLESTEROLO E DI TRIGLICERIDI

-RISCHIO DI ATEROSCLEROSI

-PERDITA DI PESO

# Ippocastano — Aesculus

## Hippocastanum

### **Parte utilizzata: la corteccia**

L'ippocastano, o castagno d'India, è originario dei Balcani ed è stato introdotto in Francia nel XVII secolo. I semi e la corteccia dell'ippocastano vengono utilizzati nella medicina per fini differenti, ma è soprattutto la corteccia che presenta un grande interesse terapeutico, grazie al suo tenore di derivati cumarinici, ai quali deve la sua importante azione vitaminica P. Si tratta di un'azione vitaminica multipla: infatti aumenta la resistenza dei capillari, diminuisce la loro permeabilità ed ha

infine un effetto antinfiammatorio e anti-edematoso.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-VARICI, EMORROIDI, FRAGILITA'  
CAPILLARE

-COUPEROSE, GAMBE PESANTI



# Ispaghul – Plantago Ovata

## **Parte utilizzata: il tegumento del seme**

I tegumenti del seme di ispaghul presentano la fibra ideale. Per la sua ricchezza in mucillagine, a contatto con l'acqua e le secrezioni digestive si gonfia (da 60 a 100 volte) creando un gel non digeribile, dolce e non irritante. L'ispaghul possiede molteplici azioni: un effetto spezza-fame (sensazione di sazietà); la sicurezza di un buon transito intestinale, senza irritazione; il rallentamento dell'assorbimento degli alimenti che vengono imprigionati nelle fibre, evitando così l'aumento del peso.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**



**-STITICHEZZA: TRATTAMENTO DI FONDO,  
CONFORTO INTESTINALE**

**-CURE DIMAGRANTI; EFFETTO SPEZZA-FAME**

**-MANTENIMENTO DEL PESO**

# Lecitina di soja

La soja è un elemento di grande valore che serve ad ottenere preparazioni destinate all'alimentazione dei malati denutriti.

Se ne estrae una sostanza eccezionale per la salute: la lecitina, un emulsionante naturale che mantiene in sospensione il colesterolo presente nel sangue, impedendo che si depositi sulle pareti delle arterie. I depositi del colesterolo sono la principale fonte di malattie cardiovascolari (due decessi su cinque nei paesi industrializzati). La lecitina di soja entra anche nella struttura delle pareti cellulari e apporta i due maggiori

antiossidanti: la vitamina A ed E e anche del fosforo.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-ECESSO DI COLESTEROLO

-PREVENZIONE DELL'ATEROSCLEROSI

-PREPARAZIONE AGLI ESAMI



# Lievito di birra

Il lievito di birra è un fungo microscopico che si trova allo stato naturale sulla buccia di alcuni frutti e nel mosto della birra. Nell'industria alimentare viene utilizzato per far lievitare il pane o come fermento alcolico. È molto utilizzato in dietologia e nella medicina per la sua straordinaria ricchezza di vitamina B, di sali minerali e di aminoacidi, elementi che lo rendono particolarmente utile nei problemi della pelle, capelli fragili, unghie deboli e contro tutte le forme di stanchezza. Il lievito di birra è anche un eccellente mezzo di difesa contro le infezioni

invernali continue, in quanto oltre al suo effetto stimolante delle difese naturali contiene delle sostanze antibatteriche attive.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-CONVALESCENZA, STANCHEZZA: IN ASOCIAZIONE CON PAPPÀ REALE E GINSENG**

# Liquirizia – Glycyrrhiza Glabra

## **Parte utilizzata: la radice e il rizoma**

Dall'antico Egitto provengono le prime testimonianze del suo impiego terapeutico, con riferimento alle proprietà calmanti ed al gradevole sapore. Dopo il 1950 fu accertata l'azione benefica della liquirizia sull'ulcera gastrica, ma forti preparati a base di liquirizia, assunte per lunghi periodi, possono provocare aumenti di pressione arteriosa. Della liquirizia vengono utilizzate le radici, ritenute emollienti e antinfiammatorie per bocca e gengive, inoltre nei fumatori calmano le irritazioni della bocca e profumano

l'alito.

**UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-ULCERA GASTRICA**





# Luppolo – Humulus Lupulus

## **Parte utilizzata: l'infiorescenza femminile**

Il luppolo è una pianta comune in Europa che viene coltivata nelle regioni produttrici di birra poiché è alla base dell'aromatizzazione amara di questa bevanda. Nonostante tale pianta non sia stata molto utilizzata nell'antichità per le sue virtù terapeutiche, è dal XII secolo menzionata come rimedio della malinconia per le sue proprietà aperitive, depurative, lassative e vermifughe, mentre è stata precisata la veridicità di alcune attività tradizionalmente attribuite al luppolo, in modo particolare le azioni sedative e

rilassanti.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-INSONNIA, NERVOSISMO

-DEPRESSIONE

-DIGESTIONE DIFFICILE, FLATULENZA

-MESTRUAZIONI

DOLOROSE

O

INSUFFICIENTI

# Malva - Malva Sylvestris

## **Parte utilizzata: il fiore**

La malva è una pianta dalle foglie larghe e la si può incontrare ai bordi dei viottoli con fiori color rosa violaceo che hanno dato il nome alla pianta. Essa è ricca di mucillagini, sostanze gelatinose e di pectina che la rendono un dolcificante. Presenta delle proprietà emollienti, antitussive, lassative, ma egualmente attive nei casi di stitichezza e soprattutto in caso di colon irritabile.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-IRRITAZIONE DEI BRONCHI, TOSSE,  
CATARRO BRONCHIALE  
STITICHEZZA, COLITI SPASMODICHE



# Marrubio bianco – Marrubium Vulgare

## **Parte utilizzata: la sommità fiorita**

Il marrubio bianco comune nella gariga provenzale insieme al rosmarino, è uno dei “grandi” della fitoterapia. La sua azione principale è rivolta ai polmoni e ai bronchi, ma essendo molto amaro è anche un eccellente digestivo e stimolante del fegato pigro. L'azione è profonda e netta nelle bronchiti, tracheiti, tosse ribelle e crisi d'asma. È un gran rimedio per l'asma. Viene appunto chiamata la pianta del conforto respiratorio. Da notare è anche l'azione sedativa cardiaca molto interessante nei

disturbi del ritmo.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-ASMA, TOSSE, BRONCHITE, TRACHEITE

-PALPITAZIONI

# Melissa – Melissa Officinalis

## **Parte utilizzata: la foglia**

La melissa è conosciuta da secoli per la famosa acqua di Melissa dei Carmelitani utilizzata negli spasmi digestivi e nei disturbi nervosi. Essa agisce calmando i crampi dello stomaco ma è efficace soprattutto nei casi di nervosismo e di insonnia. Tale pianta è considerata un gran rimedio nelle coliti spasmodiche e nei sintomi da colon irritabile, che si manifestano con disturbi del transito intestinale (stitichezza o diarrea), frequenti negli individui nervosi.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**



-COLITI SPASMODICHE

-CRAMPI ALLO STOMACO, DIGESTIONE  
DIFFICILE, PASTO TROPPO ABBONDANTE

-EMOTIVITA', PALPITAZIONI, ANSIETA',  
INSONNIA



# Menta – Mentha Piperita

## **Parte utilizzata: la foglia**

La menta è una pianta che non ha bisogno di presentazioni in quanto insieme al tiglio, verbena e camomilla fa parte delle quattro piante più utilizzate per le tisane. Le proprietà medicinali di queste piante si trovano in tutte le capsule di polvere totale delle foglie. I principi attivi della foglia di menta agiscono sulla mucosa intestinale grazie a proprietà che la tisana non ha. La menta ha proprietà antispasmodiche calmanti nel caso di crampi digestivi e dolori alla colecisti.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-COLITE SPASMODICA

-CRAMPI DIGESTIVI

-FERMENTAZIONE INTESTINALE

Millefoglio

—

Achillea

Millefolium

**Parte utilizzata: la sommità fiorita**

Il suo nome deriva dalle sue foglie finemente segnate da numerosi segmenti ristretti. È una delle piante europee più comuni e gode nella medicina popolare di grande reputazione, motivo per cui numerosi ricercatori hanno studiato in maniera approfondita la sua composizione. Essa è composta da flavoni che conferiscono proprietà spasmolitiche a livello digestivo e uterino e da un olio essenziale che come si riscontra nella camomilla, contiene dell'azulene e dei lattoni, i quali

esplicano un effetto antinfiammatorio.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DIGESTIONE DIFFICILE

-SPASMI GASTRO-INTESTINALI

-SPASMI UTERNI, MESTRUZIONI DOLOROSE  
O INSUFFICIENTI



# Mirtillo – Vaccinium Myrtillus

## **Parte utilizzata: il frutto**

Questa piccola bacca blu cresce su un arbusto dalle foglie coriacee facendo la gioia dei passeggiatori dei sottoboschi. È considerata da tantissimo tempo un grande medicinale della fitoterapia per la sua ricchezza in antociani. Viene utilizzata con grande efficacia nella cura della diarrea e in dosi minori in caso di colite (colon irritabile) e per tutti i dolori di origine intestinale. I suoi costituenti aiutano a migliorare la circolazione e la visione notturna.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-DIARREA**



- DOLORI ADDOMINALI (COLON IRRITABILE), COLITE, SPASMI INTESTINALI
- VISIONE NOTTURNA
- DISTURBI DELLA MICROCIRCOLAZIONE

### **Parte utilizzata: la foglia**

La foglia di mirtillo è un tonico delle vene e dei capillari in quanto è ricca di fattori vitaminici P. Contiene anche sostanze che abbassano il contenuto di zucchero nel sangue (antidiabetico).

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- COUPEROSE, GAMBE PESANTI
- VARICI, EMORROIDI
- DIABETE NON INSULINO-DIPENDENTE



# Olivo – Olea Europaea

## **Parte utilizzata: la foglia**

Questo albero mediterraneo non ha ancora finito di stupirci, infatti, oltre alle olive verdi, nere e all'olio così prezioso per la salute, le sue foglie ci hanno fatto scoprire nel tempo molteplici attività. Innanzitutto, riconosciuto come diuretico, l'olivo è interessante anche nei casi di ipertensione e palpitazioni cardiache. Agisce come il biancospino sul cuore e può essere utilizzato anche come calmante e sedativo. Ultimamente, grazie a delle prove effettuate nei laboratori scientifici, è stata dimostrata la sua

valida azione sul colesterolo. Le capsule dell'olivo abbassano il colesterolo cattivo (LDL) e aumentano il colesterolo buono (HDL). Questa azione ci permette di utilizzare tale pianta per prevenire l'aterosclerosi e relative complicazioni.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-IPERTENSIONE**

**-MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

**-DIABETE**

# Olmaria – Spirea Ulmaria

## **Parte utilizzata: la sommità fiorita**

Questa grande pianta dai fiori bianchi è considerata la regina dei prati poiché è la più grande e la più bella. Come per il salice, anche dall'olmaria sono stati estratti i primi salicilati da cui si ricava l'aspirina. Grazie alle sue qualità antinfiammatorie e disinfettanti (eccellente diuretico) è raccomandata nelle crisi articolari e nei casi di articolazioni infiammate.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-NELLE CURE DIMAGRANTI, COME  
DEPURATIVO, DIURETICO E DISINFETTANTE  
-CELLULITE, EDEMA

-DOLORI ARTICOLARI

-FEBBRE



# Ortica – Urtica Dioica

## **Parte utilizzata: la parte aerea**

L'ortica, definita erba cattiva perché al contatto risulta scottante e dolorosa, è una grande pianta medicinale.

Essendo molto ricca di minerali e vitamine, viene considerata un importante demineralizzante e tonico.

Una lunga cura con le capsule blocca la caduta e favorisce la ricrescita dei capelli. L'ortica ha anche un'azione antireumatica sulle articolazioni dolorose; grazie alla ricchezza di minerali, in particolare di silice e di vitamine, consente il ricostruirsi della cartilagine delle articolazioni artrosiche.



Saranno necessarie lunghe cure per più mesi.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-UNGHIE FRAGILI, CADUTA DEI CAPELLI  
-ARTROSI (TRATTAMENTO  
RIMINERALIZZANTE)

### **Parte utilizzata: la radice**

L'ortica dioica è pianta perenne grazie alla sua radice molto sviluppata, ramificata e fibrosa. È stata oggetto, in questi ultimi anni, di varie ricerche che hanno evidenziato la sua azione benefica nella cura dell'adenoma della prostata. Tale azione benefica è dovuta alla presenza di sterolo, in particolare di B-sitosterolo. Gli steroli limitano l'ipertrofia della prostata e si verificano miglioramenti in tutte le fastidiose manifestazioni da essa provocate.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

# -IPERTROFIA PROSTATICA



# Ortosifon – Orthosiphon Stamineus

## **Parte utilizzata: la foglia**

Potente diuretico, è originario della Malesia e dell'Indonesia. Esso favorisce le funzioni di eliminazione dell'organismo sia a livello renale che epatico. La ricchezza di flavonoidi gli conferisce il potere di espellere grassi dalle cellule grasse. È quindi considerata una pianta mangia grassi. Tutte le persone che vogliono perdere peso o non ingrassare, dovrebbero utilizzarlo in lunghe cure di più mesi.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- PERDITA DI PESO, CURE DIMAGRANTI
- CALCOLI BILIARI, DOLORI NELLA PARTE DESTRA (FEGATO)
- GOTTA (ASSOCIANDO ORTOSIFON CON ARTIGLIO DEL DIAVOLO)
- COLICHE RENALI

# Papaia – Carica Papaya

## **Parte utilizzata: la foglia**

Questo albero delle regioni tropicali regala dei frutti deliziosi e molto digestivi. Ma sono le foglie che contengono la papaina, un enzima che aiuta a digerire la carne e tutte le proteine. Le cure a base di papaina facilitano la digestione e svolgono un'importante azione nelle cure dimagranti. La papaina, circolando nel sangue, agisce come la bromelina dell'ananas (distruzione dell'insulina), oppure facilita l'uscita degli acidi grassi dalle cellule adipose delle strie cellulitiche. Sono in corso dei lavori per

comprendere quest'attività di fusione delle strie cellulitiche e l'azione antinfiammatoria a questo livello. In ogni caso, se utilizzata per cure dimagranti, assicura ottimi risultati.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- CURE DIMAGRANTI NELLE PERSONE AVENTI CELLULITE DOLOROSA
- DIGESTIONE DIFFICILE





# Pappa reale liofilizzata

La pappa reale è prodotta dalle api per nutrire le loro future regine. L'analisi conferma la sua ricchezza di elementi indispensabili alla vita: vitamine del gruppo B (B1, B2, B6, PP, H, acido folico), minerali (fosforo, rame, ferro, zolfo, selenio), acidi grassi insaturi, aminoacidi e sostanze ormonali. La pappa reale è difficile da conservare allo stato naturale, infatti è generalmente presentata sotto forma liofilizzata e mescolata al polline, prezioso apporto naturale di minerali e oligoelementi. Questo mélange è un eccellente tonico per giovani nel periodo della crescita,

per le persone anziane, per i convalescenti e in generale per tutte le persone stanche e depresse.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-PERIODO DI CRESCITA, ANSIETA',  
VECCHIAIA, STIMOLANTE DELLE DIFESE  
NATURALI

# Partenia – Tanacetum

## Parthenium

### **Parte utilizzata: la sommità fiorita**

Questa grande camomilla, anche se poco conosciuta, è il rimedio specifico delle emicranie. Tale pianta è stata lanciata in Inghilterra sotto il nome di “fever few” (senza febbre) e numerosi lavori clinici hanno dimostrato la sua efficacia nel sollievo delle emicranie. Essa riduce il numero e l’intensità delle crisi. La Partenia agisce migliorando la circolazione sanguigna ed evitando i movimenti di contrazione dei capillari, movimenti che sono all’origine del dolore chiamato “crisi emicranica”.

# **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-PREVENZIONE DELLA CRISI EMICRANICA**



# Passiflora – Passiflora Incarnata

## **Parte utilizzata: la parte aerea**

La passiflora veniva coltivata dagli aztechi e fu importata in Europa dai missionari spagnoli che videro nel suo fiore segni della passione di Cristo, da cui il suo nome di passiflora. Essa è una grande liana rampicante che può raggiungere gli 8-9 metri di altezza. Produce un frutto delizioso, il frutto della passione, conosciuto per il succo dal profumo tropicale. La passiflora è un eccellente sedativo efficace in casi di insonnia, ansietà e nei diversi spasmi. Il sonno che tale sostanza provoca è

naturale e non produce né assuefazione  
né dipendenza.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-INSONNIA

-ANGOSCIA, ANSIETA', EMOTIVITA',  
NERVOSISMO, STRESS

# Pervinca – Vinca Minor

## **Parte utilizzata: la foglia**

La Pervinca è una pianta che si sviluppa rasoterra, dotata di steli lunghi 3 metri che formano dei tappeti nei sottoboschi. La Pervinca contiene numerose sostanze attive tra cui la vincamina, avente un'azione dilatatrice sui vasi sanguigni del cervello. Essa permette una migliore circolazione del sangue, una migliore ossigenazione e apporta elementi nutritivi: da ciò un miglior funzionamento del cervello. Si tratta del grande rimedio delle persone della terza età che hanno spesso dei problemi di circolazione cerebrale, con perdita di



memoria e problemi relativi alla consapevolezza di non avere più le facoltà di prima e di sentirsi un pò emarginati.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-CONCENTRAZIONE

-PERDITA DI MEMORIA

-VERTIGINI, CATTIVA CIRCOLAZIONE  
CEREBRALE



# Piantaggine – Plantago Major

## **Parte utilizzata: la foglia**

La Piantaggine è una piccola pianta divisa in cinque parti. Essa ha delle interessanti proprietà antinfiammatorie e antiallergiche nelle seguenti malattie respiratorie: asma, raffreddore da fieno, sinusite e rinite, ed ha anche la proprietà di calmare la tosse e facilitare l'espettorazione.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-MALATTIE RESPIRATORIE ALLERGICHE:  
ASMA, BRONCHITE, TOSSE, FARINGITE,  
LARINGITE, RINITE, RAFFREDDORE DA  
FIENO, SINUSITE

# Pilosella– Hieracium Pilosella

## **Parte utilizzata: la pianta intera**

Questa pianta dalle foglie vellutate svolge principalmente un'azione diuretica, declorurizzante (eliminazione del cloro) e ipoazotemizzante (eliminazione dell'urea). La sua azione diuretica che permette l'eliminazione degli eccessi di sale e di urea ha un effetto benefico sull'organismo durante le cure dimagranti e nei casi di edemi per ritenzione idrica. Inoltre, è interessante utilizzare la Pilosella nei casi di ipertensione arteriosa nei grandi mangiatori e in tutti quegli individui che eliminano male il sale.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-CURE DIMAGRANTI**

**-EDEMA**

**-IPERTENSIONE, NELLE DIETE ASODICHE  
COME COADIUVANTE**



# Pino— Pinus Sylvestris

## **Parte utilizzata: il germoglio**

Il pino silvestre cresce spontaneamente nelle regioni montane. Esso può raggiungere 40 metri di altezza e si distingue facilmente dalle altre varietà di pini per il colore rosso della sua corteccia e per la piccola dimensione delle pigne e degli aghi. Il germoglio di pino sprigiona un odore caratteristico dovuto alla forte concentrazione di olio essenziale che possiede potenti proprietà antisettiche efficaci nel trattamento delle infezioni respiratorie. Inoltre, la presenza della vitamina C e di flavonoidi fa di questa pianta un

trattamento di qualità per tutti i tipi di influenze invernali.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-BRONCHITE, RAFFREDDORE, TRACHEITE,  
SINUSITE

-INFLUENZA

-TOSSE, ASMA



# Poline

**Parte utilizzata:** la buccia e la polpa del frutto

La buccia e la polpa del frutto del Pompelmo sono ricche di pectine, fibre e flavonoidi. La parte più interessante è l'albedo, sostanza bianca e spugnosa che si trova tra la buccia e la polpa succosa del frutto.

Il succo amaro ha un'azione digestiva mentre le fibre e le pectine assumono il ruolo di stimolanti del transito intestinale. Il gel formatosi rallenta da una parte l'assimilazione degli alimenti, dall'altra produce un effetto spezza-fame. Tale proprietà è molto utile nelle cure dimagranti.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-CURE DIMAGRANTI, CELLULITE**

**-STITICHEZZA**

**-COLITE SPASTICA**



# Pompelmo— Citrus Decumana

**Parte utilizzata:** la buccia e la polpa del frutto

La buccia e la polpa del frutto del Pompelmo sono ricche di pectine, fibre e flavonoidi. La parte più interessante è l'albedo, sostanza bianca e spugnosa che si trova tra la buccia e la polpa succosa del frutto.

Il succo amaro ha un'azione digestiva mentre le fibre e le pectine assumono il ruolo di stimolanti del transito intestinale. Il gel formatosi rallenta da una parte l'assimilazione degli alimenti, dall'altra produce un effetto spezza-fame. Tale proprietà è molto utile nelle cure dimagranti.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-CURE DIMAGRANTI, CELLULITE**

**-STITICHEZZA**

**-COLITE SPASTICA**

# Pungitopo- Ruscus Aculeatus

## **Parte utilizzata: la radice**

L'utilizzo del Pungitopo nel campo medicinale risale ai tempi antichi, tanto che si trovano sue tracce nei testi latini, greci, arabi e nei trattati della Scuola di Montpellier.

Veniva riconosciuto come un eccellente diuretico. Studi moderni hanno dimostrato che il Pungitopo è soprattutto un potente vasocostrittore (diminuisce la dilatazione delle vene), un antinfiammatorio e un antiedematoso efficace nei trattamenti dei disturbi circolatori.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-GAMBE PESANTI

-VARICI

-EMORROIDI

-EDEMI CIRCOLATORI





# Ravanello nero- Raphanus Sativus Var Niger

**Parte utilizzata: la radice**

È un grosso ravanello dalla pellicina esterna nera, con la polpa bianca dal sapore piccante, dovuto ai composti impregnati di zolfo. I suoi costituenti agiscono sul fegato, sulla colecisti e sulla digestione difficile. Il ravanello nero non è solo uno stimolante di tutti gli organi digestivi, ma svolge un'azione valida anche sui reni. I composti a base di zolfo agiscono anche a livello polmonare con un'azione fluidificante bronchiale e hanno un'azione stimolante a livello dei seni frontali.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- DISTURBI EPATICI E BILIARI: CALCOLI BILIARI, FEGATO PIGRO, INSUFFICIENZA EPATICA, STITICHEZZA, DIGESTIONE DIFFICILE
- BRONCHITE, SINUSITE
- TOSSE SECCA

# Ribes nero- Ribes Nigrum

## **Parte utilizzata: la foglia**

Il Ribes nero è largamente coltivato per i suoi frutti neri deliziosi; ciò nonostante è la foglia che viene utilizzata per le sue proprietà medicinali. Tale pianta è un potente diuretico che permette di eliminare gli acidi urici e l'urea e di aumentare il volume delle urine. Ha proprietà antinfiammatorie ed è quindi particolarmente consigliato nei reumatismi cronici e nella gotta (associato con Artiglio del diavolo), così come coadiuvante nei trattamenti ipertensivi. Può anche figurare nei trattamenti depurativi.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-DOLORI REUMATICI

-RITENZIONE IDRICA

-COADIUVANTE NELL'IPERTENSIONE

-CURE DIMAGRANTI

# Rosa canina- Rosa Canina

## **Parte utilizzata: il frutto**

La Rosa canina è una delle numerose specie di rose selvatiche, comuni nelle nostre campagne. Può formare siepi impenetrabili raggiungendo i 2-3 metri di altezza. Fiori e foglie sono usati in farmacopea come anche i frutti, ricchissimi di vitamine. I frutti (cinorrodoni), in realtà falsi frutti, sono particolarmente ricchi di vitamina C. La parte interna, dalle proverbiali proprietà pruriginose, privata dei peli, la si usa per tisane e per la preparazione di marmellate.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-FATICA, RAFFREDDORE, MALATTIE VIRALI,  
CONVALESCENZA, DISASSUEFAZIONE AL  
TABACCO**

**-DIARREA**

# Rosolaccio - Papaver Rhoeas

**Parte utilizzata: il petalo**

Questo grazioso fiore rosso, che vivacizza nel mese di maggio i nostri campi di cereali e ha ispirato numerosi celebri pittori, è allo stesso tempo una pianta medicinale conosciuta da moltissimo tempo. Il Rosolaccio si utilizza per le sue virtù calmanti e sedative spiegate ai nostri giorni dalla presenza nei petali di numerosi alcaloidi e, grazie alle mucillagini in esso presenti, per le proprietà emollienti e antitussive (esso fa parte delle Specie Pettorali). È particolarmente consigliato per i bambini e per le persone anziane.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-NERVOSISMO, ANSIETA', EMOTIVITA',  
PALPITAZIONI CARDIACHE  
-INSONNIA**





# Salice bianco – Salix Alba

## **Parte utilizzata: la corteccia**

In base ad una teoria si presuppone che i salici, aventi sempre “i piedi” nell’acqua e vivendo in microclimi nebbiosi, posseggano delle sostanze utili contro i reumatismi. Da tale teoria nasce l’impiego scientifico della pianta per combattere l’artrosi e i dolori articolari. La chimica farmaceutica ha trovato all’interno del Salice delle molecole simili all’aspirina, che agiscono insieme ad altre nelle affezioni reumatiche. Viene anche considerata una pianta antinfiammatoria che abbassa la febbre.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-FEBBRE, INFLUENZA**

**-REUMATISMI**

**-ARTROSI, ARTICOLAZIONI DOLOROSE, MAL  
DI SCHIENA**

# Salvia – Salvia Lavandulifolia

## **Parte utilizzata: la foglia**

La Salvia era considerata dai greci l'erba sacra, e dai romani un vero e proprio toccasana efficace contro qualsiasi male (il nome latino Salvia si riferisce a salvare = guarire). La sua azione si esplica principalmente a livello degli organi digestivi nei casi di dilatazioni addominali, flatulenze, lentezza digestiva ed eruttazione. Essendo anche una pianta antisettica, rallenta le fermentazioni intestinali e gli sviluppi microbici che possono provocare delle infezioni intestinali.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-DISTURBI DIGESTIVI: DIGESTIONE DIFFICILE,  
ERUTTAZIONE, DILATAZIONI ADDOMINALI,  
FLATULENZA**

**-DISTURBI MESTRUALI**



# Sambuco – Sambucus Nigra

## **Parte utilizzata: la corteccia**

La storia del Sambuco è una storia lunga quanto quella dell'uomo; ciò è confermato da tracce di questo albero risalenti all'età della pietra, scoperte in Svizzera e in Italia. Del sambuco si utilizzano i fiori, i frutti e la corteccia. Ai fiori, usati anche come componenti aromatici per liquori, vengono riconosciute proprietà lassative e antiemorroidarie. La presenza di abbondante nitrato di potassio, di flavonoidi, di fenoli, gli conferiscono inoltre proprietà diuretiche e sudorifere. La corteccia sembra possedere lo stesso

tipo di azione, come d'altronde sembrano più o meno purgative anche le altre parti.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-RITENZIONE IDRICA, EDEMI, STATI FEBBRILI, MALATTIE VIRALI, RAFFREDDORE  
-STITICHEZZA



# Senna – Cassia Angustifolia

## **Parte utilizzata: la fogliolina**

Questo efficace lassativo gode, tra i medici, di una cattiva reputazione che non merita: infatti è una pianta molto ben tollerata tanto da non risultare irritante per l'intestino, purchè il suo uso non sia prolungato nel tempo. Risulta efficace in casi di stitichezza occasionale o per rieducare un intestino pigro. Non va utilizzata per più di una settimana consecutiva: è possibile sostituirla con l'Ispaghul che al contrario può essere assunto per mesi o addirittura per anni come elemento positivo di un transito regolare. La Senna è anche un lassativo

da prendere la sera dopo una cena abbondante che rischia di essere mal digerita. Elimina in fretta e compensa gli errori dietologici occasionali.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-INTESTINO PIGRO

-STITICHEZZA OCCASIONALE



# Spirulina – Spirulina Maxima

Questa piccola alga blu di acqua dolce a forma di spirale (da ciò il suo nome) è stata scoperta nel lago Ciad e nei laghi messicani. La caratteristica principale della sua composizione chimica è la ricchezza di proteine e il tenore in aminoacidi, ma non meno importante è la presenza di carotenoidi e di acidi grassi essenziali (acido gamma linoleico). La Spirulina è un complemento alimentare molto utile nelle cure dimagranti. Infatti, grazie all'apporto delle proteine, aiuta a bloccare la fame e contemporaneamente a sostenere l'organismo grazie alla

presenza di elementi essenziali  
(vitamine, A.G.E., minerali).

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-ASTENIA

-STANCHEZZA, CONVALESCENZA

-CURE DIMAGRANTI

# Tarassaco – Taraxacum Dens Leonis

**Parte utilizzata: la radice**

Il tarassaco è una pianta amara dai bei fiori gialli e le cui foglie vengono mangiate in insalata. È una pianta molto diffusa in tutta Europa e i suoi frutti formano delle soffici bolle cotonose. Tónico amaro, colagogo (eliminazione della bile) e diuretico, è la pianta della vescicola biliare.

Nelle lunghe cure essa può eliminare calcoli biliari. Come tónico epatico il Tarassaco ha delle molteplici indicazioni, come ad esempio nei casi di stitichezza, negli eccessi di colesterolo e

in tutti i casi di stanchezza dovuta ad un fegato pigro. Il tarassaco è della stessa famiglia della cicoria.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-FEGATO PIGRO, CALCOLO DELLA  
VESCICOLA BILIARE, STITICHEZZA  
CRONICA, TASSO ELEVATO DEL  
COLESTEROLO





# Tè vergine – Camellia Thea

**Parte utilizzata: il bocciolo e le foglie più giovani**

Il tè vergine non è soltanto una deliziosa bevanda, ma anche una pianta medicinale di grande interesse. Occorre però utilizzare le giovani foglie e i boccioli vergini, senza ricorrere alla fermentazione che dona al tè il colore e l'aroma particolare, ma nello stesso tempo distrugge gran parte delle sostanze attive. Il Tè vergine può essere utilizzato con grande efficacia nelle cure dimagranti. Stimola e prolunga la vita di un ormone (adrenalina) la cui azione consiste nel far uscire i grassi dalle

cellule per poi bruciarli, complessa gli enzimi digestivi a livello intestinale e rallenta l'assimilazione di certi nutrienti, in particolare gli zuccheri e i grassi.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- OBESITA', SOVRACCARICHI PONDERALI
- STANCHEZZA PASSEGGERA, ASTENIA

# Tiglio – *Tilia Sylvestris*

## **Parte utilizzata: l'alburno**

Ciascuno di noi conosce le proprietà calmanti e dolcificanti dei fiori di Tiglio e il loro delicato aroma, che ne hanno fatto una delle tisane di conforto più ricercate. Sapevate che l'alburno, la parte più interna e più giovane della corteccia, situata vicino al fusto, possiede straordinarie proprietà terapeutiche, molto diverse da quelle dei fiori. Esso stimola la secrezione e l'eliminazione della bile agendo anche come antispasmodico. Possiede inoltre delle proprietà vasodilatatrici in modo particolare sulle arterie coronarie.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-FEGATO PIGRO**

**-INSUFFICIENZA EPATICA**

**-CALCOLI BILIARI**

**-PREVENZIONE DEI DISTURBI CORONARICI**



# Uva ursina – Arctostaphylos

## Uva-Ursi

### **Parte utilizzata: la foglia**

La famosa scuola di medicina di Montpellier già dal XVI secolo raccomandava l'utilizzo di tale pianta come diuretico e antisettico per combattere dolori renali, renella e mucosità delle urine. Le foglie di questa pianta, molto ricche di tannini, contengono tra l'altro sostanze attive quali i glucosidi, in particolare arbutoside, che si sdoppiano nell'organismo in glucosio e idrochinone altamente antisettico. I componenti dell'uva ursina hanno

proprietà astringenti, disinfettanti, diuretiche e sedative e vengono utilizzati in modo particolare per le malattie infiammatorie delle vie genito-urinarie.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- CISTITE E URETRITI FREQUENTI
- COLIBACILLOSI URINARIA
- ALBUMINURIA ED EDEMA

## **Valeriana – Valeriana Officinalis**

**Parte utilizzata: la radice**

Tutti conoscono il suo odore penetrante che fa innamorare i gatti e li fa eccitare. Per l'uomo invece è il migliore

tranquillante naturale, poiché non dà senso di sonnolenza a differenza di molti altri tranquillanti chimici. Tale pianta inoltre non crea assuefazione da parte dell'organismo. Inoltre, quando si fuma, il suo utilizzo comporta sensazioni sgradevoli, perciò viene impiegata nelle cure di disintossicazione tabagica.

#### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-INSONNIA, ANSIETA', PALPITAZIONI,  
ANGOSCIA

-DISINTOSSICAZIONE TABAGICA



# Verbascum – Verbascum

## Thapsus

**Parte utilizzata: il fiore**

Grazie alle mucillagini che contiene, il Verbascum ha virtù emollienti e dolcificanti importanti per le irritazioni respiratorie e digestive. Esso contiene anche delle sostanze simili alla papaverina, che esplicano un effetto calmante sulla tosse e sugli spasmi intestinali. I fiori del Verbascum fanno parte della celebre miscela antibronchiale delle “specie pettorali” (verbascum, malva, althea, antennaria,

rosolaccio, violetta).

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-TOSSE, TRACHEITE

-INFIAMMAZIONI DELLA GOLA

-BRONCHITI ACUTE E CRONICHE

## **Viola del pensiero – Viola Tricolor**

**Parte utilizzata: la parte aerea fiorita**

La viola del pensiero è una piccola pianta che appartiene alla famiglia delle violette e viene utilizzata come rimedio delle malattie della pelle: impetigine, eczema, crosta latte, ma soprattutto acne giovanile. È interessante associarla

alla bardana, la loro attività si rinforza e si completa. L'attività della viola del pensiero esercita un'azione depurativa che elimina le tossine a livello renale, proteggendo in questo modo la pelle dalle eliminazioni cutanee causate da eczemi, dermatosi ed acne. Tale azione depurativa è utile anche nelle coliti o per le tossi croniche dovute ad irritazione.

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

-ACNE

-PROBLEMI ALLA PELLE

# Vischio – Viscum Album

**Parte utilizzata: la foglia e il rametto**

Il vischio è un parassita che vive a spese di un certo numero di alberi (Melo, Pioppo, Tiglio, Quercia). L'impiego medicinale della pianta risale a molto tempo fa e i Galli consideravano il vischio della quercia un qualcosa di sacro mentre gli altri vischi in generale dei toccasana. Così come per numerose piante, l'impiego empirico è stato confermato dagli studi clinici, in particolare le proprietà ipotensive, diuretiche e antispasmodiche.

Attualmente sono in corso prove cliniche su certi principi attivi del Vischio: le viscotossine che danno prova in laboratorio

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- TOSSE, TRACHEITE
- INFIAMMAZIONI DELLA GOLA
- BRONCHITI ACUTE E CRONICHE

## **Vite rossa – Vitis Vinifera**

### **Parte utilizzata: la foglia**

Il colore rosso sangue delle foglie autunnali indica la ricchezza di questa pianta di tannini antociani dello stesso tipo della vitamina P. gli antociani agiscono contro le sostanze ossidanti

che alimentano le pareti vascolari favorendo l'infiammazione e l'edema. Le capsule di Vite rossa sono il prodotto ideale per la pesantezza delle gambe per le varici ed altri disturbi venosi.

### **UTILIZZI TRADIZIONALI**

- GAMBE PESANTI
- VARICI
- COUPEROSE
- FRAGILITA' VASCOLARE

## **Zenzero – Zingiber Officinale**

**Parte utilizzata: il rizoma**

Lo zenzero è un'antica spezia delle farmacopee indiana e cinese, è stato introdotto in Europa come tonico aromatico, protettore del fegato e colagogo (facilita lo scorrimento della bile), senza contare il suo impegno come spezia in numerosi piatti e bevande. La sua composizione ha messo in evidenza la presenza di un olio essenziale e di una resina probabilmente responsabile delle sue attività terapeutiche. Un esperimento rigoroso portato avanti sull'uomo ha dimostrato l'utilità della polvere del rizoma di zenzero nella prevenzione del mal d'auto. Questa polvere si è dimostrato più efficace delle medicine cosiddette classiche (dimenidrato).

## **UTILIZZI TRADIZIONALI**

**-STANCHEZZA, ASTENIA**

**-IMPOTENZA, MAL D'AUTO**

**-NAUSEA**

**-AREOFAGIA, DIGESTIONE DIFFICILE**





# Conclusione

**Caro lettore, siamo giunti al termine della nostra guida sulle virtù delle piante; spero che tu abbia trovato questa lettura interessante e che abbia tratto giovamento dai miei consigli e trovato finalmente la cura naturale al tuo problema.**

**Il tuo feedback è importante**

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