Mia **Leone**

NATURA & BENESSERE

200 PIANTE del BENESSERE

LE **PROPRIETÀ** CURATIVE
LE MODALITÀ DI **UTILIZZO**
IL **RICETTARIO** DEI RIMEDI SINERGICI

I quaderni di **Igea**

NATURA & BENESSERE

Che cos'è un'erbaccia?
Una pianta le cui virtù
non sono state ancora scoperte.

Ralph Waldo Emerson

I quaderni di **Igea**

quaderni di **Igea**

Simbolo di sobrietà e moderazione, nella mitologia greca Igea fu la dea della prevenzione, personificazione della salute sia fisica che spirituale e del corretto comportamento dell'uomo, che riesce a godere di tutto senza farsi dominare da niente, vivere passioni e piaceri senza mai diventarne schiavo.

NATURA & BENESSERE

Mia **Leone**

200 PIANTE del BENESSERE

LE **PROPRIETÀ** CURATIVE
LE MODALITÀ DI **UTILIZZO**
IL **RICETTARIO** DEI RIMEDI SINERGICI

Igea

200 piante del benessere
Natura & Benessere

Copyright © 2016 EdiSES S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

2020 2019 2018 2017 2016

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.
L'Editore

Le informazioni riportate in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di uno specialista. I principi attivi contenuti nelle piante esplicano azione terapeutica, pertanto si raccomanda di chiedere sempre consiglio al proprio medico o al farmacista e di non seguire forme di automedicazione. L'autrice e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dal cattivo utilizzo delle indicazioni fornite e dei rimedi proposti nel testo.

Le illustrazioni delle piante sono state realizzate da Lorena Merchione e Martina Troise.

Il ricettario dei rimedi sinergici è statto redatto da Caterina Perfetto.

La revisione del testo è stata curata da Mirella Di Dio.

Progetto grafico e fotocomposizione: curvilinee
Stampato presso: Petruzzi S.r.l. – Via Venturelli, 7/B – Città di Castello (PG)
Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 589 9

Indice

Premessa 8
La fitoterapia nella storia 10
La raccolta e la conservazione delle piante medicinali 13
Dove acquistare le erbe officinali 16
I principi attivi 18
Come preparare i rimedi 20

A

Açai 26
Acerola 28
Achillea 30
Aglio 32
Alchechengi 34
Alloro 36
Aloe 38
Altea 40
Amamelide 42
Ananas 44
Aneto 46
Angelica 48
Anice 50
Arancio amaro 52
Arnica 54
Arpagofito 56
Artemisia 58
Arum 60
Asparago 62
Asperula 64
Astragalo 66
Avena 68

B

Bardana 72
Basilico 74
Benzoino 76
Bergamotto 78
Betulla 80
Biancospino 82
Boldo 84
Borragine 86
Borsa del pastore 88

C

Cacao 92
Caffè 94
Calendula 96
Camomilla comune 98
Cannella 100
Cappuccina 102
Carciofo 104
Cardamomo 106
Cardiaca 108
Cardo mariano 110
Carota 112
Cartamo 114
Carvi 116
Cascara sagrada 118
Castagno 120
Centaurea minore 122
Centella 124
Cerfoglio 126
Chelidonia 128

China rossa 130
Chiodo di garofano 132
Cicoria 134
Cimicifuga 136
Cipolla 138
Citronella 140
Cola 142
Colza 144
Condurango 146
Consolida maggiore 148
Coriandolo 150
Crespino 152
Curcuma 154

D

Damiana 158

E

Echinacea 162
Edera 164
Efedra 166
Eleuterococco 168
Elicriso 170
Enotera 172
Enula campana 174
Equiseto 176
Erba medica 178
Erisimo 180
Escolzia 182
Eucalipto 184
Eufrasia 186

F

Farfara 190
Fico 192
Fieno greco 194
Finocchio 196
Frangula 198
Fumaria 200

G

Galega 204
Gelsomino 206
Genziana maggiore 208
Gialappa 210
Ginepro 212
Ginkgo 214
Ginseng 216
Goji 218
Griffonia 220
Grindelia 222
Gymnema 224

I

Ibisco 228
Idraste 230
Ipeca 232
Iperico 234
Ippocastano 236
Ispagula 238
Issopo 240

J

Jojoba 244

L

Lampone 248
Lattuga 250
Lavanda 252
Lespedeza 254
Lichene d'Islanda 256
Licopodio 258
Lino 260
Liquirizia 262
Luppolo 264

M

Maca delle Ande 268
Maggiorana 270
Malva 272
Mandorlo 274
Matè 276
Melaleuca 278
Meliloto 280
Melissa 282
Melo 284
Melograno 286
Menta 288
Mirtillo nero 290
Mirtillo rosso 292
Mirto 294

N

Neem 298
Ninfea e Nenufaro 300
Nocciolo 302
Noce 304
Noce moscata 306

O

Olivo 310
Olmo e Olmo rosso 312
Opuntia 314
Origano 316
Ortica 318
Ortosifon 320

P

Papaia 324
Partenio 326
Passiflora 328
Pepe 330
Peperoncino 332
Piantaggine 334
Pilosella 336
Pino silvestre 338
Poligala virginiana 340
Polmonaria 342
Prezzemolo 344

Q

Quercia 348
Quercia marina 350

R

Rabarbaro 354
Rapa 356
Ratania 358
Ravanello 360
Ribes nero 362
Ricino 364
Riso e Riso rosso 366
Rodiola 368
Rooibos 370
Rosa canina 372
Rosmarino 374
Rovo 376
Rucola 378
Rusco 380

S

Salice bianco 384
Salsapariglia 386
Salvia 388
Sambuco 390
Santoreggia 392
Sedano 394
Senna 396
Serenoa 398
Sesamo 400
Soia 402
Stafisagria 404
Stevia 406

T

Tamarindo 410
Tanaceto 412
Tarassaco 414
Tè 416
Timo 418
Trifoglio 420
Tuja 422

U

Ulmaria 426
Uncaria 428
Uva ursina 430

V

Valeriana 434
Vaniglia 436
Verbasco 438
Verbena 440
Verga d'oro 442
Veronica 444
Viola 446
Vischio 448
Vite rossa 450

Y

Ylang-ylang 454
Yohimbè 456

Z

Zafferano 460
Zenzero 462
Zucca 464

Ricettario dei rimedi sinergici 467
Dizionario delle proprietà curative 509
Indice dei disturbi 513

Premessa

Già da qualche tempo la società occidentale ha avvertito i limiti di una medicina incentrata esclusivamente sui segni evidenti di un malessere o di una patologia. Pur essendo ancora dominante un approccio "veloce" alla malattia, volto alla soppressione dei sintomi mediante cure farmacologiche, si sta lentamente affermando anche in ambito scientifico l'idea che l'essere umano non è una macchina regolata unicamente da interazioni di molecole chimiche, ma un insieme di corpo e mente, il cui equilibrio è fortemente influenzato da fattori sociali e dalla qualità ambientale del territorio in cui vive. Sta cambiando dunque il concetto di salute, non più concepita come assenza di malattia, ma come benessere della persona nella sua interezza, come ricerca della causa – e non solo del rimedio – di una determinata problematica, in un'ottica che tenda a ristabilire l'armonia tra il corpo, la dimensione interiore e il mondo esterno. Tra le pratiche terapeutiche in linea con tale orientamento, la fitoterapia ha un ruolo di primo piano, poiché, in una sorta di ritorno alle origini della medicina, avvicina l'individuo alla natura, lo induce ad assumersi la responsabilità di preservare la propria salute e quella dell'ambiente in cui vive.

Le 200 piante di cui si descrivono in questo libro le caratteristiche botaniche, le virtù terapeutiche e le modalità di utilizzo sono state selezionate tra quelle con proprietà curative maggiori, capaci di alleviare i sintomi dei disturbi più comuni, di

esercitare un'efficace azione preventiva nei confronti di molte patologie e anche di affiancarsi nell'azione terapeutica ai farmaci di sintesi.

Il testo è dunque una guida pratica, in cui ciascuna scheda, corredata dal disegno della pianta, riporta l'indicazione delle parti che se ne utilizzano, le informazioni su dove reperirla, l'impiego terapeutico e la relativa posologia, nonché aneddoti e curiosità. Non mancano eventuali controindicazioni o precauzioni d'uso, poiché – è bene tenerlo a mente – la fitoterapia è un metodo di cura e i principi attivi contenuti nelle piante (assunti sotto forma di tisane, infusi, decotti e altri preparati) esplicano un'attività farmacologica con possibili effetti secondari e con esiti differenti da persona a persona, pertanto il parere dello specialista va tenuto in conto per assicurarsi i benefici desiderati.

L'opera è completata da un ricettario di rimedi "sinergici" (che associano cioè i principi curativi di più piante) per i disturbi in cui ci si imbatte frequentemente e da un elenco alfabetico dei malesseri trattati con relativo rimando alle piante officinali che vi rispondono.

A

- Açai
- Acerola
- Achillea
- Aglio
- Alchechengi
- Alloro
- Aloe
- Altea
- Amamelide
- Ananas
- Aneto
- Angelica
- Anice
- Arancio amaro
- Arnica
- Arpagofito
- Artemisia
- Arum
- Asparago
- Asperula
- Astragalo
- Avena

AÇAI

Nome scientifico:
Euterpe Oleracea
Famiglia:
Arecaceae
Parti utilizzate:
bacche, raccolte
tra luglio e dicembre

È una palma, che può raggiungere anche 20-30 m d'altezza, originaria del Brasile, ma che oggi viene coltivata un po' in tutto il Sud America a causa della grande richiesta del suo frutto, la bacca di açai. Quest'ultima, dall'aspetto simile ad un acino di uva nera, contiene un gran numero di antociani, coloranti che le conferiscono la tipica colorazione blu, violetta e rossa e che hanno proprietà antiossidanti, sono cioè in grado di combattere i radicali liberi. Inoltre, ha anche un elevato contenuto in ferro, calcio, fibre e oli vegetali. Durante l'ultimo decennio si è fatto un gran parlare delle proprietà di questi frutti, che sono sì antiossidanti, ma non risolutivi del tutto: in effetti, superano il potere antiossidante dei mirtilli, ma non quello dell'uva nera e del melograno.

•• Proprietà curative

Protezione dei vasi sanguigni

Le bacche di açai contengono polifenoli e antocianine, sostanze dall'azione antiossidante che si esplica proteggendo le pareti delle arterie e delle vene: ottime quindi per vene varicose, ulcere ed emorroidi.

Forma d'impiego ➜ FRUTTO FRESCO, SUCCO

Attività antinfiammatoria

I frutti contengono vitamina C e hanno una funzione antinfiammatoria sull'intero organismo. Inoltre, grazie alla presenza di polifenoli con azione capillare-protettiva, sono impiegati contro la cellulite, malattia infiammatoria comune ai nostri tempi.

Forma d'impiego ➜ FRUTTO FRESCO, SUCCO

Funzione antistress

Come gli altri frutti adattogeni, l'açai ha anche un'azione antistress, cioè aiuta l'organismo ad adattarsi a situazioni di surmenage fisico e psicologico; inoltre, con l'ausilio delle vitamine e dei polifenoli, in esso contenuti, dona ulteriori benefici a tutto il corpo.

Forma d'impiego ➜ FRUTTO FRESCO, SUCCO

Azione regolarizzante della digestione

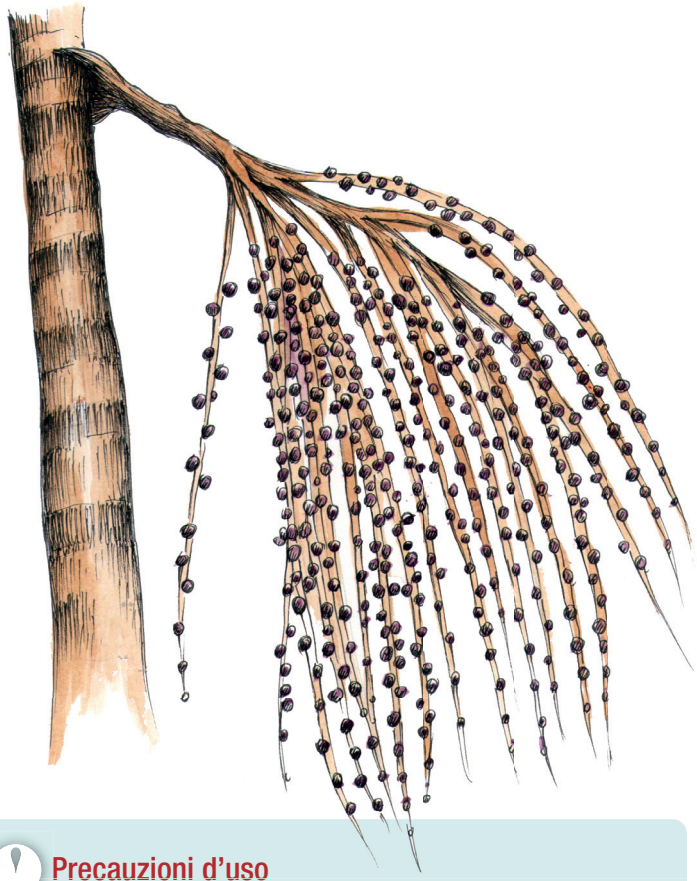
Il contenuto in fibre normalizza il transito intestinale migliorando la funzionalità dell'intero apparato digerente.

Forma d'impiego ➜ FRUTTO FRESCO, SUCCO

•• Rimedi

Succo: è indicata un'assunzione di un bicchiere al dì.

Frutti: sono da preferire rispetto alle compresse e alle tavolette presenti in commercio. È consigliato consumarne 20 g al giorno. Per regolarizzare la digestione si suggerisce l'assunzione di 10-15 g al dì.



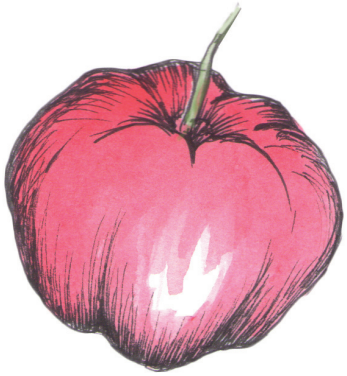
Precauzioni d'uso

L'açai è un ottimo frutto, può essere consumato, naturalmente senza esagerare per non incorrere in problemi di carattere intestinale, dopo essersi accertati che sia privo di pesticidi.

ACEROLA

Nome scientifico:
Malpighia Glabra
Famiglia:
Malpighiaceae
Parti utilizzate:
frutto, raccolto a completa maturazione

È un arbusto originario dell'America del Sud, che può raggiungere i cinque metri di altezza. Viene prodotto principalmente in Brasile, ma esistono piantagioni anche in India. Il frutto, di forma ovale e dalle dimensioni di una ciliegia, è molto ricco in vitamina C, circa 15 volte più del kiwi e 10 più dell'arancia: si arriva fino ai 4,5 g in 100 g di frutta. La presenza di grandi quantità di vitamina C conferisce al frutto un sapore acidulo, simile a quello degli agrumi. Inoltre, contiene flavonoidi, che hanno un'azione antiossidante. Data la sua somiglianza con la ciliegia europea, l'acerola è anche nota sotto il nome di ciliegia delle Antille o delle Barbados.



•• Proprietà curative

Azione antiossidante

Con soli 3 g al giorno di vitamina C si riducono i danni del fumo e si contrastano gli effetti dei radicali liberi.

Forma d'impiego ➜ COMPRESSE, POLVERE

Funzione antinvecchiamento e cicatrizzante

Insieme a zinco e rame partecipa alla biosintesi del collagene, principale proteina del tessuto connettivo responsabile del mantenimento dell'elasticità e della tonicità della pelle.

Forma d'impiego ➜ COMPRESSE

Azione anticolesterolo e preventiva del diabete

Contribuisce ad aumentare i valori del colesterolo "buono" HDL e a diminuire quelli di trigliceridi e glucosio.

Forma d'impiego ➜ COMPRESSE, POLVERE

Effetto antipertensivo

Riduce la rigidità delle arterie, migliora la fluidità del sangue e contribuisce all'abbassamento della pressione.

Forma d'impiego ➜ COMPRESSE, POLVERE

Sapevi che...

30 g di acerola contengono tanta vitamina C quanto un kg di arance.

Stimolante del sistema immunitario

Sostiene l'azione dei globuli bianchi, cellule coinvolte nella risposta immunitaria, prevenendo gli stati influenzali e i malesseri del tratto respiratorio. Accelera la guarigione e abbrevia i tempi di convalescenza.

Forma d'impiego ➜ COMPRESSE, POLVERE

Effetto antianemico

Stimola la flora batterica intestinale a produrre acido folico, che a sua volta favorisce l'assorbimento del ferro.

Forma d'impiego ➜ COMPRESSE, POLVERE

•• Rimedi

Polvere: è consigliata nella misura di un cucchiaino al giorno.

Compresse: assumerne una al dì.

Frutto fresco: consumarne a volontà.

Controindicazioni

È sconsigliata l'assunzione in presenza di calcolosi renale e acidità gastrica. Inoltre, sarebbe bene non utilizzare l'acerola insieme a preparati a base di uva ursina.

ACHILLEA

Nome scientifico:
Achillea Millefolium
Famiglia:
Compositae
Parti utilizzate:
foglie, fusti, sommità fiorite raccolte nella fase della fioritura

È una graziosa pianta erbacea perenne, alta circa 90 cm, ricoperta da una delicata peluria. Presenta caratteristiche infiorescenze bianche o rosa e la si può trovare comunemente nei prati italiani. Le sue foglie sono formate da tante piccole foglioline, da cui il nome "millefoglie". I fiori e le foglie possiedono una serie di principi attivi: olio essenziale (azulene, camazulene, ß-pinene, cariofillene), flavonoidi, acidi organici (caffeico e salicilico), tannini idrolizzabili, steroli, lattoni, cumarine.

•• Proprietà curative

Azione emostatica

L'achillea contiene due sostanze, achilletina e achilleina, stimolanti della coagulazione del sangue, e se applicata esternamente ha un effetto antisettico, antinfiammatorio e analgesico.

Forma d'impiego ➜ INFUSO, DECOTTO PER USO ESTERNO

Proprietà digestiva

Ha una blanda azione antispasmodica, simile a quella della camomilla, seppure inferiore come intensità. Si può utilizzare sia nelle cattive digestioni sia nei disturbi del ciclo mestruale.

Forma d'impiego ➜ INFUSO, TINTURA MADRE

Attività tranquillante e sedativa

L'achillea contiene un terpene, il tujone, con attività ipnotico-sedativa paragonabile a quella della marijuana. Ad alte quantità diventa tossico, ma alle dosi consigliate non crea alcun problema.

Forma d'impiego ➜ INFUSO

•• Rimedi

Infuso: lasciare in infusione, per 10 minuti, 2 cucchiaini da tè di erba secca per 200 ml di acqua bollente. Assumerne 2-3 tazze al dì, dopo aver dolcificato con miele.

Decotto: 2 cucchiai di pianta intera sminuzzata in 300 ml di acqua fredda, si porta ad ebollizione e si fa bollire per 5 minuti. Può essere utilizzato nell'acqua del bagno per ragadi e ulcere ai genitali esterni oppure, bagnando delle garze da applicare sul viso, per contrastare l'eccesso sebaceo della pelle e combattere i comedoni.

Tintura madre: 30 gocce tre volte al dì.

Controindicazioni

L'achillea è controindicata durante la gravidanza e l'allattamento e nei bambini sotto i sei anni. Inoltre può determinare fenomeni di fotosensibilizzazione, per cui è consigliabile sospenderne l'utilizzo quando ci si espone al sole, per evitare dermatiti ed esantemi.

Sapevi che...

Il nome di questa pianta deriva dall'eroe Achille che, secondo Plinio il Vecchio nell'*Historia Naturalis*, utilizzò il succo di achillea, amalgamato alla polvere di ruggine ottenuta dalla spada, come rimedio per curare le ferite di un suo compagno di battaglia durante la guerra di Troia.

A

AGLIO

Nome scientifico:
Allium Sativum
Famiglia:
Liliaceae
Parti utilizzate:
bulbo, raccolto in agosto

È una pianta erbacea, alta tra i 30 e gli 80 cm, originaria dell'Asia, ma oggi coltivata ovunque. Produce dei fiori, che appaiono in tarda primavera o a inizio estate, di colore bianco, rosa, violetto, giallo, porpora o azzurro. Il principio attivo, l'allina, a cui si deve l'odore tipico, è presente nel bulbo, che contiene anche glucidi, proteine e minerali. L'aglio possiede attività immunomodulanti, in grado di regolare la funzionalità del sistema immunitario. Inoltre recenti studi hanno evidenziato un potenziale effetto antitumorale: sembrerebbe che l'assunzione quotidiana di grosse quantità di aglio crudo riduca l'incidenza di varie tipologie di cancro. Ciò sarebbe connesso al fatto che l'aglio inibisce la formazione delle nitrosammine, composti cancerogeni che si formano durante la digestione.

Sapevi che...

Nell'antico Egitto gli schiavi che costruivano le piramidi di Giza ricevevano tutti i giorni dell'aglio come tonico rinforzante e per prevenire la peste. La leggenda narra che durante la costruzione di una piramide, essendo venuto a mancare l'aglio, gli Egizi furono costretti a ridurre la razione giornaliera spettante agli schiavi. Questi ultimi si ribellarono e diedero vita al primo sciopero documentato della storia.

•• Proprietà curative

Azione antipertensiva

Stimola la produzione di ossido nitrico e idrogeno solforato che aiutano a rilassare i vasi sanguigni. Facilita la circolazione sanguigna fluidificando il sangue e aumentando la motilità cardiaca, e ha un'azione antiaggregante piastrinica in quanto inibisce il PAF, fattore aggregante piastrinico. Inoltre è in grado di prevenire l'aterosclerosi abbassando il tasso di colesterolo.

Forma d'impiego ➜ AGLIO FRESCO, CAPSULE, ALCOLATO

Attività antisettica

Inibisce la crescita di molti batteri, come la candida, di virus come l'herpes e di alcuni ceppi responsabili di dissenteria, influenza e raffreddore.

Forma d'impiego ➜ AGLIO FRESCO, CAPSULE

Coltivare in balcone

Si interra uno spicchio (avendo cura di scegliere aglio biologico), a circa 3 cm di profondità, in ottobre-novembre al Sud e da gennaio a marzo al Nord, con l'apice rivolto verso l'alto. Il terreno, ben concimato, deve essere permeabile per scongiurare i ristagni idrici. Evitare

Proprietà antinfiammatoria

Allevia gonfiori, rigidità e dolori articolari: è prezioso in caso di artrite.

Forma d'impiego ➜ POMATA

Effetto sull'impotenza maschile

L'allicina, come già detto, è in grado di aumentare il flusso sanguigno e quindi la migliore vascolarizzazione periferica funge da "afrodisiaco" naturale. Inoltre, l'effetto leggermente irritante che ha sul tratto urinario contribuisce a stimolare la libido.

Forma d'impiego ➜ AGLIO FRESCO, CAPSULE

Controindicazioni

È bene evitare l'aglio durante l'allattamento, in quanto il sapore acre rende il latte sgradevole. Inoltre, tenendo conto del potere anticoagulante, forte quasi quanto quello dell'aspirina, è da evitare anche in gravidanza e durante le cure con altri anticoagulanti.

•• Rimedi

Aglio fresco: è preferibile rispetto agli altri impieghi perché permette di mantenere intatti i principi attivi, che invece perdono la loro efficacia durante la cottura; 6 spicchi al giorno, preferibilmente suddivisi in tre dosi, sono la quantità terapeutica consigliata. Per avere l'effetto ideale l'aglio dev'essere triturato, masticato o schiacciato, affinché l'allina, una sostanza inerte, si trasformi in allicina, che ha proprietà antibiotica. Poiché non tutti sono disposti a sopportarne il sapore particolarmente intenso, alcuni produttori lo hanno mascherato nelle compresse o nelle capsule gastroresistenti gelatinose, ma così facendo si distrugge parte del principio attivo, l'allicina. In realtà per eliminare l'odore dell'aglio basterebbe masticare delle erbe rinfrescanti come prezzemolo o finocchio.

Decotto: bollire 2-3 spicchi schiacciati per 5 minuti in una tazza d'acqua e berlo caldo.

Alcolato: schiacciare 500 g di aglio e metterli in 500 g di alcol a 40°. Assumerne un cucchiaino da caffè tre volte al dì per 10 giorni al mese.

Pomata: aggiungere 20 g di aglio a 40 g di olio canforato.

che l'aglio fiorisca, potando gli steli appena sbocciano; quando le foglie appaiono del tutto secche, estirpare la pianta e lasciarla essiccare all'aperto per 8-10 giorni; quindi ripulire i bulbi e conservarli in un luogo asciutto e ben areato.

A

ALCHECHENGI

Nome scientifico:
Physalis Alkekengi
Famiglia:
Solanaceae
Parti utilizzate:
bacche, raccolte in agosto

È una pianta perenne, che ha origine in Europa e Asia, ma oggi è diffusa in tutto il mondo e in Italia è diventata spontanea in alcune zone. Fiorisce in estate nei vigneti; i fiori sono bianchi e hanno una forma caratteristica a campanella. Le foglie sono tossiche a causa dell'elevata concentrazione di solanina. I frutti sono bacche contenute all'interno di un calice, che durante l'estate si gonfia come un palloncino e diventa color rosso vivo, con consistenza simile alla carta. Le bacche assomigliano alle ciliegie, maturano a settembre e sono ricchissime di vitamina C, carotene (precursore della vitamina A), ferro; contengono inoltre potassio, tannini, flavonoidi, niacina, pectina e licopene e presentano tracce di alcaloidi. Dopo la raccolta, si fanno essiccare lentamente in forno e si conservano in vasi ben chiusi.

•• Proprietà curative

Azione diuretica

In caso di edema e gotta è consigliato il consumo delle bacche che riducono il quantitativo di acido urico, responsabile di questi fenomeni, permettendone l'espulsione nelle urine. Sono inoltre indicate per la prevenzione della litiasi urinaria, cioè la formazione dei calcoli, riuscendo in alcuni casi a dissolvere anche quelli già esistenti. Per svolgere questa funzione si consiglia l'assunzione continuativa delle bacche per un periodo che va da 1 a 6 mesi, interrompendo la cura per una settimana al mese.

Forma d'impiego ➜ DECOTTO, TINTURA MADRE, BACCHE FRESCHE

Sapevi che...

Il nome alchechengi deriva dall'arabo *al-kakan*, e si riferisce all'aspetto, simile alla lanterna cinese, che assume l'involucro del frutto.
In Giappone vi sono dei festival dedicati a questi frutti, che nell'antichità venivano usati, per via della loro forma, come contraccettivi.

Attività astringente

Grazie alla presenza dei tannini trova impiego nella cura di influenze che interessano il tratto intestinale.

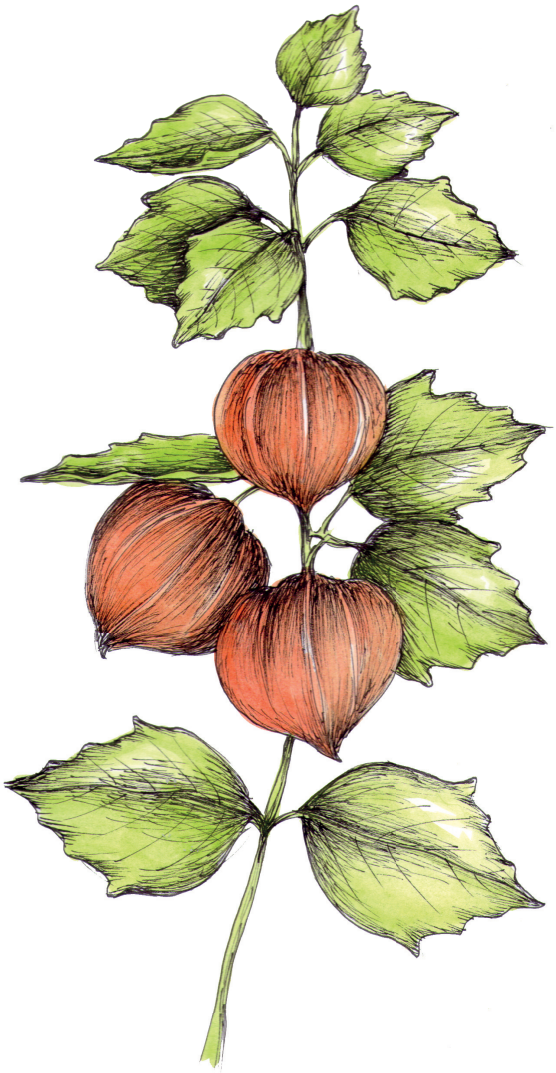
Forma d'impiego ➜ DECOTTO, TINTURA MADRE

•• Rimedi

Decotto: 60 g di bacche secche per litro d'acqua. Bollire 5 minuti a fuoco lento, poi lasciare in infusione per altri 10. Assumerne 3-4 tazze al dì.

Tintura madre: 30 gocce due volte al dì.

Bacche fresche: 20-30 bacche al mattino a digiuno.



Precauzioni d'uso

Attenzione ai frutti di alchechengi non ancora maturi: se consumati freschi, possono innescare fenomeni di tossicità, caratterizzati da nausea, vomito e diarrea, derivanti dal contenuto di solanina.

Controindicazioni

In caso di ipersensibilità può generare reazioni allergiche perché, come le altre solanacee, può contenere alcaloidi.

ALLORO

Nome scientifico:
Laurus Nobilis
Famiglia:
Lauraceae
Parti utilizzate:
foglie, frutti raccolti in maggio e giugno

Proveniente dall'Asia minore, ma ormai diffuso in tutta Europa, e in particolare nella macchia mediterranea, l'alloro è un albero che arriva a dieci metri di altezza. Le foglie sono coriacee, di un verde scuro e lucido, i frutti neri e grandi come un acino d'uva. Viene spesso confuso con l'oleandro, che è simile ma tossico. È usato in cucina come pianta aromatica, nei giardini come pianta ornamentale e in farmacia come pianta medicinale. I beduini dell'Africa del Nord lo usano anche per aromatizzare il caffè. È indispensabile nel mazzetto odoroso che usiamo per il brodo, è prezioso negli arrosti, nelle salse e nelle marinate. Inoltre, per il suo contenuto in cineolo, può essere utilizzato anche per allontanare gli insetti che si annidano in casa: basta triturare le foglie e spargerle negli angoli per godere di questo ulteriore beneficio. Le foglie e i frutti contengono, in diversa percentuale, oli essenziali, composti da geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, fellandrene, eucaliptolo, pinene. Grazie alla presenza delle suddette sostanze, l'alloro vanta effetti aperitivi, cioè stimolanti dell'appetito, digestivi e carminativi, quest'ultima proprietà permette l'eliminazione dei gas intestinali, molto utile quindi in caso di coliche.

•• Proprietà curative

Attività digestiva

Stimola la digestione pigra, risveglia l'appetito e ha un'azione antisettica che ne giustifica l'utilizzo in cucina nei piatti marinati.

Forma d'impiego ➜ INFUSO

Azione espettorante

È prezioso nelle bronchiti e nei raffreddori, in quanto allarga le prime vie respiratorie, permettendo un miglior passaggio dell'aria e la fuoriuscita del muco, sia con la somministrazione interna (infuso) che esterna (impacco di olio).

Forma d'impiego ➜ INFUSO, OLIO

Effetto antinfiammatorio

Allevia i reumatismi e, essendo un antivirale naturale, è in grado di guarire le afte.

Forma d'impiego ➜ POMATA, OLIO

Funzione antistress

A dosi modeste è un blando sedativo, mentre a concentrazioni più elevate produce un temporaneo torpore. Anche aggiunto al bagno ha un'azione rilassante e soporifera.

Forma d'impiego ➜ INFUSO, OLIO

•• Rimedi

Infuso digestivo: lasciare in infusione, per 10 minuti, 20 g di foglie in un litro d'acqua. È preferibile berlo dopo i pasti.

Infuso espettorante: lasciare in infusione in 200 ml d'acqua bollente, per 15 minuti, 4 g di foglie e una grattugiata di scorza essiccata di arancia. Va bevuto preferibilmente caldo.

Pomata: bollire per 15 minuti le bacche pestate, premere per far uscire il succo. Far raffreddare, raccogliere il liquido superficiale e unire la metà del peso in crema base per ottenere una crema antireumatica.

Olio: far macerare 80 g di foglie in 80 g di alcol a 90° per 24 ore. Aggiungere un litro di olio d'oliva, far cuocere per 5-6 ore a bagnomaria senza mai raggiungere l'ebollizione, quindi filtrare. Conservare in luogo fresco e utilizzare per stomatiti e afte o come impacco sul petto per bronchiti e raffreddori.

Controindicazioni

L'uso esterno continuativo può determinare dermatiti da contatto in soggetti predisposti.

Sapevi che...

Alle prime olimpiadi del 776 a.C. i vincitori furono incoronati con ghirlande di alloro; anche i Romani cingevano la fronte degli imperatori con questa pianta, così come ancora oggi le ghirlande di alloro vengono indossate dai giovani nel giorno della laurea. Queste usanze trovano la loro spiegazione nella mitologia greca. Si narra infatti che Apollo amasse la bella Dafne, che lo detestava. Il dio, non corrisposto, si mise all'inseguimento della ninfa che, spaventata, pregò i genitori, il dio fluviale Ladone e la naiade Creusa, di proteggerla. Essi ascoltarono la sua supplica e la trasformarono in una pianta di alloro. Da quel momento l'alloro fu la pianta preferita di Apollo al punto da dichiararla sacra e utilizzarla come simbolo di gloria per cingere il capo di poeti ed eroi.

Ricettario dei rimedi sinergici

Il ricettario riunisce formulazioni tradizionali suddivise per disturbi, per tutti coloro che amano prendersi cura di se stessi utilizzando le piante medicinali. Vi si trovano preparazioni note, ma anche molte ricette poco conosciute che non mancheranno certo di stimolare l'interesse dei lettori più curiosi.

L'esigenza di creare una sezione dedicata alle formulazioni nasce dal fatto che le piante hanno al loro interno un fitocomplesso, ovvero una serie di principi attivi che non agiscono singolarmente e indipendentemente tra loro, ma in maniera sinergica. Nella terapia farmacologica classica spesso sono utilizzati i singoli principi attivi purificati, ma è stato dimostrato che l'azione biologica quantitativa e qualitativa, che essi svolgono, risulta essere minore rispetto a quella esercitata dalla pianta in toto.

Il concetto di sinergia è valido, dunque, in primo luogo per rimedi che prevedono l'utilizzo di una singola droga, e in secondo luogo, a maggior ragione, per quelli che si servono di più piante, detti miscele. Unire più erbe infatti permette di ottenere un sinergismo specifico orientato verso determinate proprietà, ma va precisato che nella formulazione delle ricette non vale il metodo "fai da te", piuttosto la scelta delle piante da utilizzare insieme deve essere accurata, seguendo alcuni principi. Innanzitutto in ogni miscela deve essere presente una pianta ad azione specifica alla quale se ne devono affiancare altre le cui proprietà rinforzano quelle dell'erba principale. Le droghe si devono bilanciare, accordare tra loro e avere proprietà analoghe. Una buona formulazione non può prescindere dunque da un'approfondita conoscenza delle scienze erboristiche, perciò è bene ricordare che l'uso della fitoterapia a scopo preventivo e curativo è un'ottima arma a nostro favore, ma per essere tale e non provocare danni, sia acuti che cronici, deve avvenire con la guida di un esperto.

Acne

L'acne è un disturbo dermatologico caratterizzato dalla presenza di un processo infiammatorio a carico delle ghiandole sebacee e degli annessi bulbi piliferi. I segni tipici sono dati dalla presenza di *papule*, ossia di piccoli rilievi della pelle, spesso arrossati, *pustole*, lesioni più gravi che contengono anche pus, e *comedoni*, meglio noti come punti neri. Tali segni compaiono soprattutto sul volto, ma spesso coinvolgono anche le spalle, la schiena e il torace. L'acne è tendenzialmente un disturbo tipico dell'età adolescenziale, sebbene non siano rari i casi in cui essa faccia la sua comparsa in età adulta. Alla base della sua insorgenza vi sono squilibri ormonali e alterazioni tra recettore e ormone, sui quali trova terreno fertile l'azione infiammatoria e infettiva di un batterio, il *Propionibacterium acnes*. Le piante più adatte a contrastare tale disturbo sono quelle ad azione depurativa, detossificante e antinfiammatoria.

•• Decotto

Preparare un mix usando:

- 40 g di radice di Bardana sminuzzata
- 20 g di foglie di Ortica
- 20 g di foglie di Viola del pensiero
- 20 g di foglie di Salvia

In un litro circa d'acqua fredda, aggiungere 5 cucchiai colmi del mix di erbe e portare ad ebollizione. Una volta spento il fuoco, lasciare in infusione, coprendo, per 15 minuti. Filtrare e berne una tazza al mattino e una alla sera.

•• Decotto

Preparare un mix usando:

- 25 g di radice di Bardana sminuzzata
- 25 g di foglie di Viola del pensiero
- 25 g di radice di Tarassaco sminuzzata

In un pentolino d'acqua, aggiungere un cucchiaio colmo del mix di erbe e portare ad ebollizione, lasciando bollire per circa 5 minuti. Spento il fuoco, coprire e lasciare in infusione per 10-15 minuti. Da consumare prima dei pasti principali, a digiuno, dopo filtrazione.

Aerofagia

L'aerofagia è un disturbo provocato dalla deglutizione di una grossa quantità d'aria, la quale, andandosi ad accumulare a livello intestinale, provoca fastidiosi gonfiori, tensioni addominali, sensazione di malessere, dolori di intensità variabile. La conseguenza più immediata è l'aumentata eruttazione che induce una momentanea sensazione di sollievo. Entro determinati limiti, è fisiologico ingerire una certa percentuale d'aria: lo si fa abitualmente quando si mangia e si ingoiano cibi e bevande, quando si deglutisce la saliva e quando si parla. In altri casi, invece, si verifica un aumento anomalo di tale percentuale, come negli stati d'ansia e di tensione, o quando si ha la cattiva abitudine di mangiare troppo in fretta o di masticare chewing gum in continuazione; anche una protesi dentaria non adatta o mal messa può essere responsabile dell'insorgere dell'aerofagia, oltre ad alcune patologie proprie dell'apparato gastrico. Le piante utili nell'aerofagia sono quelle ad azione carminativa.

•• Decotto

Mescolare le seguenti piante:

- 20 g di semi di Cumino
- 20 g di semi Coriandolo
- 20 g di semi di Finocchio
- 20 g di semi di Anice
- 20 g di radice di Angelica sminuzzata

Prendere un cucchiaio del mix ottenuto per ciascuna tazza da preparare, aggiungendo le erbe in acqua fredda e portando quest'ultima ad ebollizione per circa tre minuti. Lasciare quindi in infusione, coprendo, per 10 minuti. Filtrare e berne un paio di tazze al giorno, prima o dopo i pasti principali.

•• Infuso

Mescolare:
- 10 g di foglie di Santoreggia
- 5 g di foglie di Timo
- 5 g di foglie di Maggiorana
- 10 g di semi di Finocchio
- 10 g di semi di Cumino

Aggiungere un cucchiaio del mix di erbe ottenuto in 250 ml di acqua bollente, coprire e lasciare riposare circa 15 minuti. Filtrare e bere dopo i pasti.

Afte

Le afte sono piccole ulcerazioni fastidiose e dolorose che si formano in vari punti della mucosa orale. Di forma tondeggiante, sono solitamente bianche o giallastre e dal diametro piccolo. Talvolta, possono manifestarsi altri sintomi concomitanti come febbricola, febbre e gonfiore a livello linfonodale. Le cause della loro comparsa non sono completamente note, ma esistono dei fattori particolari che possono predisporle: lo stress emotivo, a cui fa spesso seguito un abbassamento delle difese immunitarie, un deficit nutrizionale, soprattutto di ferro, vitamine e folati, ma anche un "trauma" accidentale che provochi il danneggiamento della mucosa del cavo orale, come un morso o una lesione dovuta ad uno spazzolamento troppo aggressivo. Le erbe più idonee hanno proprietà antinfiammatorie, lenitive, emollienti e cicatrizzanti.

•• Pomata

Aggiungere una goccia di olio essenziale di Melaleuca in un po' di gel d'Aloe vera e massaggiare le zone interessate.

•• Infuso

In un litro d'acqua bollente aggiungere:
- 30 g di fiori di Calendula
- 40 g di fiori e foglie di Malva
- 40 g di foglie di Salvia
- 30 g di foglie di Timo

Coprire e lasciare il tutto in infusione, per 15 minuti circa. Filtrare, attendere che si raffreddi, quindi usare per sciacqui orali o gargarismi un paio di volte al giorno.

•• Infuso

Portare ad ebollizione un litro d'acqua a cui si aggiungono:
- 40 g di preparato per infuso di Astragalo
- 40 g di fiori di Achillea
- 30 g di foglie di Menta
- 20 g di foglie di Salvia
- 20 g di fiori e foglie di Malva

Si lascia in infusione per 10-15 minuti coprendo; quindi si filtra e, una volta raffreddato, si utilizza il preparato ottenuto per sciacqui orali o gargarismi a mo' di collutorio, due volte al giorno.

•• Decotto

In mezzo litro di acqua fredda aggiungere:
- 20 g di foglie di Rosmarino
- 30 g di foglie di Rovo
- 30 g di foglie di Salvia

Portare ad ebollizione e lasciar bollire per circa 5 minuti, quindi far riposare per 10 minuti, coprendo. Si filtra, si aspetta che si raffreddi e si usa per sciacqui della bocca o gargarismi.

Alitosi

L'alitosi è un disturbo caratterizzato dall'emissione di cattivo odore dal cavo orale, durante l'atto respiratorio. Vi sono alcuni cibi che, normalmente, quando ingeriti possono provocare l'insorgenza di tale fenomeno quali l'aglio, la cipolla o alcune particolari spezie, così come è da considerarsi fisiologica la sua comparsa al mattino, al risveglio, a causa della secchezza delle fauci che si verifica durante il sonno. In altri casi, l'alito cattivo è provocato dalla presenza di problemi ai denti e al cavo orale, in particolare carie dentali, gengiviti, ulcere, piorrea, accompagnati ad una scarsa igiene orale: i residui di cibo che restano depositati tra i denti vanno incontro a naturale decomposizione (che determina il rilascio di sostanze maleodoranti), diventando terreno fertile anche per l'azione dei batteri della placca dentale. Ecco perché è particolarmente importante eseguire una corretta pulizia, attraverso l'uso di spazzolino, filo interdentale e collutorio, al termine di ciascun pasto. In una percentuale inferiore di casi, l'alitosi è invece correlata ad alterazioni patologiche di altri distretti dell'organismo: diabete, epatopatie, infezioni polmonari e rino-faringee. Le piante più adatte hanno proprietà antisettiche e deodoranti.

•• Infuso

Creare una miscela unendo:

- 10 g di fiori di Malva
- 15 g di foglie di Menta
- 15 g di semi di Anice
- 10 g di foglie di Salvia
- qualche Chiodo di garofano

Prelevare un cucchiaio del composto e metterlo in infusione in una tazza d'acqua bollente, per circa 15 minuti. Filtrare e bere dopo i pasti principali.

•• Infuso

In una tazza d'acqua bollente aggiungere:

- mezzo cucchiaino di foglie di Eucalipto
- un cucchiaio di fiori e foglie di Malva
- 5 g di foglie di Basilico

Lasciare le erbe in infusione per 15 minuti, coprendo la tazza. Quindi filtrare e sorseggiare dopo i pasti principali.

Allattamento

Il latte materno rappresenta l'alimento ideale per il neonato per i primi cinque o sei mesi di vita, grazie alle sue spiccate proprietà nutritive, protettive e antinfettive sicuramente ineguagliabili. Esso comincia ad essere prodotto un paio di giorni dopo il parto (nei primi giorni, infatti, si parla di colostro e non di latte vero e proprio), stimolato poi dalla suzione da parte del bambino: più il neonato succhia al seno materno, infatti, più viene rilasciata la prolattina, un ormone che favorisce la secrezione del latte da parte delle ghiandole mammarie. L'allattamento, inoltre, cementa la formazione degli equilibri psicoemotivi tra madre e figlio. Le piante che possono facilitare la produzione del latte materno sono tutte quelle con proprietà galattogoghe.

•• Decotto

In un litro d'acqua fredda aggiungere:

- 30 g di sommità fiorite di Galega
- 30 g di semi di Finocchio
- 20 g di semi di Anice
- 10 g di coni di Luppolo
- 20 g di foglie di Ortica

Far bollire e lasciare poi in infusione per 10 minuti, quindi filtrare e berne 2 o 3 bicchieri al giorno lontano dai pasti.

Le **virtù** delle piante medicinali, i tanti modi di utilizzarle, i **rimedi naturali** più efficaci per curare **disturbi** comuni e prevenire le **malattie**.

200 PIANTE ALLEATE DELLA SALUTE PER RITROVARE ENERGIA E VITALITÀ.

EdiSES
www.edises.it
info@edises.it

ISBN 978-88-6584-589-9

€ 19,90