

The background is a soft, abstract watercolor wash. It features a mix of light blue, pale green, and yellowish-green hues, with some darker, muted tones in the upper right. The texture is grainy and layered, typical of watercolor painting. The overall effect is calm and artistic.

RICETTE E INDICAZIONI

RICETTE E CONSIDERAZIONI

Le ricette che seguono si intendono sempre preparate con erbe secche, il cui tempo di raccolta però, non abbia superato i 10-12 mesi affinché il rimedio sia pienamente efficace. Anche l'acqua di cottura è molto importante: dovrebbe essere la più pura possibile quindi, se non si è certi della sua "leggerezza", scegliamo una buona acqua minerale naturale, meglio se conservata in bottiglia di vetro.

Le tisane migliori sono quelle fatte e consumate al momento, tuttavia, per agevolare la preparazione, le bevande prescritte mattina (sempre a digiuno) e sera (prima del sonno) possono essere preparate anche una sola volta al giorno.

In questo caso è necessario conservare il prodotto in un recipiente di vetro (mai di alluminio e nemmeno di cotto) ben sigillato con una pellicola di plastica trasparente che aderisce alle pareti del contenitore.

L'ambiente di conservazione deve essere fresco e, in genere, la tisana può essere consumata a temperatura ambiente o appena riscaldata al momento.

Per alcune preparazioni che curano il petto o il ventre invece, è molto importante il calore come fonte di nutrizione dell'organismo. In questo caso è buona regola non lasciare raffreddare eccessivamente l'infuso o il decotto, che deve sempre essere consumato a piccoli sorsi e a una temperatura gradevole per il palato.

Se l'indicazione consiglia di dolcificare con miele, evitare di stemperarlo nella tisana quando è bollente: il calore distrugge la "vitalità" del miele e ne disperde gli aromi.

Consigli dietetici e altri suggerimenti sono dati in appendice ad ogni ricetta ma non possono essere esaustivi degli argomenti trattati: essi vengono proposti con l'intento di offrire al lettore un ulteriore spunto di approfondimento.

Al fine di agevolare la consultazione del testo e l'applicazione dei preparati, ogni ricetta termina con il rimando alla descrizione particolareggiata di singole piante che rientrano nella formulazione e alle eventuali indicazioni terapeutiche che possono avere una analogia con la ricetta proposta.

ACIDITÀ DI STOMACO

Composizione:

Centaurea	50 g
Salvia foglie	40 g
Melissa	20 g

Posologia: 1 tazza prima dei pasti

Preparazione: leggero decotto

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaino della miscela di erbe.

Far bollire 3 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti.

Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere prima del pasto di mezzogiorno e prima del pasto della sera.

Indicazioni


Questa tisana giova al dolore acuto di stomaco e aiuta a risolvere il senso di bruciore che a volte si presenta con rigurgiti acidi, un tipo di patologia che può essere scatenata da errori dietetici e da fattori di natura emotiva come stress, preoccupazioni o ansia.

Il preparato arreca un certo sollievo grazie a tre azioni combinate: quella antispasmodica della salvia; della centaurea, efficace antiacido con proprietà cicatrizzanti; quella calmante della melissa, particolarmente indicata quando l'insorgere del disturbo è strettamente connesso a un disagio di natura profonda, come ad esempio una carenza nelle relazioni umane o un'insoddisfazione sul piano della realizzazione personale.

Consigli dietetici

Si consiglia l'adozione della dieta dissociata evitando i piatti eccessivamente piccanti, i grassi e le spezie. Inoltre sono controindicati frittture, formaggi fermentati e salumi, bevande alcoliche e caffè.

Pasti moderati, a intervalli regolari, preferibilmente in ambiente tranquillo, masticando lungamente.

 *salvia, melissa*

ACIDI URICI

Composizione

Ortica foglie	40 g
Sambuco	40 g
Carciofo foglie	30 g
Ononide radice	20 g
Ginepro bacche contuse	10 g

Posologia: 1 tazza prima dei pasti

Preparazione: leggero decotto

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaio della miscela di erbe.

Far bollire 3 minuti; spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti.

Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere prima del pasto di mezzogiorno e prima del pasto della sera.

Indicazioni

Questa preparazione facilita l'eliminazione di acidi urici il cui deposito, se trascurato, può degenerare in forme reumatiche croniche o in stati gottosi.

L'ortica depura normalizzando la composizione minerale dell'organismo, mentre l'ononide ha la proprietà di eliminare i cloruri e le tossine che in genere accompagnano i fenomeni artritici.

Il sambuco, pianta di Venere marcata dal segno della Bilancia, è un buon diuretico adatto in modo specifico per combattere reumi e gotta.

In questa prescrizione l'azione è coadiuvata dal carciofo il quale, oltre ad avere un effetto disintossicante, abbassa il tasso di urea e di colesterolo nel sangue.

Altri suggerimenti

Si consiglia il consumo di latte e fragole fresche lontano dai pasti nella dose giornaliera di circa 125 grammi di fragole per 250 grammi di latte.

Continuare la cura per 20 giorni.

☞ anche: *ortica*

☞ anche: *gota*

ACNE

Composizione

Bardana	80 g
Ortica foglie	40 g
Dulcamara	20 g
Salvia	20 g
Menta	10 g

Posologia:

1 tazza mattina e sera
per almeno 3 settimane.

Preparazione:

leggero decotto

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela d'erbe e far bollire 3 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

Le grandi virtù depurative della bardana, associate a quelle della dulcamara, sono di grande nei casi di acne del viso, del petto o del dorso che si manifestano con rossore e dolenzia; l'ortica ha funzione di regolatore intestinale con proprietà antinfiammatorie.

Ma naturalmente la tisana d'erbe non può essere risolutiva nelle forme di acne giovanile, quando le eruzioni tipiche del periodo della pubertà sono in stretto rapporto col funzionamento delle ghiandole endocrine.

Consigli dietetici

Si consigliano sempre una dieta leggera di tipo dissociato e la riduzione del consumo di zuccheri e di grassi, latticini, cibi fermentati, spezie, alcolici, cibi riscaldanti ed eccitanti (cioccolato, tè e caffè, nocciole). Giovano molto l'abitudine di bere molta acqua (specie al mattino appena svegli) e il consumo di frutta fresca a digiuno.

Altri suggerimenti

Alternare alla cura con le erbe l'assunzione del lievito di birra. Se l'acne è accompagnata da crosticine fare lavaggi con acqua di calendula preparata con 20 grammi di fiori di calendola in 300 ml di acqua. Bollire 5 minuti e lasciare riposare per un paio di minuti. Filtrare e usare appena tiepida. Per purificare la pelle del viso è utile anche applicare una volta alla settimana una buona maschera addolcente e rinfrescante all'argilla naturale.

☞ anche: *bardana, ortica, menta, salvia*

AEROFAGIA E METEORISMO

Composizione:

Finocchio semi	50 g
Anice semi	50 g
Cumino semi	50 g
Menta	20 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: leggero decotto

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino della miscela di erbe.

Bollire 2 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti, filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

In questa ricetta sono associate tre ombrellifere tipicamente carminative: anice, finocchio e cumino, piante di grande efficacia contro la flatulenza e l'atonía intestinale, in grado di risolvere le coliche da meteorismo e rilassare la muscolatura liscia. I semi possono essere leggermente frantumati, appena prima della cottura, affinché rilascino le sostanze aromatiche di cui sono ricchi.

La tisana piace molto anche ai bambini perché la menta, rinfrescante e aromatica, rende gradevole sia il sapore sia il profumo.

Consigli dietetici

Si consiglia una dieta dissociata, iniziando il pasto con insalate fresche condite con olio extravergine di oliva, sale marino e qualche goccia di aceto di mele; la frutta solo a digiuno (per esempio alla mattina o a merenda), mai dopo i pasti.

Altri suggerimenti

In alternativa alla tisana, dopo il pasto, possono aiutare la digestione 10 gocce di tintura di cumino in una tazza di acqua calda, oppure 20 gocce di tintura di rosmarino su una zolletta di zucchero.

Per prevenire il gonfiore intestinale può aiutare anche il carbone vegetale: una o due pasticche a digiuno o lontano dai pasti.

 anche: *anice, cumino, finocchio, menta, rosmarino*

AFONIA

Composizione

Erisimo pianta	70 g
Timo serpillio	20 g
Salvia foglie	50 g

Posologia: gargarismi 2 volte al giorno

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 2 cucchiaini della miscela. Spegnerne immediatamente il fuoco e lasciare riposare per 20 minuti prima di filtrare.

Lo stesso infuso può essere anche bevuto a tazzine, caldo e generosamente addolcito con miele di eucalipto o di timo.

Indicazioni

La perdita o l'abbassamento temporaneo della voce può essere motivato dalla stanchezza, dall'aver parlato a lungo (insegnanti, conferenzieri etc), dall'eccesso di fumo, ma anche da forti emozioni o spaventi. Le piante che compongono la tisana esercitano un effetto emolliente e al tempo stesso depurativo e antisettico.

Altri suggerimenti

Oltre alla tisana, si suggerisce di bere nel corso della giornata più tazze di acqua calda di bollitura ristretta di carota: aggiungere all'acqua la carota passata e addolcire con 1 cucchiaino di miele.

Un'altra preparazione "toccasana" si ottiene dalle carote crude: coprire una carota grattugiata con zucchero di canna e lasciare riposare.

Dopo alcune ore raccogliere il succo che si sarà formato e prenderlo a cucchiaini come uno sciroppo; è molto efficace.

Se l'afonia è accompagnata da tosse e catarro preparare un infuso con una manciata di farfaro (*Tussilago farfara* L.) per tazza di acqua bollente, addolcendo con miele di eucalipto o sciroppo di liquirizia.

Per i fumatori in particolare, oltre a ridurre drasticamente il numero di sigarette, è consigliato lo sciroppo di erisimo nella dose di 3 cucchiaini al di lontano dai pasti.

☞ anche: *salvia, timo*

☞ anche: *depurativo del fumo e generale*

AFTE, STOMATITI

Composizione

Calendola fiori	30 g
Salvia foglie	30 g

Posologia: sciacqui più volte al dì

Preparazione: decotto

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino della miscela di erbe.

Bollire 10 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare.

Filtrare e utilizzare il preparato per sciacqui frequenti e lavaggi.

Indicazioni

Le afte sono piccole ulcere fortemente dolenti sulla mucosa gengivale, della lingua o delle labbra, simili a macchioline biancastre tonde od ovali. La loro comparsa non è rara, anche nei bambini, in seguito a disordini alimentari o a situazioni che hanno determinato condizioni di stress o di debilitazione; soprattutto se vi è un disequilibrio di sali minerali o una carenza di vitamine (in particolare del gruppo B).

Consigli dietetici

Va sospeso il consumo di cioccolata, dolci, noci e in generale dei cibi riscaldanti.


Si consiglia l'incremento del consumo di frutta e verdura fresca apportatrici di vitamine naturali.

Altri suggerimenti:

Un collutorio che si conserva può essere preparato con le tinture di eucalipto e mentolo: unire a 150 grammi di acqua distillata 50 grammi di alcool a 90°, 10 grammi di tintura di eucalipto e 5 grammi di tintura di mentolo. Usare diluita per sciacqui.

La carenza delle vitamine B2 (riboflavina) e B3 (PP) può essere corretta mangiando germi di frumento e/o lievito di birra secco reperibile in erboristeria o in farmacia (secondo quantitativi che lo stesso farmacista potrà indicare).

Oltre a una revisione della dieta, che darà effetti soprattutto nel tempo, per aiutare il processo di guarigione sono consigliabili anche risciacqui con salvia e calendola, erbe che rinforzano e cicatrizzano.

 anche: *calendula, eucalipto, menta, salvia*

ALBUMINA NELLE URINE

Composizione

Frassino foglie	30 g
Parietaria pianta	30 g
Prugnolo fiori	20 g
Timo pianta	15 g

Posologia: 1 tazza la mattina per cicli di 3 settimane

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 2 cucchiaini della miscela di erbe.

Spegnere immediatamente il fuoco e lasciare riposare per 20 minuti. Filtrare e bere 1 tazza del preparato la mattina a digiuno, 15 minuti prima della colazione.

Indicazioni

Un'adeguata terapia può essere sostenuta da questa tisana in cui la parietaria e il frassino svolgono una meravigliosa azione depurativa.

Il frassino, già sacro ai greci e ai romani, è una pianta di longevità retta da Giove, ha una funzione riequilibrante delle forze costitutive minerali dell'organismo in quanto fornisce all'organismo il rame e il ferro. Il prugnolo migliora lo stato di affaticamento generale mentre il timo esercita un'azione antisetica.

Consigli dietetici

È particolarmente indicata una dieta sana e leggera, ricca di verdura fresca, senza vino e alcolici, povera di grassi animali e carni rosse.

Giova molto la frutta fresca, soprattutto se consumata la mattina a digiuno.

Altri suggerimenti

Si consiglia di assumere prima dei pasti e il mattino a digiuno 1 goccia di essenza di ginepro in un cucchiaino di miele.

In alternativa, tintura di iperico nella dose di 20 gocce in poca acqua per 3 volte al giorno, dopo i pasti.

☞ anche: *iperico, timo*

ANEMIA

Consumare 20 minuti prima di ogni pasto e per cicli di 3 settimane, 1 cucchiaino di semi di fieno greco (trigonella) in polvere, mescolato ad un po' di miele.

Il gusto amaro può essere mascherato anche diluendo la polvere in un passato di verdura o in una zuppa brodosa. In questo caso consumare il fieno greco in apertura del pasto.

La trigonella ricostituisce e rinforza l'organismo: è particolarmente indicata quando l'anemia si manifesta con forti stati di debolezza e tendenza a dimagrire.

La cura è particolarmente utile per favorire il ricambio nei periodi primaverili e autunnali ma, soprattutto nel caso dei bambini o degli adolescenti, può essere fatta più volte nel corso dell'anno.

Molto efficace per rinnovare il sangue e rinforzare l'organismo è anche l'estratto fluido di clorofilla, reperibile in farmacia o in erboristeria.

Può essere preso in ogni momento dell'anno: circa 10 gocce allungate con succo di frutta o altra bevanda, per cicli di 3 settimane.

Consigli dietetici

Il consumo di verdura verde, cruda e cotta, è sempre indicato: in particolare tarassaco in insalata o lessato e condito con olio e limone; ortica e borragine scottate in poca acqua e utilizzate per zuppe, tortelli, frittate, ripieni o come semplice contorno; sedano verde in insalata con altre verdure in foglia oppure come bevanda centrifugato assieme a carota e mela; tutte le insalate a foglia verde, carciofi, broccoli, cavolo nero e tutte le altre verdure a forte contenuto di clorofilla..

Altri suggerimenti

In primavera, si consiglia il consumo giornaliero di circa 200 grammi fragole fresche la mattina prima della colazione.

☞ anche: *borragine, ortica, tarassaco*

☞ anche: *benessere e longevità*

ANNESSITE

Composizione

Ortica pianta	
Salvia foglie	in parti uguali
Borragine fiori	

Preparazione e posologia: decotto, per irrigazioni e assunzione interna

In 1 litro d'acqua versare 30 grammi di miscela d'erbe. Bollire per 10 minuti, quindi filtrare e utilizzare il preparato appena tiepido per irrigazioni. Un bicchiere di questo decotto può essere bevuto 2 volte al giorno.

Indicazioni

L'annessite, infiammazione degli annessi uterini, può essere alleviata da un'insieme di erbe dall'azione rinfrescante, ricostituente e depurativa: l'ortica è tra le piante di Marte con maggiori proprietà depurative ed emostatiche; le gioviane salvia e borragine possono essere considerate antinfiammatori specifici dell'apparato genito-urinario.

In alternativa:

Composizione

Achillea	80 g
Iperico	40 g
Borsa del pastore	40 g

Preparazione e posologia: decotto, per irrigazioni vaginali

In 1/2 litro d'acqua versare 2 cucchiaini di miscela d'erbe e portare ad ebollizione per 5 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per alcuni minuti quindi filtrare e utilizzare appena tiepida.

Indicazioni

L'achillea, pianta di Mercurio, svolge un effetto sfiammante e decongestionante, mentre il gioviano iperico svolge un'azione antidolorifica e vulneraria, cioè guarisce piaghe e ferite.

☞ anche: *achillea, borragine, borsa di pastore, iperico, ortica, salvia*

ANURIA

Composizione

Barba di mais	40 g
Equiseto pianta	25 g
Anice semi	15 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera per 3 settimane

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaio della miscela di erbe.

Far bollire 10 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare prima di filtrare.

Dividere il preparato in due dosi da bere mattina e sera.

Indicazioni

Il preparato a base di equiseto e barba di mais è un buon diuretico che associa ad un efficace effetto depurativo un'azione remineralizzante.

Altri suggerimenti


In alternativa alla miscela proposta preparare un semplice decotto di peduncoli di ciliegia: far bollire per 10 minuti una presa di peduncoli in una tazza d'acqua.

Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per qualche minuto.

Berne una tazza mattina e sera lontano dai pasti.

Oppure: tintura di finocchio, circa 20 gocce in poca acqua dopo i pasti principali.

In tutti i casi di mancanza o ritenzione di urina non vanno comunque trascurati gli accertamenti medici.

 anche: *anice, equiseto, finocchio*

ARTERIOSCLEROSI

Composizione

Tiglio fiori	20 g
Borragine fiori	20 g
Lavanda fiori	15 g
Viola tricolore fiori	20 g
Luppolo fiori	20 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera per cicli alterni di 15 giorni per 3-4 mesi.

Preparazione: decotto

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaino della miscela di erbe.

Far bollire 5 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare prima di filtrare e dividere il preparato in due bicchieri.

Indicazioni

L'arteriosclerosi è una degenerazione delle pareti delle arterie accompagnata da indurimento; comporta un'alterazione della circolazione sanguigna e deve essere tenuta strettamente sotto controllo medico.

In questa composizione, il tiglio agisce sulla circolazione del sangue normalizzandone viscosità e coagulabilità; la borragine attiva il metabolismo generale e come pianta gioviana dà un impulso alle forze vitali dell'organismo; la lavanda, pianta di Mercurio, aiuta a risolvere gli stati maliconici che spesso accompagnano questo fenomeno di invecchiamento.

Consigli dietetici

Il preparato è nel complesso un buon depurativo del sangue soprattutto se accompagnato da una dieta ricca di verdura e frutta fresca e priva di alcool, grassi animali e carni rosse.

Altri suggerimenti

A settimane alterne bere 3 o 4 bicchieri al giorno di succo di limone diluito con acqua (circa 100 ml di cui 75 ml di succo di limone, 25 ml di acqua).

Ridurre drasticamente il fumo di sigaretta.

☞ anche: *borragine, lavanda, tiglio*

ARTERIOSCLEROSI E COLESTEROLO ALTO
(con pressione normale)

Composizione

Biancospino	50 g
Fumaria	20 g
Crescione	25 g
Centaurea	50 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera per 3 settimane.

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe, far bollire 3 minuti, quindi spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti.

Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

Il biancospino dal sapore delizioso ammorbidisce le arterie e, al tempo stesso, regola la circolazione sanguigna, agendo beneficamente sul cuore.

La fumaria giova al sistema circolatorio e il crescione, grazie alla ricchezza di vitamina A e C, è un fondamentale ricostituente delle risorse naturali dell'organismo.


La centaurea dal gusto amaro è sotto l'egida di Giove e come pianta marcata dal Sagittario, ha proprietà toniche e decongestionanti del fegato. Inoltre, le sue proprietà favoriscono la regolazione delle secrezioni ormonali.

Consigli dietetici

Consumare molta frutta fresca soprattutto a digiuno (mai dopo i pasti) adottando possibilmente una dieta dissociata e leggera ricca di verdura fresca; eliminare il più possibile vino e alcolici, grassi animali e carni rosse.

Altri suggerimenti

Prima dei pasti e il mattino a digiuno assumere 1 cucchiaino di succo di carciofo (esistono buoni prodotti già pronti in erboristeria) per abbassare il tasso di colesterolo nel sangue.

 anche: *biancospino, fumaria*

ARTRITE

Composizione

Betulla foglie	40 g
Salvia foglie	20 g
Frassino foglie	30 g
Ginepro bacche	30 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera per cicli di 3 settimane

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaio e 1/2 della miscela di erbe e far bollire 3 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi, per cicli di 3 settimane in primavera e in autunno.

Indicazioni

L'artrite è un'inflammatione molto dolorosa delle giunture, a volte aggravata dall'ingrossamento e dall'irrigidimento dell'articolazione.

Gli artritici beneficeranno di questa miscela in cui la betulla e il ginepro sono in grado di aumentare la diuresi senza tuttavia indurre effetti secondari sgraditi e dove il frassino svolge una specifica azione antigottosa.

In alternativa:

Una versione più semplice consiste nel bollire per 2 minuti 20 grammi di foglie di borragine in 1 litro di acqua da consumare a tazzine durante l'arco della giornata. Proseguire per almeno 15 giorni.

Altri suggerimenti

Se vi sono anche manifestazioni gottose, nel periodo primaverile fare un largo consumo di fragole fresche (circa 150-200 grammi al giorno) con succo di limone e zucchero di canna; in autunno consumare mele renette cotte (con o senza zucchero di canna) dopo il pasto serale.

☞ anche: *betulla, salvia*

ARTROSI VERTEBRALE

Composizione

Polline fresco	100 g
Miele d'acacia	150 g

Posologia: 1 cucchiaino la mattina per 1 mese circa

Preparazione: crema alimentare

In un barattolo da 250 ml mescolare del buon miele di acacia col polline fresco ridotto in polvere con il macinino da caffè: per facilitare la polverizzazione dei granì di polline, lasciare per qualche ora il polline in frigorifero affinché indurisca.

Mescolare bene il composto e lasciare riposare il preparato per circa 1 settimana, avendo cura di rigirare il vaso sottosopra una volta al giorno.

Prima della colazione, lasciar sciogliere in bocca 1 cucchiaino del preparato che avrà assunto l'aspetto di una invitante crema, molto gradita anche ai bambini.

Fare la cura per circa 40 giorni, due volte l'anno in primavera e in autunno.

La stessa cura è molto indicata come ricostitutivo e rinforzante delle ossa per i bambini, le donne in gravidanza o in allattamento, le persone esaurite o sfibrate.

Altri suggerimenti

Oltre alla cura proposta è indicata una ginnastica elementare molto dolce da fare con il capo: con gli occhi chiusi muovere molto lentamente la testa come a voler disegnare con la punta del naso una serie di numeri, da 1 a 10.

L'esercizio, che scioglie dolcemente le tensioni, va ripetuto più volte nel corso della giornata in qualunque momento ci si possa concedere una breve pausa.

L'importante è procedere con grande flemma nel disegno ideale della serie di numeri.

ASMA BRONCHIALE

Composizione

Issopo le sommità	40 g
Valeriana radice	20 g
Anice semi	10 g
Origano foglie	10 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare 15 minuti quindi filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi. Dolcificare con miele di eucalipto o timo.

Indicazioni

Questa tisana non è certamente risolutiva nel caso di una crisi, ma si addice come rinforzante del petto nelle forme d'asma con attacchi più o meno frequenti, forte affanno con difficoltà di respirazione a volte accompagnati da tosse.


L'issopo è molto efficace nelle affezioni bronchiali: asciuga e deterge i polmoni, fluidificando le secrezioni che occludono le vie respiratorie; la valeriana è un buon antispasmodico, mentre l'origano, tra le migliori piante "pettorali", calma anche le tosse più violente. Per le dimostrate virtù terapeutiche questa pianta è nel tempo divenuta simbolo di consolazione e di conforto. Considerata un linimento dello spirito veniva utilizzata anche per preparare talismani contro le delusioni d'amore.

Consigli dietetici

Durante bronchiti o congestione dei polmoni ridurre i farinacei, che possono aumentare il catarro, privilegiando la verdura fresca verde e gli alimenti proteici.

Altri suggerimenti

Per rinforzare i polmoni consumare lo sciroppo di issopo (circa 1 cucchiaino diluito in 1/2 bicchiere d'acqua 2 o 3 volte al giorno) alternato al succo di equiseto (1 cucchiaino la mattina, prima della colazione). Possono essere utili la pratica di esercizi respiratori yoga; l'abitudine di concedersi un buon bagno mattutino con acqua di rosmarino; assumere preventivamente, per periodi alterni di 12 giorni, 1 goccia di olio essenziale di eucalipto su una zolletta di zucchero o in 1 cucchiaino di miele.

 anche: *anice, issopo, valeriana*

AZOTEMIA

Composizione

Betulla	50 g
Gramigna	50 g
Ononide	50 g
Sambuco scorza	50 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: decotto

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 2 cucchiaini della miscela di erbe. Far bollire 5 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 5 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

In alternativa:

Preparare un decotto spesso di cipolla da consumare la sera prima del sonno e la mattina appena svegli: bollire in 1 litro di acqua 3 cipolle tagliate a fette senza togliere la pellicina più esterna. Lasciarle bollire per 15-20 minuti, quindi frullare il tutto. Conservare in frigorifero.

Altri suggerimenti

Nel periodo primaverile consumare insalate fresche di tarassaco, finocchietto selvatico, lattughino e carciofi freschi teneri.

☞ anche: *betulla, finocchio, tarassaco*

BENESSERE E LONGEVITÀ

Composizione

Aglio, spicchi puliti	50 g
Alcool alimentare 95°	200 g

Preparazione: tintura a gocce

Pulire manualmente e frammentare a piccoli pezzi gli spicchi, senza usare la lama metallica del coltello. Servendosi di un mortaio di marmo e di un pestello di legno, ridurre in pasta l'aglio. La polpa ottenuta deve essere coperta con l'alcool in un contenitore di vetro da riporre in frigo accuratamente chiuso. Il preparato deve rimanere a riposo per 10 giorni e agitato una volta al giorno. Esso assume una momentanea consistenza lattiginosa e successivamente chiarifica naturalmente.

All'11° giorno si filtra con una garza di tela, e si ripone in frigo per altri 2 giorni.

Solo a questo punto il prodotto è pronto per essere somministrato. Si assume sempre prima dei tre pasti principali, a gocce secondo lo schema seguente, diluite in 30-50 grammi di latte (circa 3 cucchiaini): in questo modo non determina alcuna alitosi da aglio:

. Il 1° giorno: 1 goccia al mattino, 2 gocce a mezzogiorno, 3 gocce la sera.

. Dal secondo giorno: proseguire aumentando progressivamente il numero delle gocce fino alla sera del 5° giorno (15 gocce).

. Il 6° giorno: 15 gocce il mattino, 16 gocce a mezzogiorno, 17 gocce la sera.

. Dal 7° giorno proseguire decrescendo il numero delle gocce: 12 gocce il mattino, 11 gocce a mezzogiorno, 10 gocce la sera; finchè proseguendo a ritroso si arriva a 1 goccia il 10° giorno.

. Dall'11° giorno: 15 gocce il mattino, 25 gocce a mezzogiorno, 25 gocce la sera.

Proseguire la cura con 25 gocce tre volte a giorno fino all'esaurimento del prodotto.

L'andamento a piccole dosi crescenti ha la funzione di stimolare la "memoria" cellulare e la capacità di risposta da parte dell'organismo: La cura non va ripetuta più di una volta ogni 5 anni.

Indicazioni

Questa ricetta, di antica tradizione monastica tibetana, è un meraviglioso ricostitutivo delle forze vitali dell'organismo. Il preparato pulisce l'organismo dai grassi e migliora la circolazione e l'intero metabolismo riequilibrando il peso corporeo; rende più elastici i vasi sanguigni, previene trombi, trombosi del cervello, arteriosclerosi e ischemia; regola la pressione del sangue, cura il mal di testa; combatte stati anemici e senso di debolezza; i disturbi cronici dei polmoni, le forme di gastrite e di ulcera dello stomaco, le carenze di energia sessuale; tutti i tipi di tumori sia interni che esterni, fra i quali anche il morbo di Basedow; inoltre influisce positivamente sull'umore generale.

☞ anche: aglio

BRONCHITE ACUTA E CRONICA

Composizione

Marrubio	70 g
Malva fiori	30 g
Sambuco fiori	20 g
Ruta	10 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 di miscela, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 15 minuti; dolcificare con miele di eucalipto, timo o lavanda.

Indicazioni

I fiori di malva, davvero miracolosi in tutte le forme irritative del petto, esercitano un'azione addolcente ed emolliente di grande efficacia antinfiammatoria. Il marrubio ha azione fluidificante ed espettorante; il suo sapore amaro è mitigato dalla dolcezza del sambuco, pianta antinfluenzale e lenitiva delle vie aeree. La ruta infine (presente in piccole quantità), svolge un ruolo antimicrobico e di protezione dei vasi capillari sanguigni. Quest'erba va usata con una certa cautela perchè potenzialmente tossica. Da sempre è avvolta in un'aura di mistero: da Aristotele al Medio Evo raccomandata contro gli incantesimi, nel Rinascimento chiamata "herba de fuga demonis", presso le tradizioni contadine usata contro il malocchio o come portafortuna degli abitanti della casa.

Consigli dietetici:

Ridurre il consumo di farinacei prediligendo una dieta proteica e ricca di verdura verde.

Altri suggerimenti

Efficaci anche l'estratto di eucalipto (1 cucchiaino in 1 tazza di acqua bollente addolcito con miele) o l'essenza di eucalipto (il mattino a digiuno e prima dei pasti, 2 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di miele); e la tisana di althea (una pianta fortemente mucillaginosa). Per i fumatori: far bollire dolcemente per un minuto 2 spicchi di aglio fresco in 1 bicchiere di latte; bere caldo prima del sonno notturno.

Per liberare i polmoni fumenti con decotto di timo (250 g di timo bollito per 10 minuti in 2 litri d'acqua). Per i bambini c'è un'efficace ricetta valdostana: scavare al centro una rapa fresca e riempire la cavità con zucchero di canna. Dopo alcune ore si produce un gradevole sciroppo che va somministrato a cucchiaini nel corso della giornata.

☞ anche: *aglio, eucalipto, malva, timo*

☞ anche: *asma bronchiale*

CALCOLOSI BILIARE E EPATICA

Composizione

Ortica foglie	50 g
Parietaria	30 g
Frangola corteccia	20 g
Rosmarino foglie	20 g
Genziana radice	15 g
Agrimonia	15 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: decotto a freddo

Far bollire 1 cucchiaio e 1/2 di miscela per 3 minuti in 1/4 di litro d'acqua, quindi lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due dosi.

Indicazioni

L'agrimonia (detta anche "thè dei boschi") è un'erba di Venere dal gradevole sapore. Indicata nelle coliche nefritiche e biliar, per le insufficienze epatiche, la litiasi biliare e l'itterizia. Il rosmarino ha leggera azione colagoga, la parietaria diuretica e depurativa. L'ortica riequilibra e remineralizza l'organismo. La frangola, infine, regola l'intestino stimolando il tono del crasso e l'ampiezza dei movimenti intestinali.

In alternativa:


Cicoria radice	35 g
Tarassaco	20 g
Ononide radice	20 g
Crescione semi	15 g
Finocchio semi	10 g

Preparazione e posologia: come sopra

Cicoria e tarassaco hanno azione depurativa e tonificante, i semi di finocchio digestiva e anti-gonfiore, il crescione ha notevoli proprietà toniche ed è ricco di vitamine.

Altri suggerimenti

Assumere prima dei pasti una tazza tiepida d'acqua di bollitura di tarassaco fresco con poco succo di limone. Nei periodi più critici: 30 gocce di estratto di radici di rabarbaro in poca acqua prima dei pasti principali. Consumare la frutta solo lontano dai pasti. Ridurre (e possibilmente eliminare) caffè e cioccolata.

 anche: *finocchio, genziana, ortica, rosmarino, tarassaco*

CALCOLOSI RENALE

Composizione

Betulla foglie	40 g
Verga d'oro sommità	20 g
Altea radice	20 g

Posologia: 1 tazza la mattina per 3 settimane

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe; lasciare riposare per 20 minuti. Bere il preparato a digiuno, 15 minuti prima della colazione.

Indicazioni

La concrezione calcarea può essere accompagnata da fenomeni di espulsione molto dolorosi. La tisana proposta è indicata per l'azione diuretica di betulla e verga d'oro, ma soprattutto per i benefici effetti emollienti e lenitivi della radice di altea.

In alternativa:

Uva ursina	50 g
Frassino foglie	40 g
Mirtillo foglie	40 g
Rosa petali	20 g
Genziana radice	15 g
Rosmarino foglie	20 g

Preparazione e posologia: decotto, 1 tazza mattina e sera

Il mirtillo drena gli acidi urici, l'uva ursina svolge azione antinfiammatoria e favorisce la normalizzazione delle funzioni escretive, il frassino regolarizza l'intestino, coadiuvato dall'azione lenitiva e antinfiammatoria della rosa.

Altri suggerimenti

Assumere prima dei pasti una tazza tiepida d'acqua di bollitura di foglie di tarassacco fresco con poco limone. In alternativa succo di equiseto e/o di betulla: un cucchiaino diluito in due dita d'acqua tiepida prima dei pasti principali. Per prevenzione la tradizione contadina consiglia un largo consumo di mele cotte bevendo anche l'acqua di cottura. Oppure durante la giornata bere 3 o 4 tazze di un decotto caldo preparato con la gramigna, facendo bollire per 15 minuti circa 20 grammi di erba in 1/2 litro scarso di acqua. Eliminare caffè e cioccolata.

☞ anche: *altea, betulla, genziana, rosa, rosmarino, verga d'oro*

CAPELLI, caduta dei

Escluse possibili cause ereditarie, per le quali non esiste terapia, la caduta dei capelli può dipendere da molteplici fattori di natura diversa come una gravidanza o un prolungato allattamento, un esaurimento nervoso in corso o una dieta troppo sbilanciata carente di sali minerali.

Anche fenomeni di squilibrio ormonale, uso di chemioterapici, antibiotici, antimicotici e altri agenti chimici possono concorrere drasticamente a peggiorare lo stato generale dei nostri capelli e, infine, non sono da sottovalutare cause emotive come un forte spavento, un trauma, un dolore o una forte delusione.

Prima di intraprendere cure può essere utile fare un'analisi del sangue per verificare se vi sono carenze nutrizionali particolari.

Ricordiamo però, che spesso a provocare capelli fragili e spenti, senza vigore o radi è proprio la mancanza di elementi normalmente presenti in traccia nell'organismo (oligoelementi) come il magnesio, il manganese o il rame.

È dunque importante curare la propria dieta includendo sale marino integrale, cereali integrali (miglio, farro, riso) e legumi, frutta e verdura fresca.

A cicli periodici, possono essere utili anche agli integratori alimentari: particolarmente consigliabili sono il polline fresco e i complessi naturali vitaminici e minerali a base di Vitamine A, E, C, di ferro e di rame.

A livello locale, prima dello shampo, può essere utile fare un impacco tiepido sulla cute con olio di ricino, per circa mezz'ora, avendo cura di tenere il capo avvolto in un asciugamano o in un panno.

Per il lavaggio dei capelli, impiegare un detergente al rosmarino, all'equiseto o alla castagna d'india diluito in poca acqua tiepida.

Per frizioni, usare una semplice lozione ottenuta con 10 grammi di tintura di aloe, una pianta dalle proprietà davvero meravigliose, in 90 grammi di acqua.

☞ anche: *rosmarino*

CAPELLI GRASSI

Come nel caso della pelle, il capello grasso rivela una condizione generale dell'organismo che spesso dipende da abitudini alimentari scorrette: troppi grassi e proteine animali, troppi dolci e alcool, carenza di vitamine da frutta e verdura fresca, etc.


Al consiglio di un bravo nutrizionista, sicuramente indispensabile nel caso di manifestazioni croniche, può essere associata una pratica corretta nel lavaggio dei capelli e nel trattamento locale.

Affinchè il cuoio capelluto possa respirare e riacquistare una regolare secrezione, i capelli non devono essere soffocati con cappelli o pettinature troppo tirate, e neppure con gel o fissativi.

Durante il lavaggio è necessario utilizzare solo detergenti a base naturale, privi di tensioattivi sintetici e di conservativi come l'acido paraossibenzoico, avendo cura di diluire sempre il detergente in acqua tiepida prima dell'applicazione.

Per il risciacquo finale addolcire l'acqua con un cucchiaino di aceto di mele oppure aggiungere una tazza di infuso di fiori di ortica (che contiene una certa percentuale di zolfo e tannino dall'azione astringente).

Non sono invece consigliabili i lavaggi troppo frequenti, in alcuni casi addirittura controproducenti.

 anche: *ortica*

CAPELLI SECCHI

Oltre ad un normale shampo con detergenti delicati e naturali sono efficaci gli impacchi con olii emollienti e nutrienti.

Soprattutto in estate, per compensare la secchezza dell'aria e l'esposizione al sole, ogni due o tre lavaggi, è bene applicare un impacco di olio di oliva o di mandorle dolci, da tenere sul capo per circa 30 minuti.

Quindi si sciacquano abbondantemente i capelli con un getto di acqua tiepida e si procede con uno shampo neutro.

È consigliabile bere spesso e molto della semplice acqua naturale che oltre a disintossicare, contribuisce a mantenere i capelli e la pelle elastici e con un buon grado di idratazione.

CATARRO BRONCHIALE

Composizione

Capelvenere	50 g
Erisimo	40 g
Ortica	40 g
Salvia	30 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe.

Portare a ebollizione e cuocere per 3 minuti, quindi spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti.

Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

In questa miscela l'erisimo e la capelvenere svolgono un'azione emolliente, addolcente e decongestionante della gola e dei bronchi, rinforzata dall'effetto balsamico, espettorante e antinfiammatorio della salvia.

L'ortica particolarmente indicata nelle enteriti catarrali, svolge un'indispensabile azione depurativa.

Consigli dietetici

Può essere utile sospendere temporaneamente dalla dieta i farinacei e adottare una dieta leggera e proteica accompagnata da molta verdura fresca verde cruda e cotta.

Altri suggerimenti

Assumere 2 volte al giorno e lontano dai pasti una goccia di olio essenziale di eucalipto o di timo (alternandoli) stemperata in un cucchiaino da minestra di miele, seguita da 1/2 tazza di acqua pura ben calda da bere a piccoli sorsi.

Per i bambini: utilizzare lo sciroppo preparato con la rapa

(☞ bronchite acuta e cronica).

Inoltre 1 cucchiaino di succo di farfaro (reperibile in erboisteria) prima dei pasti aiuterà a fluidificare il catarro bronchiale.

☞ anche: *ortica, salvia*

CISTITE CRONICA

Composizione

Betulla foglie	50 g
Gramigna radice	30 g
Equiseto arvense	30 g
Ononide	20 g
Uva ursina foglie	15 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera per cicli di 15 giorni

Preparazione: decotto

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaio e 1/2 di miscela di erbe.

Far bollire 3 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

La betulla e la gramigna esercitano una notevole azione decongestionante e sfiammante della vescica urinaria.

La betulla contiene la betulalbina, una resina che oltre a stimolare la diuresi ha anche proprietà antisettiche.

La gramigna contiene mucillagini e un glucoside cui si attribuisce una particolare azione diuretica: è consigliabile nelle infiammazioni renali e della vescica, e come depurativo dell'organismo soprattutto nel periodo primaverile.

L'equiseto, pianta di Saturno, oltre alle proprietà diuretiche è un buon riequilibratore dello stato minerale dell'organismo per l'alto contenuto in silice.

L'uva ursina, per il contenuto di tannini e flavonoidi, ha una specifica azione antisettica e antinfiammatoria di tutto l'apparato genito-urinario. L'alta specificità dei suoi principi attivi ne consiglia un uso moderato, quindi attenersi alle percentuali riportate nella ricetta.

L'ononide infine, già usata dai Greci e dai Latini nelle affezioni urinarie, unisce l'azione depurativa a quella sfiammante.

Altri suggerimenti

Bere due volte al giorno il decotto rinfrescante preparato con orzo integrale bollito lungamente in acqua: circa mezza tazza di semi di orzo per mezzo litro di acqua.

CISTITE IN SEGUITO A STRESS

Composizione 2

Avena paglia	50 g
Barbe di mais	25 g
Coda cavallina pianta	25 g

Posologia: 3 tazze al giorno

Preparazione: decotto a freddo

Bollire per 10 minuti 1 cucchiaino di erbe in 1 tazza d'acqua.

Lasciare riposare alcuni minuti e dopo avere filtrato, bere tiepido.

Indicazioni

Questo decotto ha una azione ricostitutiva e remineralizzante dell'intero organismo.

in alternativa:

Bollire per circa 30 minuti in 1 litro di acqua 30 grammi di coda cavallina e assumere a cucchiaini ogni ora.

oppure:

Composizione:


Malva foglie	150 g
Acqua	1 litro

Posologia: a tazzine durante il giorno

Preparazione: decotto

Lasciare le foglie a mollo per 10 minuti, quindi portare ad ebollizione e per circa 20 minuti far cuocere piano. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti prima di filtrare. Bere a temperatura ambiente.

Il decotto ha una azione emolliente e rinfrescante anche a livello intestinale.

 anche: *betulla, equisetto, malva*

COLICHE INTESTINALI

Composizione:

Melissa sommità fiorite	30 g
Camomilla fiori	30 g
Marrobbio sommità	50 g

Posologia: a cucchiaini durante il giorno

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 20 minuti.

Filtrare e bere a temperatura ambiente.

Indicazioni

La contrazione dolorosa e acuta dell'intestino può essere alleviata da un infuso di piante distensive che rilassano e distendono il ventre come la melissa e la camomilla.

La proporzione delle due erbe può essere modificata a favore della camomilla se si desidera un maggiore effetto decongestionante, a favore della melissa se si desidera un effetto rinfrescante e antidepressivo.

A queste si aggiunge il marrobbio bianco, una labiata che assomiglia molto all'ortica maggiore, dalle notevoli proprietà depurative e stimolanti dell'attività epatica.

Altri suggerimenti

Se le contrazioni fossero frequenti, la tradizione contadina consiglia di preparare un decotto con 10 grammi di cipolla fresca tritata in 90 grammi di latte; bollire per 15 minuti e assumere 1 cucchiaino ogni ora.

Bere una grande tazza di acqua pura e calda, la sera prima di coricarsi e il mattino appena svegli, prima della colazione.

E' sempre bene accertare con un esame medico la natura del disturbo, considerando che anche una manifestazione insignificante può avere una grande rilevanza.

☞ anche: *camomilla, melissa*

COLITE SPASTICA CON STITICHEZZA

Composizione:

Altea radice	100 g
Gramigna radice	50 g
Malva foglie	50 g


Posologia: 1 tazza mattina e sera per 1 settimana

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaino e 1/2 di miscela di erbe. Far bollire 3 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

L'infiammazione del colon trarrà un certo giovamento da questa tisana in cui all'azione fortemente emolliente dell'altea e della malva si accompagna l'attività di depurazione della gramigna.

 anche: *altea, malva*

COLITE SPASTICA SENZA PARTICOLARE STITICHEZZA

Composizione:

Orzo perlato	25 g
Avena	25 g
Riso integrale	25 g

Preparazione e posologia: decotto, 7-8 tazze al giorno

Pestare leggermente le granaglie e bollire per 1 ora in 3 litri di acqua.

Lasciare riposare prima di filtrare.

Altri suggerimenti

Sono da evitare cibi a base di frumento integrale (come pane, pasta, biscotti) e crusca, perchè possono avere un effetto irritante sulle pareti intestinali. Per facilitare la peristalsi intestinale è consigliabile il consumo di riso integrale e semi-integrale (cucinato all'onda, ovvero con un po' dell'acqua di cottura) oppure zuppe di verdura con orzo perlato. Inoltre è buona abitudine adeguarsi ad una dieta dissociata (consumando la frutta lontano dai pasti) e assolutamente priva di formaggi.

Durante la giornata sorseggiare qualche tazza di semplice acqua calda.

COLITE CON DIARREA

Composizione:

Iperico perforato pianta	50 g
Malva fiori	30 g
Finocchio semi	30 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaio e 1/2 d'erbe.

Far bollire 3 minuti e, spento il fuoco, lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e bere una tazza abbondante la mattina prima della colazione e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

L'iperico ha discrete proprietà astringenti e antidiarroiche ma è soprattutto una pianta "solare" ricostitutiva delle forze di guarigione dell'organismo.

Le sue proprietà antidepressive inoltre, sono molto utili ad alleviare il senso di prostrazione che spesso accompagna questo fastidioso disturbo intestinale.

La malva esercita una azione addolcente accompagnata dal finocchio che rilassa il ventre.

Altri suggerimenti

Durante il giorno è buona regola bere più volte acqua di bollitura di carote, tiepida o a temperatura ambiente.

Sono inoltre consigliati i fermenti lattici vivi secondo la prescrizione del proprio farmacista.

☞ anche: *finocchio, iperico, malva*

☞ anche: *colite spastica con stitichezza*

DEPURATIVO DEL FUMO E GENERALE

Composizione:

Erisimo	25 g
Crescione	25 g
Timo serpillio	25 g

Posologia: 5-6 cucchiaini abbondanti durante il giorno

Preparazione: sciroppo

Mettere in infusione a freddo la miscela di erbe in 750 ml di acqua per 5 ore, quindi scaldare e portare ad ebollizione.

Levare dal fuoco e, quando la tisana è tiepida, aggiungere 400 g di zucchero di canna mescolando fino a scioglimento.

Filtrare premendo il residuo e riporre in una bottiglia scura da conservare in frigo.

Indicazioni

L'erisimo è una pianta particolarmente indicata per lenire la gola infiammata dei fumatori, e risolvere momentanei abbassamenti di voce o raucedini da fumo.

Le proprietà antinfiammatorie dello sciroppo sono legate ad alcuni composti solforati del crescione, simili a quelli contenuti nel rafano, che in questa preparazione rinforza il sistema respiratorio e agisce come antiscorbutico (è consigliabile in tutte le forme di intossicazione).

Il timo serpillio grazie al suo contenuto in timolo e carvacrolo esercita un'azione disinfettante dell'albero respiratorio, è un fluidificante delle forme catarrali e come pianta di Mercurio, agisce da rinforzante e stimolante dell'intero organismo.

Alla ricetta si possono eventualmente aggiungere 10 grammi di fumaria, un'erba che ha un'efficace azione depurativa dell'organismo, ma che per il contenuto in alcaloidi è sempre meglio usare con moderazione.

Consigli dietetici

Oltre allo sciroppo, ogni fumatore dovrebbe integrare la propria dieta con grandi quantitativi di frutta fresca, ad alto contenuto di vitamina C (aranci, pompelmi, limoni e mandarini). È sperimentalmente dimostrato che l'acido ascorbico (vit.C) aiuta ad eliminare pericolose sostanze tossiche, assorbite con il fumo e l'aria inquinata, come il piombo, il cadmio e il mercurio sotto forma di cloruro e l'acetaldeide.

In particolare, durante i mesi freddi, le basse temperature accrescono il fabbisogno di questa vitamina.

DEPURATIVO DEL FEGATO

Composizione:

Tarassaco radici	40 g
Gramigna radici	15 g
Bardana radici	15 g
Genziana radici	15 g
Liquerizia radici	10 g

Posologia: a tazzine durante il giorno

Preparazione: decotto a freddo

In 1 litro di acqua bollire per 45 minuti la miscela di radici leggermente contuse in un mortaio o con l'aiuto di un pestacarne.

Quindi, spento il fuoco, lasciare riposare per 5-10 minuti prima di colare e bere a temperatura ambiente.

Indicazioni

La proporzione tra i componenti della tisana può anche essere modificata adeguando al proprio gusto il sapore del decotto: genziana, gramigna e tarassaco danno un gusto particolarmente amaro, mentre la liquerizia addolcisce.

L'importante è usare erbe di sicura provenienza biologica perchè il preparato abbia una effettiva azione depurativa e disintossicante.

Queste radici aiutano l'attività del fegato e della cistifellea e, di riflesso, migliorano lo stato generale della pelle che risulterà più luminosa ed elastica.

Anche l'alito sarà più fresco e decisamente migliori le funzioni intestinali.

Altri suggerimenti

Se il gusto lo gradisce, dopo i pasti principali, consumare 1 cucchiaino di sciroppo di genziana per 7 giorni.

☞ anche: *bardana, genziana, liquerizia, tarassaco, timo*

DIABETE

Composizione:

Carciofo foglie	30 g
Mirtillo foglie	30 g
Luppolo fiori	20 g
Alchemilla pianta	20 g
Salvia foglie	20 g

Posologia: 1 tazza prima dei pasti principali

Preparazione: decotto leggero a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 2 cucchiaini di miscela di erbe.

Far bollire 5 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti prima di filtrare.

Indicazioni

È importante ricordare che qualunque forma di diabete deve sempre essere sotto stretto controllo del medico.

Le preparazioni erboristiche possono solo aiutare l'organismo.

Questa ricetta è particolarmente indicata nel caso di diabete di origine epatica: le foglie del carciofo, infatti, sono particolarmente utili in ogni affezione epato-renale perchè appartengono a una composita protettrice del fegato.


La salvia invece, ha un effetto benefico in diverse forme di debilitazione, esaurimento o convalescenza.

Il mirtillo ha un effetto ipoglicemizzante e come pianta legata a Giove, agisce sul pancreas endocrino come antidiabetico.

Altri suggerimenti

In commercio esistono preparati erboristici come estratti fluidi composti a base di mirtillo, carciofo e salvia che possono costituire una valida alternativa alla tisana proposta. Per dosi e prescrizione del preparato già pronto attenersi alle indicazioni del proprio erborista.

Il consumo di cipolle crude aiuta il diabetico.

 anche: *salvia*

DIARREA

Composizione:

Malva	20 g
Rosa	20 g
Menta	20 g
Salvia	10 g

Posologia: 1 tazzina ogni 2 ore

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro di acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela d'erbe. Lasciare in infusione 20 minuti prima di filtrare e bere a temperatura ambiente.

Indicazioni

Per integrare la perdita di acqua e rinfrescare l'intestino, durante la giornata è importante assumere frequentemente la bevanda a piccoli sorsi.

La composizione comprende piante addolcenti come la malva e la rosa, rinfrescanti e ricostitutive come la menta e la salvia.

In alternativa:


Soprattutto nel caso delle diarree infantili è risolutiva l'acqua di bollitura di carote da assumere secondo la stessa posologia.

Le carote (3 o 4 per 1/2 litro di acqua), biologiche e fresche devono essere appena spazzolate (eliminare la buccia significherebbe ridurre il contenuto di molti preziosi sali minerali); dopo 20 minuti di bollitura, lasciare raffreddare e bere l'acqua tiepida o a temperatura ambiente.

Oppure:

Bere l'acqua di cottura di 30 grammi di orzo decorticato bollito per 15 minuti in 1 litro d'acqua appena salata.

Per le diarree infantili è inoltre consigliabile lo sciroppo di mele cotogne (reperibile in commercio) astringente e remineralizzante.

 anche: *malva, menta, rosa, salvia*

DIGESTIONE DIFFICILE

Composizione:

Arancio amaro corteccia	50 g
Menta piperita	40 g
Calamo aromatico radice	30 g
Assenzio romano	20 g

Posologia: 1 tazza prima dei pasti

Preparazione: Infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi).

Indicazioni

La scorza dell'arancio amaro contiene oli essenziali che hanno proprietà aperitive e digestive, in questo caso rinforzate dall'assenzio, pianta di Marte, dalle spiccate proprietà tonico-stomachiche. Questa pianta amarissima era apprezzata già nell'antica Roma come rinvigorente di tutto il corpo e prima ancora, nell'antico Egitto, veniva portata in processione durante le cerimonie sacerdotali.


Come altre piante marziane, data la sua forza stimolante, va usata con molta parsimonia perchè, se usata a sproposito, può esercitare effetti dannosi sul cervello fino a provocare disturbi mentali.

La menta infine, giova alle conseguenze di una digestione lenta, ovvero all'alito pesante, all'emicrania e all'areofagia.

Altri suggerimenti

Se la difficoltà a digerire è accompagnata da crampi allo stomaco gonfiore, gas intestinali e alito pesante è molto indicata una semplice tisana preparata con 15 grammi di foglie di salvia in 1 tazza d'acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti quindi filtrare e bere caldo subito dopo il pasto. Evitare dolci a fine pasto perchè facilitano processi fermentativi.

Oppure: bollire per 2 minuti in 1/2 litro di acqua 50 grammi di semi di anice contusi. Circa 3 tazzine al giorno.

 anche: anice, arancio, menta, salvia

DISTURBI CIRCOLATORI

Composizione:

Tiglio	50 g
Marrubio	30 g
Biancospino	20 g
Vite rossa	30 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera per cicli di 3 settimane

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 15 minuti prima di filtrare e dividere il preparato in 2 dosi.

Indicazioni

In questa tisana è fondamentale il tiglio che, come pianta di Giove legata al segno dell'Acquario, esercita un'azione di normalizzazione della circolazione del sangue, ne scioglie gli ingorghi, ripristinando la giusta viscosità e coagulabilità.

Il dolce biancospino migliora la circolazione abbassando la pressione arteriosa, mentre la vite rossa è un buon tonico venoso e capillare, particolarmente indicato nei disturbi di circolazione sanguigna associati a flebiti.

Altri suggerimenti

In particolare contro capillari che si rompono, gambe e caviglie gonfie, è indicato il succo di mirtillo nero ricco di preziosi principi attivi (antocianosidi) che migliorano l'elasticità dei vasi sanguigni, proteggono dai radicali liberi e dall'eccesso di lipidi nel sangue e in pratica aumentano la tonicità delle vene.

Il succo si prende a cucchiaini prima dei 3 pasti principali.

Dopo una giornata di lavoro in piedi, per attivare la circolazione degli arti inferiori, fare un pediluvio freddo e caldo alternando il piede destro e sinistro: predisporre due bacinelle, una di acqua molto fredda e una di acqua calda e immergere nell'una il piede sinistro e nell'altra il piede destro per 3 minuti. Quindi alternare per 4 volte.

☞ anche: *biancospino, tiglio*

☞ anche: *benessere e longevità; emorroidi-varici-ulcerazioni*

EMICRANIA

Composizione:

Iperico sommità	40 g
Melissa foglie	20 g
Camomilla fiori	20 g

Posologia: 2 o 3 tazze al giorno

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaio di miscela d'erbe. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 20 minuti prima di filtrare.


Indicazioni

Questa cefalea dolorosa, che investe metà del capo, può avere diverse origini come stanchezza, stress, alimentazione, anemia, ipertensione, intossicazioni, cause organiche o congenite etc.

La formulazione proposta è indicata per cefalee che in particolare hanno una relazione con i disturbi dell'intestino.

Essa comprende piante come la melissa e la camomilla particolarmente efficaci nei disturbi gastrointestinali di natura nervosa.

Si consiglia di assumere la bevanda calda a piccoli sorsi, concedendosi una mezz'ora di relax nella penombra di un ambiente tranquillo.

 anche: *camomilla, iperico, melissa*

EMICRANIA DA STANCHEZZA O ESAURIMENTO

Composizione:

cloruro di magnesio	20 g
acqua	1 litro

Posologia: 2 cucchiaini di soluzione ogni mattina a digiuno per almeno 3 mesi

Preparazione: soluzione di cloruro di magnesio

Sciogliere in acqua minerale naturale il cloruro di magnesio (è possibile richiedere al proprio farmacista la preparazione di bustine prepesate) e agitare bene.

Conservare la soluzione al buio in frigorifero.

EMORROIDI SENZA PARTICOLARE STITICHEZZA

Composizione:

Altea radice	80 g
Malva foglie	40 g
Agrimonia sommità	20 g
Cipresso frutti	20 g
Achillea pianta	20 g

Posologia 1 tazza mattina e sera

Preparazione: decotto

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaino della miscela d'erbe.

Portare ad ebollizione e lasciare bollire 3 minuti.

Spegnere il fuoco e lasciare a riposo alcuni minuti prima di filtrare.

Indicazioni

In questa tisana la radice di altea esercita un'azione emolliente e lenitiva, supportata meravigliosamente dalle foglie di malva.

La malva è un'erba di Giove segnata dal segno dello Scorpione (segno associato alla funzionalità di intestino cieco e ano) e svolge una azione calmante e sedativa di tutti gli stati infiammatori interni.

La venusiana agrimonia ha un effetto decongestionante e protettivo delle mucose, mentre l'achillea ha un'efficace azione astringente.

Consigli dietetici

Una preparazione culinaria ottima per il gusto ma soprattutto per l'azione emolliente e rinfrescante è costituita dalle foglie e dai germogli di malva fresca lessati in poca acqua e conditi con olio extra vergine crudo e un pizzico di sale.

La sera prima di qualunque altro alimento, è consigliabile consumare la verdura tiepida, con un poco dell'acqua di bollitura.

Evitare ogni tipo di formaggio per almeno 3 settimane.

Altri suggerimenti

Qualche cucchiaino al giorno di sciroppo di ortica può aiutare e rinforzare l'organismo nei casi più ostinati.

☞ anche: *achillea, altea, malva*

☞ anche: *emorroidi, varici, ulcerazioni*

EMORROIDI VARICI ULCERAZIONI

Composizione:

Quercia corteccia	100 g
Achillea millefoglie	50 g

Posologia: impacchi frequenti

Preparazione: decotto a freddo

In 1/2 litro d'acqua versare 2 cucchiaini della miscela d'erbe.

Portare ad ebollizione e lasciare bollire per 5 minuti, quindi spegnere il fuoco e filtrare premendo bene le erbe.

Utilizzare il decotto appena tiepido per imbeverare garze con cui fare impacchi locali.

Indicazioni

La quercia, simbolo di forza, è pianta che ricostituisce e rigenera.

La sua funzione sfiammante è utile nelle emorroidi, nelle fessure e nelle ragadi anali.

L'achillea ha proprietà decongestionanti e cicatrizzanti.

In alternativa:


Una ricetta contadina consiglia di preparare una purea con melanzane fresche (compreso il gambo tritato finemente) cuocendo i vegetali per 30 minuti e poi passandoli per una garza. All'impasto si unisce dell'olio di oliva crudo (circa la decima parte) e appena tiepido si impiega per cataplasmi locali.

Agli impacchi casalinghi, spesso di lunga preparazione, possiamo sostituire ottimi unguenti, normalmente in commercio, a base di ippocastano.

Consigli dietetici

È suggerito il consumo di 1 cucchiaino di olio di oliva crudo la mattina a digiuno e, prima dei pasti principali, 1 cucchiaino di succo di mirtillo nero ricco di antocianosidi, principi attivi che aiutano la circolazione del sangue.

La sera, pasti molto leggeri con verdura appena scottata da consumare con l'acqua di cottura.

 anche: *achillea*

ENTERITE

Composizione:

Malva foglie	50 g
Salvia foglie	30 g
Altea fiori	30 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: decotto

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaio della miscela d'erbe.

Portare ad ebollizione e lasciare bollire per 15 minuti.

Spegnere il fuoco e lasciare a riposo alcuni minuti prima di filtrare.

Indicazioni

Contro l'infiammazione delle pareti intestinali giova molto questo decotto in cui malva e altea hanno un effetto emolliente e rinfrescante.


La salvia agisce invece da purificante del sangue ed è antisettica.

Consigli dietetici

Cereali come riso semintegrale o orzo perlato, cotti a lungo e consumati brodosi, conditi con semplice olio extra vergine aiuteranno il tono dell'intestino con un effetto decongestionante e depurativo.


Foglie di malva aggiunte a qualunque minestra faciliteranno la guarigione.


È suggerito inoltre il consumo di acqua di bollitura di carote nel corso della giornata, nel quantitativo di più tazze al giorno.

Per la preparazione dell'acqua di carote  *diarree*

Altri suggerimenti

Nel caso dei bambini in fase di dentizione, l'enterite può essere curata anche con i fiori di malva (un pizzico di fiori per tazza d'acqua bollente in infusione per circa 15 minuti), a cucchiaini durante il giorno.

 anche: *altea, malva, salvia*

 anche: *colite spastica con stitichezza*

ENURESI NOTTURNA

Composizione:

Ginepro bacche	100 g
Zucchero	100 g

Posologia: 2 cucchiaini lontano dai pasti

Preparazione: sciroppo

Pestare 100 g di bacche di ginepro e metterle a bagno in 1/2 litro di acqua fredda. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti, quindi spegnere il fuoco e lasciar riposare qualche minuto prima di filtrare.

Schiacciare le bacche rimaste nel colino con un pesto aglio fino ad ottenere un succo denso che andrà aggiunto alla tisana. Unire al composto circa 100 g di zucchero di canna e far cuocere altri 10 minuti mescolando ripetutamente.

Conservare lo sciroppo in una bottiglia scura e mantenere in frigorifero: bere due cucchiaini di sciroppo al giorno, lontano dai pasti.

Indicazioni

L'emissione involontaria di urine può essere ridotta dallo sciroppo di bacche di ginepro, una pianta governata da Giove, cui fin dall'antichità si attribuiscono molteplici proprietà medicinali. Questa pianta attiva la circolazione del sangue, è depurativa e facilita l'eliminazione dell'acqua che a volte si accumula in eccesso nei tessuti.

In alternativa alla preparazione domestica possiamo ricorrere a sciroppi composti a base di ginepro o ad estratti della stessa pianta già pronti e normalmente reperibili in erboristeria.

Altri suggerimenti

In primavera, disponendo di ortiche fresche, preparare con la centrifuga un succo: consumare a cucchiaini durante il giorno.

☞ anche: *ginepro, ortica*

ESAURIMENTO NERVOSO E DISTURBI NEUROVEGETATIVI

Composizione:

Valeriana radice	50 g
Arancio fiori	40 g
Ginepro bacche	40 g
Calamo aromatico	20 g
Menta piperita foglie	20 g

Posologia: 1 tazza a mezzogiorno prima del pasto e la sera per 3 settimane

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versate 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe.

Lasciare in infusione 10 minuti quindi filtrare dividendo il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere a mezzogiorno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

La combinazione di valeriana e arancio è particolarmente fortunata in prescrizioni di questo tipo: la valeriana infatti è una droga ad azione multipla che giova sia come sedativo nei casi di ipereccitabilità sia come antispasmodico nei casi di isteria.

L'arancio, dalla gradevole fragranza, è indicato in tutte le forme di eccitazione nervosa, anche dei bambini.

Il ginepro e la menta sono buoni tonificanti, come del resto il calamo che stimola l'organismo accendendo l'appetito.

Consigli dietetici

Contro la debolezza e lo stato di prostrazione, tra gli integratori alimentari è particolarmente indicata la pappa reale fresca per cicli di almeno 21 giorni.

La pappa reale va consumata la mattina, prima di fare colazione, lasciandola sciogliere lentamente sotto la lingua. Se il gusto dovesse risultare troppo forte, può essere mescolata ad 1 cucchiaino di miele o essere diluita in 1 cucchiaino di succo di frutta.

☞ anche: *arancio, ginepro, menta, valeriana*

FARINGITE

Composizione:

Mirtillo bacche	20 g
Ginepro bacche	20 g
Fieno greco semi	20 g
Liquerizia radice	10 g

Posologia: 2 tazze al giorno lontano dai pasti

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua versare 1 cucchiaio della miscela d'erbe, pestando prima le bacche. Portare ad ebollizione e cuocere per 10 minuti.

Spegnere il fuoco e lasciare a riposo alcuni minuti prima di filtrare. Dolcificare con miele di eucalipto e consumare caldo.

Indicazioni

Per lenire la faringe infiammata è particolarmente efficace questo decotto fatto con erbe sfiammanti ed emollienti in parti pressochè uguali.

Il mirtillo, pianta gioviana, è un antiseptico come il ginepro.

La liquerizia è un fluidificante delle secrezioni faringee e il fieno greco è un efficace ricostitutivo.

Per i bambini preparare uno sciroppo leggero di rosa: bollire per 2 minuti 10 grammi di fiori in 1/2 litro di acqua. Filtrare e lasciare intiepidire, quindi unire 50 grammi di miele. Bere 4-5 tazzine al giorno.

Altri suggerimenti

È consigliabile il consumo di tintura di propoli a gocce su un cucchiaio di miele diverse volte al giorno. Per chi non gradisse il gusto della tintura di propoli, esistono in commercio prodotti a base di acerola (ricca di Vit.C) e propoli in compresse.

Per ridurre il senso di gonfiore della faringe ai primi sintomi dell'infiammazione, consumare almeno 3 volte al giorno 1 cucchiaio di miele stemperato nel succo di mezzo limone: gradevole al gusto, questo semplice preparato risolve il problema nell'arco di una giornata.

☞ anche: *ginepro, liquerizia*

FEBBRE REUMATICA

Composizione:

Frassino foglie	50 g
Timo serpillio	25 g
Uva Ursina	15 g

Posologia:

1 tazza mattina e sera
per cicli di almeno 3 settimane in primavera e autunno

Preparazione:

decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe.

Far bollire 5-10 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti.

Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

Il frassino, erba gioviana, è diuretico e sudorifero con una forte azione depurativa che investe tutto l'organismo.

L'uva ursina è efficace come antinfiammatorio e antisettico per i principi attivi contenuti (tannini, flavonoidi, ma in particolare arbutina). In questa preparazione è coadiuvata dal timo, erba di mercurio e splendido antisettico.

Fortificante e stimolante, ideale in tutti casi di esaurimento, debilitazione o convalescenza, il timo è particolarmente utile in tutte le forme reumatiche perchè riscalda e asciuga l'organismo.

Altri suggerimenti

La tradizione erboristica popolare propone anche il semplice decotto di frassino ottenuto facendo bollire per 20 minuti 50 grammi di scorza di frassino in 1 litro di acqua. Consumare a tazzine nel corso della giornata.

Contro le forme croniche, integrare con una cura a base di decotto di cipolle per 21 giorni 2 volte l'anno, in primavera e in autunno.

Per la preparazione del decotto di cipolle ➡ anche: *azotemia*

➡ anche: *timo*

➡ anche: *reumatismi*

FEGATO, disturbi del

Composizione:

Avena paglia	50 g
Gramigna radice	50 g
Liquerizia radice	10 g

Posologia:

1 tazza mattina e sera
per cicli di circa 3 settimane

Preparazione:

decocto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaino e 1/2 d'erbe.

Far bollire 15 minuti, quindi spegnere il fuoco e lasciare riposare.

Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere appena tiepido la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Indicazioni

La gramigna ha una funzione depuratrice esaltata dall'avena, rinfrescante e ricostituiva minerale dell'intero organismo. La liquerizia agisce meravigliosamente a livello intestinale ed è particolarmente indicata nelle forme di meteorismo che spesso possono accompagnare i disturbi del fegato.

Consigli dietetici

Nel periodo primaverile è particolarmente indicato il consumo di foglie di tarassacco bollite in poca acqua leggermente salata: la verdura deve essere tiepida e condita con olio extra-vergine di oliva e succo di limone.

Far precedere il pasto serale con una tazza di brodo appena tiepido ottenuto con l'acqua di cottura del tarassaco.

Altri suggerimenti

In aggiunta o in alternativa alla tisana, bere ogni mattina a digiuno l'acqua di limoni preparata la sera precedente in questo modo: punzecchiare con una forchetta e tagliare a metà 3 grossi limoni sugosi e con la scorza spessa; lasciarli a mollo in 1/2 litro di acqua bollente per tutta la notte in un recipiente di vetro col coperchio.

Assicurarsi che i limoni siano da coltivazione biologica. Se il gusto lo richiede, dolcificare leggermente.

☞ anche: *liquerizia, tarassacco*

☞ anche: *depurativo del fegato*

FLATULENZA

Composizione:

Anice semi	30 g
Arancio foglie	15 g
Finocchio semi	30 g
Calamo aromatico	30 g

Posologia: 1 tazza prima o dopo i pasti

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe, avendo cura di frammentare con un pestello i semi; quindi spegnere immediatamente il fuoco lasciando in infusione per 30 minuti prima di filtrare.

Indicazioni

La generazione di gas intestinali è spesso correlata a fenomeni di natura putrefattiva che per buona parte dipendono da un'alimentazione sbagliata, spesso troppo ricca di sostanze proteiche, o da associazioni alimentari scorrette che favoriscono la fermentazione e la lentezza del transito intestinale.

Le piante proposte nella ricetta hanno tutte una notevole azione carminativa e rilassano dolcemente il ventre. In particolare il rizoma del calamo è indicato in ogni forma di gonfiore dell'addome e risolve l'atonía intestinale. Anche l'enterite può essere risolta dall'uso appropriato del calamo aromatico.

Consigli dietetici

Evitare il consumo di frutta e dolci a fine pasto: la frutta deve precedere il pasto come un buon aperitivo, i dolci possono essere riservati al momento della merenda.

Altri suggerimenti

Nel caso in cui il gonfiore intestinale sia correlato a cefalee o a emicranie, è molto indicata una semplice tisana di fiori di lavanda da consumare a tazze durante il giorno. L'infuso si prepara con 2 cucchiaini di fiori freschi per ogni tazza di acqua bollente, lasciando in infusione per 10 minuti. Altrettanto efficace è l'infuso di maggiorana (2 o 3 tazze al giorno) preparato secondo le stesse modalità.

☞ anche: *anice, arancio, finocchio, lavanda, maggiorana*

☞ anche: *emicrania*

GASTRITE

Composizione:

Genziana radice	20 g
Rosmarino foglie	10 g
Finocchio semi	20 g
Altea radice	30 g
Timo serpillio	20 g
Liquerizia radice	20 g
Angelica radice	20 g
Centaurea sommità	20 g
Melissa foglie	20 g

Posologia: 1 tazza prima dei pastir

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe.

Lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare dividendo il preparato in due bicchieri (2 dosi) e consumare appena tiepido.

Indicazioni

La gastrite è un'inflammatione della mucosa dello stomaco che, a prescindere dalle cause, può essere alleviata dall'associazione di queste nove erbe meravigliose.

Alcune hanno potere lenitivo ed emolliente, altre hanno effetto rilassante e decongestionante, altre ancora hanno effetto ricostitutivo e rinforzante.

È possibile variare la proporzione di alcuni componenti come la liquerizia e la genziana adeguando a proprio piacere il gusto: la liquirizia rende più dolce il preparato, la genziana più amaro.

Altri suggerimenti

Per forme acute è consigliabile anche il decotto di fiori e foglie di calendola preparato con 1 cucchiaino di erba per 1 tazza di acqua: bollire per circa 10 minuti e sorseggiare a cucchiaini durante il giorno.

☞ anche: *angelica, altea, calendola, finocchio, genziana, liquerizia, melissa, rosmarino, timo*

☞ anche: *benessere e longevità*

GENGIVITE

Composizione:

Rosa canina

Posologia:

risciacqui frequenti durante il giorno

Preparazione: infuso

Preparare la tisana con 1 manciata di erba per 1 tazza d'acqua bollente, lasciando in infusione circa 15 minuti prima di filtrare.

GOTTA

Composizione:

Frassino foglie	50 g
Ciliegia peduncoli	30 g
Betulla foglie	30 g
Carciofo pianta	30 g
Genziana radice	10 g

Posologia:

1 tazza mattina e sera

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 della miscela di erbe. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 15 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.


Indicazioni


Il frassino è l'ingrediente fondamentale di questa ricetta per le accertate proprietà anti-gottose, così come il ciliegio, una delle erbe migliori per combattere i reumi.

La betulla e il carciofo inoltre agiscono come disintossicanti e depurativi del fegato e del sangue.

Il deposito di sali dell'acido urico possono determinare reazioni anche molto dolorose; in questo caso, giovano i peliluvii caldi con un decotto di ginepro (pianta) ottenuto con circa 250 grammi di erba per 3 litri di acqua lasciati bollire per 15 minuti.

Quindi ungere leggermente e delicatamente la pelle con olio di iperico.

 anche: *betulla, genziana, iperico*

 anche: *acidi urici*

INAPPETENZA

Composizione:

Angelica arcangelica radice	40 g
Basilico foglie	40 g
Assenzio	30 g
Timo serpillio	30 g

Posologia: 1 tazza prima dei pasti

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino della miscela di erbe.

Lasciare riposare per 10 minuti, quindi filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere a piccoli sorsi prima dei due pasti principali.

Indicazioni

L'angelica è una pianta indicata in tutti i casi di inappetenza da astenia generale (convalescenza, anemia etc.), ma soprattutto alle persone che mangiano poco e male per nervosismo con conseguenti disturbi allo stomaco.

L'assenzio, molto amaro, ha una sua specificità come stimolante dell'appetito e delle funzioni digestive. È indicato non solo alle persone svegliate a tavola, ma in generale a tutti gli esauriti e ai convalescenti, tuttavia è bene ricordare che per la forte efficacia dell'azione stimolante va usato con cautela e solo per brevi periodi.

Il basilico, che ha un sapore molto gradevole in infuso, è genericamente indicato per lo stomaco, mentre il timo è ideale per acquisire tono e vigore fisico e psichico.


In alternativa:


Rinvigoriscono l'organismo e stimolano l'appetito anche 3 tazze al giorno di un semplice infuso di issopo: circa 20 grammi di erba per 1 litro di acqua bollente e lasciato in infusione circa 10 minuti. Consumare prima dei pasti.

Altri suggerimenti

Per l'inappetenza dei bambini ricorrere all'impiego della pappa reale: la mattina a digiuno, diluita in 1 cucchiaino di succo di frutta. Continuare per almeno 20 giorni.

Oppure: prima di fare colazione, ogni mattina per tre mesi, sciogliere lentamente in bocca 1 cucchiaino da dessert colmo di una miscela di polline e miele.

Per la ricetta  *artrosi vertebrale*

 anche: *angelica, basilico, issopo, timo*

INDIGESTIONE

Composizione:

Anice semi	30 g
Finocchio semi	30 g
Cumino semi	30 g

Posologia: 1 tazza dopo i pasti

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino di semi frantumati.

Lasciare riposare per 20 minuti prima di filtrare. Bere il preparato caldo, con miele.

Indicazioni

I semi, carminativi, rilassano dolcemente il ventre e attenuano il senso di gonfiore; il sapore gradevole e tutt'altro che medicinale rende la tisana apprezzabile anche dai bambini.

☞ anche: *anice, cumino, finocchio*

☞ anche: ***digestione difficile***

INFIAMMAZIONI INTESTINALI

Composizione

Achillea millefoglie	60 g
Finocchio semi	50 g
Piantaggine pianta	50 g

Posologia e Preparazione: come sopra

Indicazioni

Nei fenomeni di fermentazione e in generale negli stati di atonia intestinale, sono utili le proprietà medicamentose dell'achillea. In questa preparazione l'attività della pianta è esaltata dal finocchio, un eccellente stimolante delle vie digestive in grado di combattere costipazioni e flatulenze. A ciò si aggiunge l'azione emolliente della piantaggine, una pianta di Venere che, per l'appartenenza al segno dello Scorpione, agisce come ottimo antiinfiammatorio dell'intestino e delle parti basse dell'organismo.

☞ anche: *achillea, finocchio*

INFLUENZA

Composizione:

Issopo sommità	40 g
Tiglio fiori	40 g
Eufrasia pianta	20 g
Eucalipto foglie	40 g
Menta foglie	10 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 di erbe.

Lasciare riposare per 15 minuti prima di filtrare. La tisana va bevuta calda e, se il gusto lo richiede, può essere dolcificata con miele aromatiuco o di eucalipto.

Indicazioni

Questa è una tisana particolarmente indicata nei mesi invernali, durante i primi sintomi influenzali quando è necessario rinforzare il "calore" dell'organismo naturalmente esposto alla rigidità del clima. È a base di piante che rinforzano le naturali capacità di difesa e può esser presa anche come semplice preventivo, dopo una giornata passata al freddo o all'umido.

L'issopo in particolare asciuga il petto, la menta e l'eucalipto, cariche di olii essenziali, "riscaldano" l'organismo e mettono in atto grandi forze di autoguarigione.

Il tiglio e l'eufrasia esercitano un'azione decongestionante e al contempo sedativa.

La percentuale di queste piante può essere aumentata se si somministra la tisana solo la sera, per conciliare un caldo sonno.

Altri suggerimenti

Per aiutare l'organismo a combattere le febbri con senso di spossatezza, la mattina bere a digiuno una tazza di acqua calda in cui sia stato aggiunto 1 cucchiaino di zenzero fresco, tritato finemente, e 1 cucchiaino di miele o zucchero di canna.

Lo zenzero esercita un forte potere riscaldante e facilita la sudorazione, inoltre agisce come efficace antidepressivo.

☞ anche: *eucalipto, menta, tiglio*

INSONNIA E IRRITABILITÀ

Composizione:

Camomilla fiori	40 g
Papavero fiori	20 g
Tiglio fiori	20 g
Biancospino	30 g

Posologia: 1 tazza la sera

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe. Lasciare in infusione 10 minuti, quindi filtrare e bere la tisana tiepida a piccoli sorsi, prima del sonno.

Indicazioni

Particolarmente indicata nei casi di insonnia infantile e degli anziani, questa tisana ha una benefica azione sedativa e calmante grazie alla camomilla cui è associata l'azione leggermente ipnotica del papavero.

Il tiglio e il biancospino, dal sapore dolce e profumato, predispongono anch'essi al buon sonno favorendo la circolazione del sangue e calma mentale.

In alternativa:


Prima di coricarsi bere un infuso di fiori di arancio preparato con una manciata di fiori secchi per 1/4 di litro d'acqua. Lasciare in infusione 10 minuti e dolcificare con miele.

oppure:

Composizione

Tiglio fiori	30 g
Camomilla fiori	40 g
Valeriana radice	50 g
Arancio foglie	50 g
Menta foglie	50 g

Preparazione e posologia: come sopra

 anche: *arancio, biancospino, camomilla, menta, tiglio, valeriana*

LARINGITI


Composizione:

Rosmarino, Sambuco, Verga d'oro in parti uguali

Preparazione e posologia: infuso semplice, per gargarismi

Indicazioni

Il collutorio non si conserva perciò va utilizzato nell'arco di una giornata, meglio se tiepido. Si consiglia inoltre di consumare un cucchiaino di miele con aggiunta di qualche goccia di tintura di propoli, seguito da una bevanda calda a base di fiori di malva.

 anche: *rosmarino, verga d'oro*

MAGREZZA ECCESSIVA

Composizione


Cardo santo fiori	30 g
Melissa pianta	20 g
Centaurea pianta	20 g
Timo pianta	20 g
Marrobbio pianta	20 g
Valeriana radice	10 g
Arancio fiori	10 g
Noce foglie	10 g
Rosmarino foglie	10 g
Menta piperita pianta	10 g

Preparazione e posologia: infuso, 1 tazza mattina e sera

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe. Lasciare in infusione 10 minuti prima di filtrare.

Indicazioni

Timo, rosmarino, menta e marrobbio hanno proprietà ricostituenti, stimolanti dell'appetito, corroboranti e tonificanti. Melissa, valeriana e arancio hanno azione addolcente e attenuano gli stati di nervosismo che possono manifestarsi in un organismo debilitato. Integrare con la cura a base di polline e miele.

 anche: *inappetenza*

 anche: *arancio, melissa, menta, rosmarino, timo, valeriana*

MENOPAUSA, disturbi della

Composizione

Valeriana radice	50 g
Biancospino fiori e foglie	40 g
Salvia foglie	30 g
Verbascio fiori	20 g
Ruta	20 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera
per 2 mesi facendo cicli alterni di 3 settimane.

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe.
Lasciare in infusione 10 minuti quindi filtrare dividendo il preparato in 2 dosi da bere la mattina a digiuno e la sera prima del sonno.

Indicazioni

La valeriana è uno dei principali rimedi contro i disturbi nervosi, dall'irritabilità alle palpitazioni, fino alle emicranie e alle nevralgie.

È molto efficace e consigliabile perchè non comporta gli inconvenienti che hanno alcune Solanacee con le stesse proprietà.

Il biancospino corregge le aritmie, e agisce benevolmente su diverse forme di insonnia, irritabilità e ansietà.

La salvia, come suggerisce Leclerc, ha applicazioni interessanti in ogni disturbo da menopausa, ed è indicata contro i sudori notturni mentre il verbascio facilita il sonno.

La ruta veniva indicata fin dall'antichità tra le erbe che sedano alcuni stati di disequilibrio femminile, tuttavia per il contenuto in sostanze stupefacenti, va sempre usata con una certa moderazione e mai a casaccio.

Altri suggerimenti

Tra gli integratori alimentari ricorrere alla vitamina E in capsule per cicli di almeno 30 giorni, oppure all'olio di germe di grano in perle secondo la prescrizione del proprio erborista.

☞ anche: *biancospino, salvia, valeriana*

MESTRUAZIONI DOLOROSE

Composizione:

Iperico	30 g
Prezzemolo semi	30 g
Achillea	30 g
Camomilla fiori	30 g
Timo	20 g
Menta	20 g
Ruta	5 g
Assenzio	5 g

Posologia:

1 tazza mattina e sera
seguire la cura per almeno 3 mesi

Preparazione:

decocto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe. Far bollire 5-10 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti prima di filtrare. Il preparato è da assumere almeno 10 giorni prima del periodo mestruale.


Indicazioni

Il meraviglioso effetto antidolorifico dell'iperico è associato all'azione emmenagoga del prezzemolo che contiene apiolo: questa sostanza chimica, attraverso il sistema nervoso centrale, agisce sulla muscolatura liscia calmando il dolore.

Altri ingredienti fondamentali della ricetta sono l'achillea poichè ha efficacia nei mestruai dolorosi di varia origine e la camomilla, un buon sedativo di ogni tensione.

L'amaro assenzio è guaritore dell'amenorrea, soprattutto se dovuto a uno stato di debolezza generale, ma nella composizione è presente in quantità molto modeste, perchè come la ruta è un'erba che contiene principi attivi che possono avere effetti indesiderati: non superare mai le dosi segnalate.

Non sottovalutare la necessità di un controllo ginecologico anche frequente.

 anche: *achillea, camomilla, iperico, menta, timo.*

MESTRUAZIONI IRREGOLARI

Composizione:

Borsa pastore pianta	70 g
Marrubio pianta	70 g
Camomilla fiori	20 g

Posologia:

1 tazza mattina e sera
per 3 settimane e ripetere dopo una pausa di 7 giorni

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino e 1/2 di miscela di erbe.
Lasciare in infusione per circa 15 minuti.

Indicazioni

Accertare con un accurato esame ginecologico la natura del disturbo e ricorrere alla tisana per sostenere l'organismo nella ripresa di un ritmo regolare e ordinato.

La borsa di pastore ha indiscusse proprietà regolarizzanti il flusso mestruale, in donne di tutte le età, ma soprattutto quando i disturbi sono associati a uno stato di spossatezza o debolezza generale. Il marrubio è una pianta energica e dall'azione tonica che corregge e normalizza la fluidità del sangue. La camomilla infine, già indicata nei casi di amenorrea o dismenorrea perchè emmenagoga, è sedativa del dolore: influisce infatti sul sistema nervoso centrale calmando tutti gli stati di irritabilità.

Altri suggerimenti

Particolarmente indicato sembra essere anche il vino di marrubio nella dose di 1 bicchierino prima dei 3 pasti principali.

☞ anche: *borsa di pastore, camomilla.*

NEFRITE

Composizione:

Ciliegio piccioli	45 g
Barbe di mais	35 g
Altea radice e foglie	20 g

Posologia: 2 - 3 tazze al giorno
per 2 mesi

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe.

Far bollire 10 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare qualche minuto prima di filtrare. Prendere la tisana per cicli di 2 settimane e pausa di 1 settimana per due mesi.


Indicazioni

Questa tisana aiuta i reni in caso di nefrite ma non dimentichiamo che questa malattia richiede sempre un rigoroso controllo medico e un'adeguata terapia.

Le barbe di mais hanno un effetto diuretico e rinfrescante, mentre l'altea è decongestionante ed emolliente.

Il ciliegio (pianta di Venere e correlata alla Bilancia, il segno zodiacale associato alla funzionalità renale), è particolarmente indicato nelle insufficienze renali e nelle nefriti. Può essere utilizzato anche da solo: si metta una manciata di peduncoli secchi a macerare in acqua fredda per 12 ore. Quindi bollire in 1 litro d'acqua per 10 minuti.

Bere circa mezzo litro al giorno del decotto così preparato.

 anche: *altea*

OBESITÀ

Esistono molte tisane "dimagranti" composte da erbe particolarmente diuretiche e lassative il cui dosaggio però, non può essere genericamente prescritto senza tener conto del peso e dell'età della persona, delle sue abitudini alimentari e dell'attività che svolge nel corso della giornata. Al contrario alcune indicazioni, tratte dalle più accreditate scuole vegetariano-naturistiche, possono essere preziose per alleggerire il proprio fisico con grande beneficio della salute. Fondamentale è il rispetto di un certo ordine nell'apparizione dei cibi in tavola: un frutto sughoso mezz'ora prima del pasto; quindi, verdure crude in apertura del "piatto forte" a base di cereali. A mezzogiorno il cereale è preferibile asciutto e in grani (couscous, riso, grano, farro, etc.), la sera in brodo con verdure, in crema o zuppa. A chiusura del pasto serale frutta cotta non zuccherata. Niente alcolici, condimenti (a parte l'olio di oliva) o salse e dolci fuori pasto.

OCCHI STANCHI

Composizione:

Eufrasia pianta	20 g
Piantaggine foglie	10 g
Camomilla fiori	20 g

Posologia: lavaggi e impacchi frequenti

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino della miscela di erbe.

Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 20 minuti prima di filtrare: l'infuso va utilizzato appena tiepido e deve sempre essere preparato al momento.

Indicazioni

L'inquinamento dell'aria, le polveri, le radiazioni luminose e le luci artificiali, l'uso prolungato del computer e della televisione, le lenti a contatto e numerose sostanze con cui l'organismo entra involontariamente a contatto ogni giorno sono tra le cause principali degli occhi stanchi e infiammati.

Alcune precauzioni come il ripararsi dal vento, dall'esposizione eccessiva alla luce e dagli ambienti fumosi sono indispensabili ma, se lo stato irritativo è già in corso, sono assai efficaci questi impacchi giornalieri di erbe calmanti e antiflogistiche: camomilla, eufrasia o altea e piantaggine decongestionano e ridonano luminosità agli occhi.

In alternativa:

Si può utilizzare un semplice decotto di radice di altea ottenuto facendo cuocere la radice frantumata per 10 minuti in poca acqua fredda.

Altri suggerimenti

Gli occhi eccessivamente gonfi e arrossati soprattutto al risveglio, denunciano uno stato di malessere di fegato e cistifellea. Sarà bene, dunque controllare la dieta, eliminando caffè e cioccolata, grassi e alcolici.

☞ anche: *altea, camomilla*

☞ anche: *depurativo del fegato*

PELLE FRAGILE


La fragilità della pelle si manifesta come un'intolleranza alla maggior parte dei prodotti per la pulizia e la cosmesi, ma anche come una reattività eccessiva nei confronti di agenti esterni quali il vento o l'aria secca. Oltre a manifestazioni di arrossamento, nei casi più estremi si possono verificare pruriti o bruciori che, a parte indesiderabili inestetismi, divengono a loro volta causa di un malessere più profondo.

Sarebbe molto importante fare un accertamento sulle possibili intolleranze alimentari, sull'equilibrio minerale o su eventuali avitaminosi. Non di rado, infatti, la pelle segnala lo stato in cui versa l'intero organismo. In particolare la mancanza di luminosità e lo stato di invecchiamento sono da correlare alla presenza di radicali liberi, di cui la vitamina E (germe di grano) è un ottimo preventivo, soprattutto se è associata alla vitamina C (rosa canina, limoni e altri agrumi freschi). Un altro danno che non è strettamente connesso alla presenza di radicali liberi, è l'invecchiamento del collagene: con gli anni la "vitalità" della pelle si attenua, le fibre del collagene si ritirano e respingono i tessuti circostanti, che divengono sempre più anossici e rugosi.

La vitamina C naturale e fresca ha un ruolo insostituibile nel frenare questo processo: la sera, bere il succo di un intero limone diluito in un'abbondante bicchiere d'acqua.

A livello puramente locale, l'olio di iperico è un valido rinforzante dello stato della pelle per le sue qualità solari e ricostitutive: esso va cosparso sulla pelle mattina e sera, picchiettando con i polpastrelli e lasciandolo agire per una mezz'ora; rimuovere l'eccesso con una velina ed eventualmente tampona la pelle con acqua di rose.


In alternativa all'olio di iperico può essere impiegato semplice olio extra vergine di oliva o di germe di grano e secondo le stesse modalità.

 anche: *iperico, rosa*

PELLE GRASSA

Controllare lo stato dell'intestino e del fegato, di cui la pelle è un segnale.

Esternamente è possibile intervenire con applicazioni locali di acqua di equisetto che rinfresca la pelle e restringe i pori eccessivamente dilatati. Per preparare un'acqua delicata con la coda cavallina, mettere a macerare per 4 ore 100 grammi di equisetto in 1 litro d'acqua fredda. Quindi far bollire per 10 minuti, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare; filtrare e applicare delle compresse sul viso la sera e la mattina sulla pelle ben pulita. È necessario prestare molta attenzione al tipo di detergente per il viso, prediligendo sempre prodotti naturali a base di olio di oliva e germe di grano che non alterino il normale pH della pelle.

 anche: *equiseto*

PELLE IMPURA

La pelle può essere l'indicatore dello stato del nostro intestino affaticato da un regime alimentare troppo ricco di proteine animali, alcolici e dolci.

Una dieta depurativa e rinfrescante a base di frutta e verdura fresca è senz'altro consigliabile soprattutto nell'epoca primaverile del ricambio. Inoltre si ricordi l'azione disintossicante di erbe medicinali e alimentari come il tarassaco, l'ortica, la borragine: le erbe vanno consumate cotte con un po' della propria acqua di bollitura e con un leggero condimento a base di olio extra vergine di oliva crudo.

Alla sera, prima di coricarsi, bere la spremuta di un intero limone diluito in un bicchiere d'acqua. Per uso esterno si consiglia di sciacquare la pelle con un semplice decotto di radice di bardana o con acqua di rose.

☞ anche: *bardana, borragine, ortica, rosa, tarassaco*

PELLE RUVIDA DELLE MANI

Tra i rimedi più semplici, soprattutto dopo le faccende domestiche, vi è l'emulsione ottenuta con olio di oliva (1 cucchiaino) e succo di limone (1 cucchiaino).

L'effetto schiarente e idratante è notevole, soprattutto se la pelle viene massaggiata quotidianamente. In alternativa all'olio di oliva, che può risultare molto denso, si può ricorrere ai più costosi olio di mandorle dolci o di germe di grano, ricchi di vitamine.

Per gli stati di particolare ruvidezza, fare una pappa con 30 grammi di amido di riso in 50 grammi di acqua fredda, e in una bacinella allungare ulteriormente con circa 1/2 litro di acqua tiepida. Intingere le mani per circa dieci minuti, massaggiando.

PELLE SECCA

La pelle molto secca, come quella troppo grassa, è una manifestazione locale che può segnalare un disordine più profondo (alimentazione sbagliata) o, nei casi peggiori, un disturbo organico (es. affezioni epatiche). Qualora sia semplicemente dovuta a uno strapazzo da agenti esterni (troppo sole, siccità, vento, aria condizionata, freddo eccessivo etc.), oltre a un trattamento di pulizia molto delicato a base di prodotti rigorosamente naturali, sono utili le applicazioni locali con acqua di altea: 50 grammi di pianta intera per 1/2 litro di acqua; si lascia bollire per 20 minuti e dopo aver bene mescolato, si filtra. Si fanno applicazioni locali, sia la mattina che la sera, per una buona mezz'ora. Bere spesso durante la giornata, anche semplice acqua fresca, oppure grandi tazze di acqua calda la sera prima di coricarsi e il mattino a digiuno.

☞ anche: *altea*

PIEDI, gonfiore dei

Composizione:

Amamelide fiori	40 g
Lavanda sommità	20 g
Rosmarino sommità	20 g

Preparazione e posologia: infuso, per pediluvi

In 2 litri d'acqua bollente versare circa 100 grammi di miscela di erbe e lasciare infondere per 10-15 minuti; filtrare e lasciare raffreddare aggiungendo acqua fredda fino alla temperatura di 37°C; immergere i piedi per 15 minuti, quindi massaggiare la pianta del piede utilizzando una crema rinfrescante naturale e non grassa.

Indicazioni

Le giornate passate forzosamente in piedi in luoghi eccessivamente riscaldati e l'uso di calzature sbagliate sono tra le cause più comuni del gonfiore ai piedi e del senso di spossatezza generale che ne deriva. La calzature morbida, traspirante e a pianta larga, meglio se con plantare anatomico può prevenire nella maggior parte dei casi il problema, mentre il pediluvio tiepido con droghe quali l'amamelide, la lavanda e il rosmarino, ha una azione soprattutto riposante, rinfrescante e sedativa di grande utilità la sera. In casa camminare il più possibile a piedi scalzi indossando un semplice calzerotto di spugna morbida di cotone o lana.

☞ anche: *lavanda, rosmarino*

PIEDI, sudorazione eccessiva

Il pediluvio con essenze rinfrescanti e deodoranti arrega un certo sollievo se fatto appena tiepido e con essenze che stimolano la circolazione: in acqua ben calda emulsionare qualche goccia di olio essenziale di eucalipto, o di pino, quindi aggiungere acqua tiepida. Tenere i piedi a mollo per 10 minuti circa, quindi massaggiare con una crema rinfrescante alla calendula e camminare in casa il più possibile a piedi scalzi, indossando calzerotti di spugna di cotone. In alternativa alle essenze, fare un decotto leggero di foglie di eucalipto e, senza allungarlo, fare un pediluvio tiepido di 10-15 minuti; oppure fare un massaggio accurato utilizzando un buon olio di pino o di lavanda normalmente reperibile in erboristeria.

Per via interna ricorrere alla salvia in capsule nelle dosi proposte dal proprio erborista e a seconda del prodotto.

☞ anche: *eucalipto, lavanda, salvia*

PLEURITE, postumi della

Composizione:

Parietaria	40 g
Barbe di mais	30 g
Piantaggine foglie	30 g

Posologia: più tazze al giorno per 40 giorni

Preparazione: leggero decotto

In 1/4 di litro d'acqua calda versare 1 cucchiaino della miscela di erbe. Bollire per 5 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare qualche minuto prima di filtrare.


Indicazioni

La pleurite è un'inflammazione della pleura che avvolge i polmoni e naturalmente richiede una terapia adeguata sotto stretto controllo medico.

La cura con le erbe può costituire un aiuto per l'organismo durante il periodo di convalescenza rinforzando il sistema ritmico ed esercitando un'azione depurativa, ma non può in nessun caso essere sostitutiva della terapia medica.

Altri suggerimenti

Oltre all'azione specificamente depurativa della tisana sono molto indicate somministrazioni di coda cavallina in diversa forma come decotto, sciroppo o pastiglie di erba pressata. La coda cavallina è un'erba che apporta sali minerali che ricostituiscono l'organismo e partecipano attivamente ai processi di guarigione.

 anche: *coda cavallina*

PROSTATA, ipertrofia e congestione della

Composizione:

Mirtillo foglie	60 g
Equiseto pianta	50 g
Betulla foglie	30 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera
per 3 settimane

Preparazione: decotto

In 1/4 di litro d'acqua fredda versare 1 cucchiaino colmo di miscela di erbe.

Far bollire 3 minuti. Spegnerlo il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti.

Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere mattina e sera.

Indicazioni

La tisana è un efficace decongestionante per l'associazione di tre erbe diuretiche appartenenti alla Bilancia, il segno che governa la diuresi nell'organismo.

In particolare la betulla è una pianta (venusiana) che stimola il ricambio cellulare del sodio e del potassio. Essa svolge un'azione simile a quella del mirtillo (pianta di Giove) che ha notevoli effetti drenanti.

L'equiseto, o coda cavallina, pianta saturnia, unisce agli effetti diuretici il controllo dell'equilibrio minerale dell'intero organismo.

La cura della prostata richiede sempre un controllo del medico, rigoroso e costante.

Altri suggerimenti

A primavera è molto indicata la cura di cipolle per un ciclo di 3 settimane.

Per la preparazione: coprire per alcune ore (per esempio durante la notte) con acqua calda una grossa cipolla tritata finemente, avendo cura di riporre nel frigo con un coperchio il recipiente. Quindi filtrare con un colino e bere il liquido la mattina a digiuno, con alcune gocce di limone.

☞ anche: *betulla, coda cavallina*

RAFFREDDORE E SINUSITE

Per sciogliere lo stato di costipazione e disinfettare i seni paranasali sono molto indicati i suffumigi di timo, una pianta che aiuta le difese organiche e rinforza l'organismo: preparare un infuso carico con una manciata di timo pianta per circa 1/4 di litro d'acqua bollente. Lasciare riposare qualche minuto, quindi con un asciugamano che trattiene il vapore intorno al volto, respirare a lungo col naso. L'operazione può essere fatta anche applicando la respirazione yoga a narici alterne.

Oltre ai fumenti è molto efficace lo zenzero fresco, stagionalmente reperibile nei negozi alimentari di prodotti orientale e ormai anche in diversi supermarket: 1 cucchiaino di zenzero, decorticato con un coltellino affilato e tritato finemente, posto in una tazza di acqua bollente e lasciato in infusione 5 minuti: bere la mattina.

Tra gli integratori alimentari ricorrere ad un sostegno minerale di zinco e rame, in capsule o fiale, secondo le indicazioni del proprio erborista.

☞ anche: *timo*

☞ anche: *influenza*

RENELLA

Composizione:

Barbe di mais	50 g
Equiseto	50 g
Malva foglie	50 g
Uva ursina	20 g

Preparazione: decotto a freddo

In 1/4 di litro d'acqua versare 4 cucchiaini di erbe; far bollire 7 minuti, spegnere il fuoco e filtrare. Bere più tazze nel corso della giornata, iniziando la mattina a digiuno.

Indicazioni

Le barbe di mais hanno la meravigliosa capacità di favorire l'eliminazione delle tossine che ristagnano nell'organismo, esercitando un effetto diuretico particolarmente utile nei casi di eccessiva ritenzione idrica. L'equiseto apporta sali utili all'organismo e al tempo stesso riequilibra il dosaggio minerale; la malva ha un'azione rinfrescante ed emolliente che addolcisce ogni mucosa infiammata, mentre l'uva ursina (che per il contenuto di tannini e flavonoidi va usata con moderazione) disinfetta e sfiamma l'apparato genito-urinario.

☞ anche: *coda cavallina, malva*

REUMATISMI

Composizione:

Frassino foglie	60 g
Betulla foglie	30 g
Genziana radice	20 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera
per 3 settimane

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaio e 1/2 della miscela di erbe.

Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per 15 minuti. Filtrare e dividere il preparato in due bicchieri (2 dosi) da bere la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi dopo aver dolcificato con miele. Fare la cura per 20 giorni circa nei periodi primaverili e autunnali.

Indicazioni

Tra le principali piante urolitiche, cioè diuretiche che facilitano l'eliminazione dell'acido urico, vi sono il frassino e la betulla.

Il primo, sotto l'egida di Giove, è rinomato per le proprietà antireumatiche e antigotose: esso deve la propria funzione a due glucosidi e, oltre ad apportare preziosi elementi come rame e ferro, ha notevoli effetti depurativi.

La betulla, sotto l'egida di Venere, contiene una resina dalle proprietà urolitiche e antisettiche insieme.

Infine, la genziana unisce alle proprietà depurative e antireumatiche la caratteristica di rinforzare il sistema del ricambio.

Altri suggerimenti

In primavera e in autunno è importante prevenire le crisi reumatiche con una cura di decotto spesso di cipolle: tritare 3 grosse cipolle con la buccia e bollirle in 1 litro di acqua per 15 minuti. Quindi frullare il tutto e conservare la passata in frigorifero.

Bere 1 bicchiere del preparato mattina e sera e perseverare con la cura per almeno 3 settimane.

☞ anche: *betulla, genziana*

☞ anche: *febbre reumatica*


RICOSTITUENTE E REMINERALIZZANTE

Tra le piante che ricostituiscono l'organismo l'equiseto, o coda di cavallo, è forse la più ricca di sali minerali.

È considerata un antidegenerativo e presa regolarmente ristabilisce l'equilibrio minerale, "ristruttura" e fortifica tutto l'organismo. La forma più semplice è quella del decotto da preparare con 20 grammi di pianta secca per 1 litro di acqua; si lascia bollire per circa 30 minuti, quindi si filtra e si conserva in bottiglia in frigo.

La cura (1 o 2 bicchieri al giorno) deve durare almeno 3 settimane.

Se non si gradisce il decotto, nel periodo primaverile può essere consumato anche il succo fresco da preparare con la centrifuga: contiene molta vitamina C e preso a cucchiaini (2 o 3 al giorno) agisce con particolare efficacia sulle forze vitali dell'organismo. Invece del succo fresco può essere presa la tintura-madre nel quantitativo di circa 30 gocce al giorno. In alternativa al decotto o in aggiunta, consumare ogni mattina 2 cucchiaini di germe di grano fresco, masticando a lungo. Il germe di grano è ricco di sali minerali (fosforo, calcio, magnesio, potassio, zolfo) e di oligoelementi indispensabili (manganese, rame, iodio, ferro). Inoltre è ricco di aminoacidi e di composti nucleici fondamentali nella biosintesi delle proteine. La preparazione è molto facile: per circa 3 giorni lasciare i chicchi di grano in un piatto, appena inumiditi (non inzuppati) e coperti con una tela umida. Sciacquare giornalmente il grano sotto l'acqua corrente.

 anche: *coda cavallina*

STITICHEZZA

Esistono erbe come la Sena, la Cascara, la Frangola, molto specifiche e sicuramente efficaci contro la stitichezza, tuttavia in questo ricettario d'uso domestico non vengono menzionate perchè possono avere diverse controindicazioni. Se la stitichezza non è un fatto cronico, per il quale si rende necessario un consulto con il proprio medico, le ricette consigliate sono molto efficaci e indicate anche per i bambini.

Ciliege, polpa:

consumare circa 100 grammi 15 minuti prima del pasto serale;

Olio extra vergine di oliva:

1 cucchiaino la mattina a digiuno;

Composta di mele:

cuocere per 15 minuti 100 grammi di mele grattugiate con 50 grammi di vino e 30 grammi di zucchero. Consumare la sera prima di coricarsi;

Orzo perlato:

cucinato a zuppa con verdure, condito con semplice olio extra vergine di oliva;

Olio di ricino per applicazioni sull'addome:

scaldare una garza e imbeverla con olio di ricino: utilizzare per fare un impacco tiepido sul ventre, coprendo l'ombelico. L'ideale sarebbe tenere l'impacco per tutta la notte. In tal caso, per non far scivolare la garza e non ungere la biancheria, dopo aver posizionato la garza, avvolgere attorno al bacino una pellicola di "domopac" trasparente e quindi indossare una pancera di lana.

TONSILLITE

Composizione:

Timo tintura	1parte
Camomilla tintura	1parte
Acqua	7parti

Posologia: gargarismi

Preparazione: tintura


Acquistare le tinture di timo e di camomilla in erboristeria o in farmacia assieme ad un contenitore di vetro scuro da 250 ml dotato di contagocce.

Miscelare le tinture ad acqua pura (o oligominerale) nelle proporzioni indicate dalla ricetta e utilizzare per sciacqui e gargarismi frequenti nel corso della giornata.

Indicazioni

L'infiammazione delle tonsille può trarre giovamento dai gargarismi fatti con la miscela delle due tinture in cui soprattutto il timo ha una azione fortemente antisettica.


Nel caso specifico dei bambini è meglio utilizzare la tintura di limone diluita in acqua secondo la proporzione di 1:4.

 anche: *camomilla, timo*

TRAUMI

Utilizzare la tintura di arnica per spennellature e impacchi su bernoccoli, botte ed ecchimosi. La tintura è facilmente reperibile in erboristeria o in farmacia tuttavia, avendo la possibilità di cogliere dei bei fiori freschi in luoghi in cui non siano soggetti a protezione, è possibile prepararne un discreto quantitativo a basso costo.

Si utilizzano allo scopo 50 grammi di fiori freschi (è importante che non presentino nessuna forma di parassitosi) e, dopo aver scartato eventuali marciumi o parassiti, si pongono in un barattolo di vetro coperti da 1 litro di alcool a 90°. Si lasciano macerare per 8 giorni avendo cura di agitare di tanto in tanto la preparazione, quindi si filtra premendo bene il residuo con un cucchiaino di legno. La tintura si conserva in bottiglia scura, ben chiusa ed etichettata con la data di preparazione.

 anche: *arnica*

ULCERA GASTRO-DUODENALE

Composizione:

Altea radice	30 g
Liquirizia radice	30 g
Malva fiori	un pizzico per preparazione

Posologia: 1 tazza prima dei pasti per 3 settimane


Preparazione: decotto afreddo

In 1/4 di litro d'acqua versare 4 cucchiaini della miscela delle due radici e bollire 10 minuti. Spegnerne il fuoco, quindi aggiungere una presa di fiori di malva e lasciare riposare 5 minuti prima di filtrare.

Indicazioni

È fondamentale verificare con un'analisi medica che l'ulcera non sia di natura infettiva. In ogni caso, questa tisana esercita una meravigliosa azione addolcente grazie all'associazione di piante emollienti: l'altea, ricca di mucillagini è particolarmente indicata in tutte le forme di irritazione delle mucose; la liquerizia oltre ad essere un antispasmodico del tubo digerente, ha proprietà cicatrizzanti e antinfiammatorie; la malva, che contiene mucillagini pectiche, è specificatamente antinfiammatoria.

A sostegno di un organismo particolarmente debilitato durante la cura può essere assunto anche l'olio di germe di grano (ricco di Vit.E).

 anche: *altea, malva, liquirizia*

UNGHIE FRAGILI

Come già detto a proposito dei capelli, unghie sane e forti che crescono regolarmente sono indice di buon equilibrio minerale dell'organismo.

Maltrattamenti quotidiani come l'impiego di detersivi chimici e prodotti cosmetici sballati rovinano le unghie ma, se la fragilità è persistente e le unghie si sfaldano o si spezzano troppo facilmente, significa che c'è una carenza di zolfo e di silicio nella cheratina ungueale.

Oltre a reintegrare questi minerali con la dieta (rosso d'uovo, cipolle, frutta fresca e avocado) e con tisane rimineralizzanti è necessario spalmare ogni sera la punta delle dita con un unguento preparato con succo di limone e avocado, nella proporzione di 1: 5.

In alternativa all'avocado, al limone può essere miscelato del semplice olio di oliva.

☞ anche: *ricostituente e remineralizzante*

VARICI E VENE VARICOSE

Per piccole varici appena percepibili che costituiscono un disturbo estetico può essere utile un rimedio locale a base di compresse o bagni decongestionanti.

Tra gli unguenti naturali più efficaci vi è quello a base di ippocastano, o castagna d'India, dall'attività astringente e vasocostrittiva, leggermente analgesica.

La preparazione dell'unguento è complessa perciò è meglio utilizzare i prodotti reperibili in commercio, affidandosi a una buona marca di rimedi omeopatici o di prodotti naturali.

Altri suggerimenti

In primavera, disponendo di fiori freschi e foglie di calendula, preparare un decotto con circa 30 grammi di erba per mezzo litro di acqua. Bollire per 15 minuti e filtrare; impiegare appena tiepido per fare degli impacchi.

☞ *calendola*

☞ anche *disturbi circolatori e emorroidi-varici-ulcerazioni*

VERMI INTESTINALI

Composizione:

Crescione semi	20 g
Issopo foglie	15 g
Timo pianta	15 g

Posologia: 1 tazza mattina e sera
per almeno 20 giorni

Preparazione: infuso

In 1/4 di litro d'acqua bollente versare 1 cucchiaino della miscela di erbe.

Spegnere il fuoco e lasciare riposare per 25 minuti prima di filtrare.

L'infuso va bevuto a stomaco vuoto.

Indicazioni

Per rinforzare l'organismo ed aiutarlo a dominare qualunque forma di parassitosi è estremamente utile la tisana in cui all'azione disinfettante e rinforzante del timo e dell'issopo si unisce il crescione che aumenta le capacità di difesa.

Se si tratta di ossiuri, vermi filiformi che si instaurano tra le pieghe dell'intestino retto dell'uomo, oltre ad una dieta che contenga molto aglio e cipolle, provare con un clistere con il decotto di bulbi freschi di aglio pesti: per 1/2 litro di acqua vengono bolliti 50 grammi di aglio fresco pestato. Il decotto va filtrato e utilizzato per clistere una volta al giorno, trattenendo più possibile.

Contro gli ascaridi, sono utili clisteri tiepidi di acqua salata.


Contro la tenia, molto difficile da debellare, specie se l'organismo è debilitato e privo di forze attive di guarigione, si consigliano da 30 a 50 grammi di semi di zucca.

I semi vanno sbucciati, pestati e mescolati con il miele, fino a ottenere una pasta da consumare in 3 razioni ogni mezz'ora.

Le tisane e i trattamenti con i clisteri non possono essere considerati in nessun caso sostitutivi della terapia medica.

Altri suggerimenti

Semicupi di 15 minuti in acqua fredda per abbassare la temperatura intestinale

 anche: *aglio, issopo, timo*